

KitchenAid®

7 CUP / 1.7 LITRE FOOD PROCESSOR

INSTRUCTIONS AND RECIPES
MODEL 4KFP730, 4KFP720, AND 4KFP710

ROBOT CULINAIRE DE 1.7 LITRES / 7 TASSES

GUIDE D'UTILISATION ET RECETTES
MODÈLES 4KFP730, 4KFP720, ET 4KFP710



1-800-461-5681

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

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



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

Proof of Purchase & Product Registration

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

Before you use your Food Processor, please fill out and mail your product registration card

packed with the unit. This card will enable us to contact you in the unlikely event of a product safety notification. This card does not verify your warranty.

Please complete the following for your personal records:

Model Number: _____

Serial Number _____

Date Purchased _____

Store Name _____

Table of Contents

INTRODUCTION

Product Registration Card	Inside Front Cover
Food Processor Safety	3
Important Safeguards	4
Electrical Requirements	5

FEATURES AND OPERATION

Food Processor Features	6
Preparing the Food Processor for Use	
Before First Use	8
Work Bowl Assembly	8
Multipurpose Blade Assembly	9
Reversible Slicing/Shredding Disc Assembly	9
Mini Bowl and Mini Blade Assembly	10
Citrus Press Assembly	10
Using the Food Processor	
Before Use	12
Maximum Liquid Level	12
Turning the Food Processor On and Off	12
Using the Pulse Control	12
Disassembling the Food Processor	13

CARE AND CLEANING

Cleaning the Food Processor	14
Troubleshooting	15

Continued on next page

Table of Contents

FOOD PROCESSING TIPS

Using the Multipurpose Blade.....	16
Using the Reversible Slicing/Shredding Disc.....	17
Helpful Hints	18

RECIPES

Appetizers, Dips and Spreads	20
Salads, Soups and Sandwiches	22
Vegetables and Side Dishes	25
Main Dishes.....	26
Desserts.....	29

WARRANTY AND SERVICE INFORMATION

KitchenAid® Food Processor Warranty.....	34
How To Arrange For Warranty Service.....	34
How To Arrange For Out-Of-Warranty Service.....	35

Food Processor Safety

Your safety and the safety of others are very important.

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



This is the safety alert symbol.

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

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

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

SAVE THESE INSTRUCTIONS

Electrical Requirements

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

NOTE: This Food Processor has a polarized plug (one blade is wider than the other). To reduce the risk of electrical 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.

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

 **WARNING**

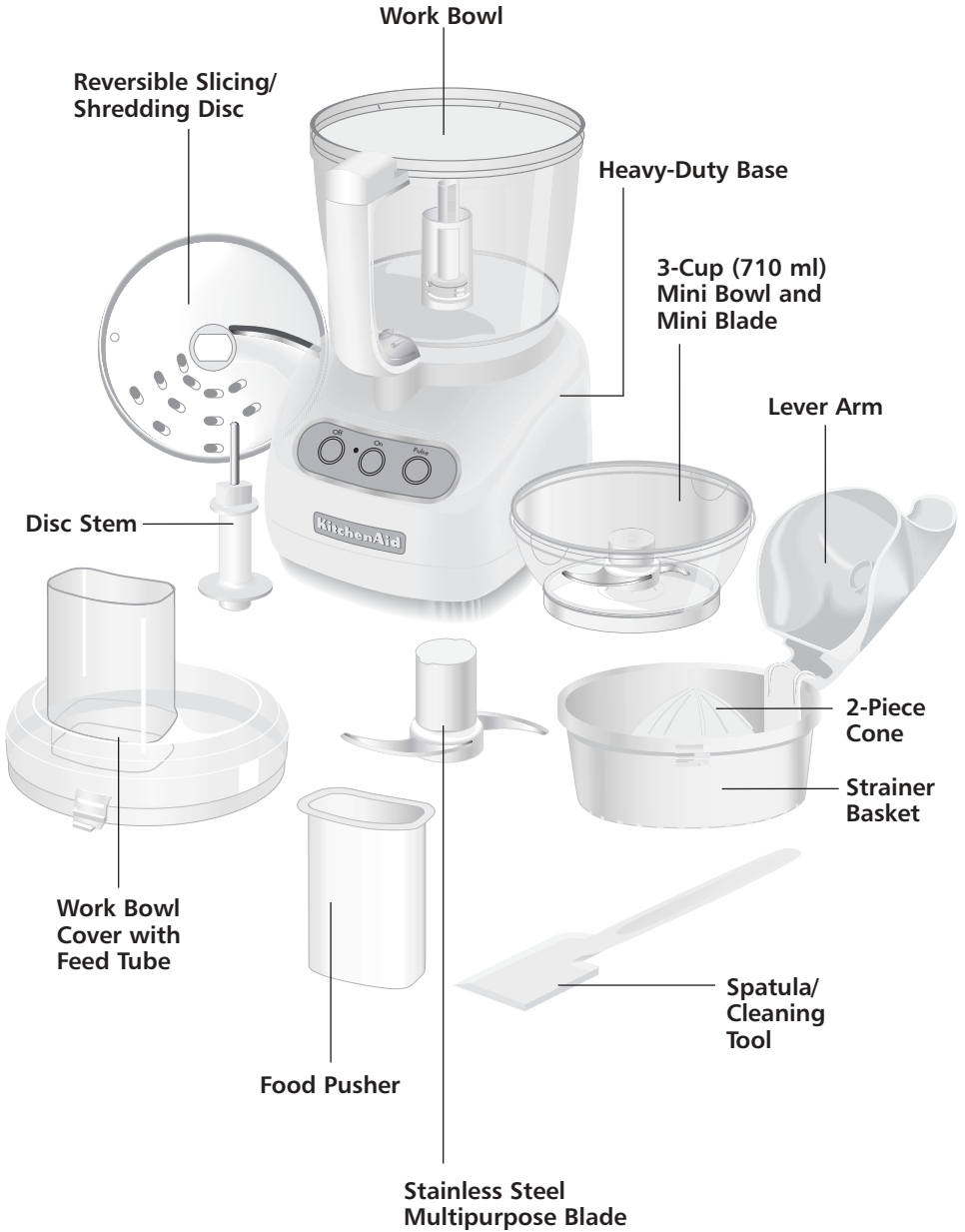


Fire Hazard

Do not use an extension cord.

**Doing so can result in death
or fire.**

Food Processor Features



Food Processor Features

Work Bowl Cover with Feed Tube

Feed tube accommodates long food items with a minimum of sectioning. Unlike extra-wide feed tubes, there is no pusher interlock system, so the entire length of the tube can be filled with food.

Food Pusher

Moves food through the feed tube smoothly and easily.

7-Cup (1.7 l) Work Bowl

The tough polycarbonate bowl provides ample capacity for most food preparation tasks.

3-Cup (710 ml) Mini Bowl and Mini Blade (Models 4KFP730 and 4KFP720)

3-cup (710 ml) bowl and stainless steel blade are perfect for small chopping and mixing jobs.

Citrus Press (Model 4KFP730)

Press consists of a Strainer Basket, 2-Piece Cone, and Lever Arm. Use the removable outer cone for larger items, such as grapefruit, and the inner cone for lemons and limes.



Reversible Slicing/Shredding Disc

This reversible (2 mm) slicing and (4 mm) shredding disc is a precision slicing blade on one side and, when turned over, can produce uniform shreds of most firm fruits, vegetables, and cheese.

Disc Stem

Stem fits over the power shaft on the base and into the bottom of a the Reversible Slicing/Shredding Disc.

Stainless Steel

Multipurpose Blade

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

Heavy-Duty Base

The base features the Off, On, and Pulse buttons along with the power shaft, which rotates the blades and discs.

Spatula/Cleaning Tool

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

Preparing the Food Processor for Use

⚠️ WARNING

Cut Hazard

Handle blades carefully.

Failure to do so can result in cuts.

Before First Use

Before using your Food Processor for the first time, wash the work bowl, work bowl cover, mini bowl, feed tube pusher, discs, and blades either by hand or in the dishwasher (see “Cleaning the Food Processor” on page 14).

Work Bowl Assembly

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

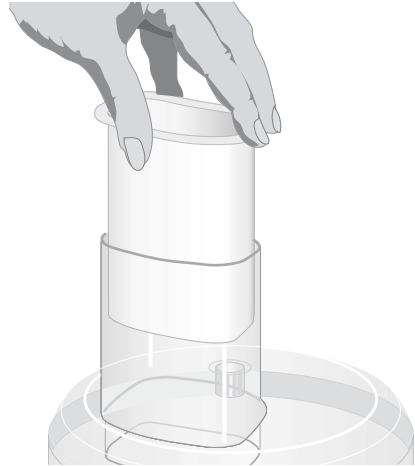


4. Insert the desired blade or disc into the work bowl. See next page for instructions.
5. Place the work bowl cover on the work bowl with the feed tube just to the left of the work bowl handle. Grasp the feed tube and turn the cover to the right until it locks into place.



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

6. Fit the food pusher into the feed tube.



Preparing the Food Processor for Use

7. Plug the power cord into an electrical outlet.

NOTE: Your Food Processor will not operate unless the work bowl and work bowl cover are properly locked on the base.

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

⚠ WARNING

Cut Hazard

Handle blades carefully.

Failure to do so can result in cuts.

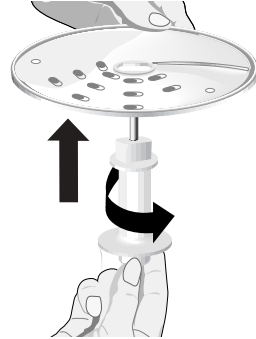
Multipurpose Blade Assembly

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

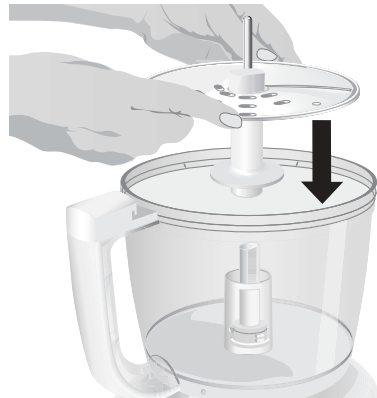


Reversible Slicing/Shredding Disc Assembly

1. Grasp the disc with fingers away from slicing and shredding blades. Use care; blades are sharp.
2. Fit centre opening of the disc over the disc stem. Turn the stem counterclockwise to lock the disc into place.



3. Place assembled disc and stem on the power shaft. It may be necessary to slightly rotate the disc so that it aligns properly and falls into place.



Continued on next page

Preparing the Food Processor for Use

⚠️ WARNING

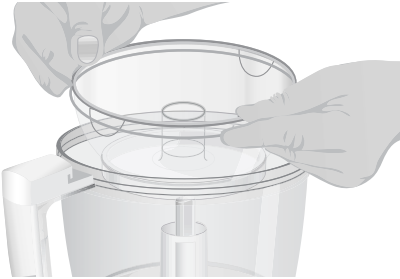
Cut Hazard

Handle blades carefully.

Failure to do so can result in cuts.

Mini Bowl and Mini Blade Assembly

1. Place the mini bowl inside the work bowl over the power shaft. Rotate the mini bowl until it falls into place.



2. Fit the mini blade on the power shaft. It may be necessary to rotate the blade until it falls into place.



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



Citrus Press Assembly and Use

1. Position and lock the work bowl on the base.
2. Place the strainer basket in the bowl and position the locking clip to the left of the work bowl handle.
3. Turn the basket counterclockwise until the clip locks into the handle.



4. The 2-piece cone offers two sizes. Use the outer cone for grapefruit, oranges and other large fruits. Remove the outer cone to reveal a smaller, inner cone that's perfect for lemons and limes.

Preparing the Food Processor for Use

5. Open the lid and place the cone inside the strainer basket, over the power shaft. It may be necessary to rotate the cone until it falls into place.



6. Halve the fruit to be juiced.
7. Place fruit half on the cone.
8. Close the lid of the strainer basket. Hold the lever arm down firmly with an open palm to maintain even pressure. Operate the citrus press only when the lever arm is in the down position, holding the fruit on the cone.



NOTE: Use of the citrus press without the clip-on lever arm is not recommended. If you do use it without the lever arm, remove the lever arm from the basket (see Step 13).

9. Operate the citrus press by pressing the On button or the Pulse button.
10. When juice is fully extracted, press the Off button.

NOTE: Do not exceed the maximum liquid level line on the work bowl, or juice will leak from the bowl.

11. Unlock the strainer basket by turning it clockwise. Remove juiced fruit, cone, and strainer basket from the work bowl.
12. Remove the work bowl from Food Processor and pour juice into desired container.
13. To detach the clip-on lever arm from the strainer basket for cleaning, pull the clip at the bottom of the basket away from the basket side and remove the lever arm from the basket.
14. When reattaching the lever arm to the strainer basket, make sure the tabs on the clip snap securely into a pair of holes in the bottom of the basket.

Using the Food Processor

⚠ WARNING



Rotating Blade Hazard

Always use food pusher.

Keep fingers out of openings.

Keep away from children.

Failure to do so can result in amputation or cuts.

Before Use

Before operating the Food Processor, be sure the work bowl, blades, and work bowl cover are properly assembled to the Food Processor base (see "Preparing the Food Processor for Use" on pages 8-11).

Maximum Liquid Level

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



Turning the Food Processor On and Off

1. To turn on the Food Processor, press the On button. The unit will run continuously and the indicator light will glow.



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

NOTE: If the unit fails to operate, make sure the work bowl and cover are properly locked on the base (see "Preparing the Food Processor for Use" on pages 8-11).

Using the Pulse Control

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

Disassembling the Food Processor

⚠️ WARNING

Cut Hazard

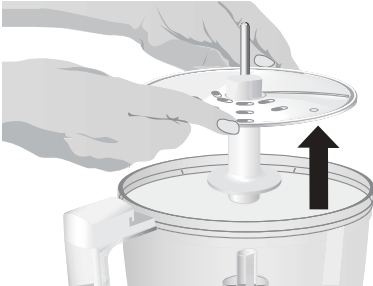
Handle blades carefully.

Failure to do so can result in cuts.

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



2. If using the disc, remove it before removing the bowl. Place two fingers under each side of the disc, and lift the disc and stem out of the work bowl.



3. If using the mini bowl, grasp and remove the bowl using the finger grips located inside the bowl.



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



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



Cleaning the Food Processor

⚠️ WARNING

Cut Hazard

Handle blades carefully.

Failure to do so can result in cuts.

1. Press the Off button.
2. Unplug the Food Processor before cleaning.
3. Wipe the base and cord with a warm, sudsy cloth, and wipe clean with a damp cloth. Dry with a soft cloth. Do not use abrasive cleansers or scouring pads.
4. All the other parts of the Food Processor are dishwasher safe. Be sure to load them away from exposed heating elements in the dishwasher. If washing the Food Processor parts by hand, avoid using abrasive cleansers or scouring pads. These could scratch or cloud the work bowl and cover. Thoroughly dry all parts after washing.
5. To prevent damage to the bowl interlock system, always store the work bowl and work bowl cover in the unlocked position when not in use.
6. Wrap the power cord around the work bowl. Secure the plug by clipping it to the cord.



Troubleshooting

- **If your Food Processor should fail to operate, check the following:**

- Make sure the work bowl and the work bowl cover are properly locked on the base.
- Check that the Food Processor is plugged into a proper electrical outlet. If it is, unplug the Food Processor, then plug it into the same outlet again. If the Food Processor still does not work, check the fuse or circuit breaker on the electrical circuit the Food Processor is connected to and make sure the circuit is closed.

- **If your Food Processor shuts off while it is running:**

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

If the problem cannot be corrected with the steps in this section, see the KitchenAid Warranty and Service section on pages 34-35. Do not return the Food Processor to the retailer—they do not provide service.

Food Processing Tips



USING THE MULTIPURPOSE BLADE

To chop fresh fruits or vegetables:

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

To puree cooked fruits and vegetables (except potatoes):

Add ¼ cup (60 ml) liquid from recipe per cup (235 ml) of food. Process food using short pulses until finely chopped. Then process continuously until desired texture is achieved. Scrape sides of bowl if necessary.

To prepare mashed potatoes:

Shred hot cooked potatoes using the shredding disc. Exchange shredding disc for multipurpose blade. Add softened butter, milk, and seasonings. Pulse 3 to 4 times, 2 to 3 seconds each time, until smooth and milk is absorbed. Do not over process.

To chop dried (or sticky) fruits:

The food should be cold. Add ¼ cup (60 ml) flour from recipe per ½ cup (120 ml) dried fruit. Process fruit using short pulses until desired texture is achieved.

To finely chop citrus peel:

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

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

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

To chop nuts or make nut butters:

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

To chop cooked or raw meat, poultry or seafood:

The food should be very cold. Cut into 1-inch (2.5 cm) pieces. Process up to ½ pound (227 g) at a time to desired size, using short pulses, 1 to 2 seconds each time. Scrape sides of bowl if necessary.

To make bread, cookie, or cracker crumbs:

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

To melt chocolate for a recipe:

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

Food Processing Tips

To grate hard cheeses, such as Parmesan and Romano:

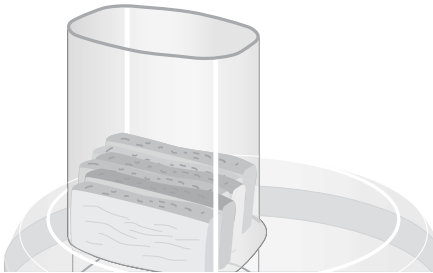
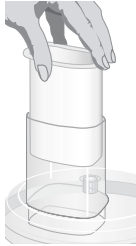
Never attempt to process cheese that cannot be pierced with the tip of a sharp knife. You can use the multipurpose blade to grate hard cheeses. Cut cheese in 1-inch (2.5 cm) pieces. Place in work bowl. Process using short pulses until coarsely chopped. Process continuously until finely grated. Pieces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



USING THE REVERSIBLE SLICING/SHREDDING DISC

To cut julienne or matchstick strips of vegetables and fruits:

Use the slicing side of the disc. Cut food to fit feed tube horizontally. Position food horizontally in feed tube. Process using even pressure to make plank-like slices. Restack slices and position vertically or horizontally in feed tube. Process using even pressure.



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

Cut food to fit feed tube vertically or horizontally, and pack feed tube securely to keep food positioned properly. Process using even pressure.

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

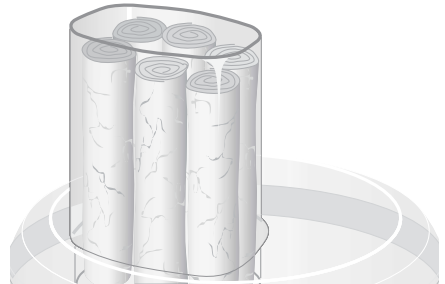
Peel, core, and remove seeds. Cut in halves or quarters to fit feed tube. Position in feed tube. Sometimes it's easier to remove the work bowl cover and insert large food items into the feed tube from the bottom rather than the top. Process using even pressure.

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

Position food vertically or horizontally in layers within the feed tube. Fill feed tube in order to keep food positioned properly. Process using even pressure.

To shred spinach and other leaves:

Use the slicing side of the disc. Stack leaves. Roll up and stand up in feed tube. Process using even pressure.



Food Processing Tips

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

Cut or roll food to fit feed tube. Wrap and freeze food until hard to the touch, 30 minutes to 2 hours, depending on thickness of food. Check to be sure you can still pierce food with the tip of a sharp knife. If not, allow to thaw slightly. Process using even pressure.

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

Food should be very cold. Cut in pieces to fit feed tube. Process food using firm, even pressure.

To shred firm and soft cheeses:

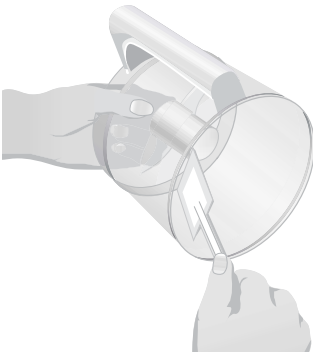
Firm cheese should be very cold. For best results with soft cheeses such as mozzarella, freeze 10 to 15 minutes before processing. Cut to fit feed tube. Process using even pressure.

Helpful Hints

1. Never process food that is so hard or firmly frozen that it cannot be pierced with the tip of a sharp knife. Hard food can cause damage to the blade or motor. If a piece of hard food, such as carrot, becomes wedged or stuck on the blade, stop the processor and remove the blade. Carefully remove food from the blade.
2. Do not overfill work bowl or mini bowl. For thin mixtures, fill work bowl up to $\frac{1}{2}$ to $\frac{2}{3}$ full. For thicker mixtures, fill work bowl up to $\frac{3}{4}$ full. For liquids, fill up to the maximum level as described on page 12. For chopping, the work bowl should be no more than $\frac{1}{2}$ to $\frac{2}{3}$ full. Use the mini bowl for up to 1 cup (235 ml) of liquid or $\frac{1}{2}$ cup (120 ml) solids.
3. Position the slicing disc so that the cutting surface is just to the right of the feed tube. This allows the blade a full rotation before contacting the food.
4. To capitalize on the speed of the processor, drop ingredients to be chopped through the feed tube while the processor is running.
5. Different foods require varying degrees of pressure for best shredding and slicing results. In general, use light pressure for soft, delicate foods (strawberries, tomatoes, etc.), moderate pressure for medium-texture foods (zucchini, potatoes, etc.), and firmer pressure for harder foods (carrots, apples, hard cheese, partially frozen meats, etc.)
6. Soft and medium-hard cheese may spread out or roll up on the shredding disc. To avoid this, shred only well-chilled cheese.
7. Sometimes slender foods such as carrots or celery fall over in the feed tube, resulting in an uneven slice. To minimize this, cut food in several pieces and pack the feed tube with the food.
8. When preparing a cake or cookie batter or quick bread, use the multipurpose blade to cream fat and sugar first. Add dry ingredients last. Place nuts and fruit on top of flour mixture to prevent over-chopping. Process nuts and fruits, using short pulses, until blended with other ingredients. Do not over process.

Helpful Hints

9. When shredded or sliced food piles up on one side of the bowl, stop the processor and redistribute the food using the spatula.
10. When sliced or shredded food in the work bowl reaches the bottom of the disc, remove the food.
11. A few larger pieces of food may remain on top of the disc after slicing or shredding. If desired, cut these by hand and add to mixture.
12. Organize processing tasks to minimize bowl cleanup. Process dry or firm ingredients before liquid ingredients.
13. To clean ingredients from the multipurpose blade quickly and easily, empty the work bowl, replace the lid, and pulse for 1 to 2 seconds to spin the blade clean.
14. After removing the work bowl cover, place it upside down on the counter. This will help keep the counter clean.
15. To remove the contents of the work bowl without removing the multipurpose blade, grasp the work bowl from the bottom and place one finger through the centre opening to hold the blade in place. Then remove food from the bowl and blade with the spatula.
16. Your Food Processor is not designed to perform the following functions:
 - grind coffee beans, grains, or hard spices
 - grind bones or other inedible parts of food
 - liquefy raw fruits or vegetables
 - slice hard-cooked eggs or unchilled meats
17. If any plastic parts should discolour due to the types of food processed, clean them with lemon juice.



Seasoned Cheese Straws

- 8 ounces (225 g) pasteurized processed American cheese, softened and cut into 1-inch (2.5 cm) pieces
- 6 tablespoons (90 ml) butter, softened and cut into 1/2-inch (1.25 cm) pieces
- 1 teaspoon (5 ml) chili powder
- 1/4 teaspoon (1 ml) salt
- 1/8 teaspoon (0.5 ml) crushed red pepper
- 1 tablespoon (15 ml) milk or half and half
- 1 teaspoon (5 ml) Worcestershire sauce
- 1 cup (235 ml) all-purpose flour

Position multipurpose blade in work bowl. Add all ingredients except flour. Process until thoroughly mixed, about 30 seconds, scraping bowl once or twice, if necessary. Add flour. Pulse just until flour is mixed, 5 to 6 times, about 2 seconds each, scraping sides of bowl once. Do not over mix.

Fit pastry bag* with #5 star tip. Fill bag with cheese mixture. Pipe 3-inch (7.5 cm) strips onto ungreased baking sheet, 1 inch (2.5 cm) apart.

Bake at 350°F (177°C) for 9 to 11 minutes, until edges start to brown.

Yield: 12 servings (4 cheese straws per serving).

*Roll cheese mixture into 3/8-inch (1 cm) diameter log or rope and cut into 3-inch (7.5 cm) segments if pastry bag is unavailable.

Per serving: About 160 cal, 5 g pro, 8 g carb, 12 g total fat, 8 g sat fat, 30 mg chol, 340 mg sod.

Hummus

- 1-2 medium lemons
- 1 clove garlic
- 1 tablespoon (15 ml) fresh parsley leaves
- 2 cans (15 oz. (425 g) each) garbanzo beans (chick peas), drained, reserving liquid
- 1/4 cup (60 ml) olive oil
- 2 tablespoons (30 ml) tahini (toasted sesame paste), if desired
- 1 teaspoon (5 ml) dark sesame oil
- 1/8-1/4 teaspoon (0.5-1 ml) cayenne pepper
- 1/2 teaspoon (2 ml) salt

Position citrus press in work bowl; juice lemons (to equal about 6 tablespoons [90 ml]). Set juice aside. Wipe bowl dry.

Position multipurpose blade in work bowl. With motor running, add garlic. Process until chopped, 5 to 10 seconds. Add parsley; process until chopped, 8 to 10 seconds. Add remaining ingredients and lemon juice. Process until smooth, about 1 minute, scraping sides once or twice if necessary. If needed, add reserved liquid 1 tablespoon (15 ml) at a time, until desired consistency. Serve with pita bread, if desired.

Yield: 18 servings (2 tablespoons [30 ml] per serving).

Per serving: About 70 cal, 2 g pro, 6 g carb, 4 g total fat, 0 g sat fat, 0 mg chol, 190 mg sod.

Lemony Garlic Dill Butter

1 *tablespoon (15 ml)*
fresh dill, without
large stems

1 *clove garlic*

$\frac{3}{4}$ *teaspoon (4 ml)*
grated lemon peel

$\frac{1}{2}$ *cup (120 ml) butter*
or margarine,
softened

$\frac{1}{8}$ *teaspoon (0.5 ml)*
coarsely ground
pepper

Position mini bowl and mini blade in work bowl. Add dill; process until chopped, 5 to 8 seconds. With processor running, add garlic and lemon peel. Process until chopped, 5 to 10 seconds. Scrape down sides; add butter and pepper. Process until thoroughly mixed, 10 to 20 seconds. Use to baste fish, chicken, or seafood or to spread on warm bread.

Yield: 8 servings (1 tablespoon [15 ml] per serving).

Per serving: About 100 cal, 0 g pro, 0 g carb, 11 g total fat, 7 g sat fat, 30 mg chol, 90 mg sod.

Maple Nut Butter

$\frac{1}{2}$ *cup (120 ml) butter*
or margarine,
softened

1 *tablespoon (15 ml)*
walnuts, toasted if
desired

1-2 *tablespoons*
(15-30 ml) pure
maple syrup

Position mini bowl and mini blade in work bowl. Add all ingredients. Process until thoroughly mixed, 10 to 20 seconds. Serve on warm biscuits, pancakes, and bagels.

Yield: 8 servings (1 tablespoon [15 ml] per serving).

Per serving: About 110 cal, 0 g pro, 2 g carb, 12 g total fat, 7 g sat fat, 30 mg chol, 90 mg sod.

Asian Coleslaw

- $\frac{1}{2}$ medium (about 1 lb. [455 g]) Napa cabbage
- 1 small red onion
- 3 tablespoons (45 ml) sunflower seeds
- 1 package (3 oz. [85 g]) chicken or oriental flavour ramen noodles
- $\frac{1}{4}$ cup (60 ml) vegetable oil
- 2 tablespoons (30 ml) vinegar
- 2 tablespoons (30 ml) sugar

Position reversible slicing/shredding disc in work bowl to slice. Add cabbage and onion, cutting to fit feed tube if necessary. Process to slice. Remove to large serving bowl. Add sunflower seeds.

Remove seasoning packet from noodles. Set aside. Crumble noodles. Add to cabbage mixture.

Exchange mini work bowl and mini blade for slicing/shredding disc. In mini work bowl, combine oil, vinegar, sugar, and contents of noodle seasoning packet. Process until smooth and thick. Pour over cabbage. Toss to coat.

Yield: 8 servings.

Per serving: About 150 cal, 3 g pro, 13 g carb, 10 g total fat, 1.5 g sat fat, 0 mg chol, 150 mg sod.

French Onion Soup

- 4 ounces (115 g) Gruyere or Swiss cheese
- 5 large (about 3 lb. [1.4 kg]) onions
- 2 tablespoons (30 ml) butter or margarine
- 1 tablespoon (15 ml) flour
- $\frac{1}{2}$ teaspoon (2 ml) black pepper
- 3 cans (14 oz. [415 ml] each) low-sodium beef broth
- $\frac{1}{2}$ cup (120 ml) dry sherry or chicken broth
- 1 teaspoon (5 ml) Worcestershire sauce
- 2 cups (475 ml) large home-style croutons or 7 slices toasted French bread
- 2 ounces (55 g) freshly grated Parmesan cheese

Position reversible slicing/shredding disc in work bowl. Add Gruyere cheese. Process to shred. Set aside. Reverse disc to slice. Add onions, cut to fit feed tube if necessary. Process to slice.

Melt butter in Dutch oven or large saucepan over medium-high heat. Add onions. Cook and stir 10 to 15 minutes, until onions are tender. Add flour and pepper. Stir to mix. Add broth, sherry, and Worcestershire sauce. Heat to boiling. Cook 1 minute.

Spoon into 6 individual oven-proof soup bowls. Top with croutons and Gruyere cheese. Sprinkle with Parmesan cheese. Place under broiler for 2 to 3 minutes, until cheese is melted and bubbly.

Yield: 6 (1½-cup [355 ml]) servings.

Per serving: About 300 cal, 16 g pro, 22 g carb, 15 g total fat, 8 g sat fat, 40 mg chol, 370 mg sod.

Chipotle Corn Chowder

- 1 clove garlic
- 1 medium onion, cut into 1-inch (2.5 cm) pieces
- 1 celery stalk, cut into 1-inch (2.5 cm) pieces
- 2 tablespoons (30 ml) fresh parsley
- 2 tablespoons (30 ml) vegetable oil
- 2 cups (475 ml) fresh or frozen (thawed) corn kernels
- 1-2 teaspoons (5-10 ml) chopped chipotle chile with $\frac{1}{4}$ teaspoon (1 ml) adobo sauce*
- 1 medium carrot
- 2 medium potatoes, peeled if desired
- 3 cups (710 ml) water
- $1\frac{1}{4}$ teaspoons (6 ml) salt
- $\frac{1}{4}$ teaspoon (1 ml) pepper
- $1\frac{1}{2}$ cups (355 ml) milk
- 1 tablespoon (15 ml) flour

Position multipurpose blade in work bowl. With processor running, add garlic. Process to chop, 5 to 7 seconds. Add onion, celery, and parsley. Process to finely chop, 8 to 10 seconds.

Heat oil in large saucepan or Dutch oven over medium-high heat. Add garlic, onion, and celery. Cook 2 to 4 minutes, until crisp-tender, stirring occasionally.

Add corn and chipotle chile to work bowl. Process to partially puree, 5 to 10 seconds, scraping sides once if necessary. Remove to saucepan.

Exchange multipurpose blade for reversible slicing/shredding disc to shred. Add carrot and potatoes, cutting to fit feed tube if necessary. Process to shred. Add to saucepan. Add water, salt, and pepper. Heat to boiling, stirring frequently. Reduce heat to medium-low. Cover. Cook for 15 minutes, until vegetables are tender, stirring occasionally.

Combine milk and flour in small mixing bowl. Add to saucepan. Stir to mix. Heat to boiling. Cook and stir until thickened and bubbly.

Yield: 7 (about 1 cup [235 ml]) servings.

*Chipotle chilies in adobo sauce are available in cans in the Mexican food section of most grocery stores. To store remaining chilies and sauce for future use, place in freezer-duty plastic resealable bag. Store flat in freezer; break off chilies and sauce with a fork for use in future recipes.

Per serving: About 180 cal, 5 g pro, 30 g carb, 6 g total fat, 1.5 g sat fat, 5 mg chol, 470 mg sod.

Vegetarian Muffuletta Hoagie

- 1 clove garlic
- 3 large fresh basil leaves or 1 teaspoon (5 ml) dried basil
- $\frac{1}{4}$ cup (60 ml) pimiento-stuffed green olives
- $\frac{1}{4}$ cup (60 ml) pitted ripe olives
- 6 ounces (170 g) provolone cheese
- 2 large carrots, cut into $2\frac{1}{2}$ -inch (6.25 cm) pieces
- 2-3 tablespoons (30-45 ml) olive oil, divided
 - 1 medium zucchini, cut into $2\frac{1}{2}$ -inch (6.25 cm) pieces
 - $\frac{1}{4}$ small red onion
- 1-2 tablespoons (15-30 ml) balsamic vinegar
- $\frac{1}{2}$ teaspoon (2 ml) sugar
- 2 medium plum tomatoes
- 4 hoagie buns, split and buttered, if desired

Position mini bowl and mini blade in work bowl. With processor running, add garlic and basil through feed tube. Process until finely chopped, about 10 seconds. Add green and ripe olives. Pulse until chopped, 3 to 4 times, about 1 second each. Set aside.

Exchange mini bowl and mini blade for reversible slicing/shredding disc to shred. Add cheese, cutting to fit feed tube, if necessary. Process to shred. Set aside. Wipe out work bowl, if necessary.

Reverse disc to slice. Add carrots. Process to slice lengthwise.

Heat 1 to 2 tablespoons (15 to 30 ml) oil in large skillet over medium heat. Add carrots. Cook 3 to 5 minutes until crisp-tender, stirring occasionally. Push to edge of skillet.

Meanwhile, add zucchini and onion to feed tube. Process to slice. Add to skillet, adding oil, if necessary. Cook until slightly soft, 1 to 2 minutes. Remove skillet from heat.

Add olive mixture, vinegar, and sugar to skillet. Stir gently. Cover. Let stand 10 minutes to marinate.

Meanwhile, add tomatoes through feed tube. Process to slice. Set aside.

Spoon vegetable mixture into hoagie buns. Top with tomatoes and cheese. Place under broiler 2 to 3 minutes, until cheese is bubbly.

Yield: 4 servings (1 hoagie per serving).

Per serving: About 470 cal, 19 g pro, 44 g carb, 24 total g fat, 11 g sat fat, 30 mg chol, 950 mg sod.

Bourbon-Glazed Carrots

- 1 pound (455 g) carrots, peeled and trimmed
- $\frac{1}{4}$ cup (60 ml) water
- $\frac{1}{4}$ teaspoon (1 ml) salt
- $\frac{1}{4}$ cup (60 ml) bourbon
- 2 tablespoons (30 ml) butter or margarine
- 2 tablespoons (30 ml) brown sugar

Position reversible slicing/shredding disc in work bowl to slice. Add carrots. Process to slice.

Combine carrots, water, and salt in small saucepan. Heat to boiling. Reduce heat to medium. Cover. Cook 5 to 7 minutes, until tender. Drain. Set carrots aside in medium bowl; cover to keep warm.

Add bourbon, butter, and brown sugar to saucepan. Cook and stir over medium-low heat until bubbly and thickened. Add carrots; stir to coat.

Yield: 5 servings ($\frac{1}{2}$ cup [120 ml] per serving).

Per serving: About 120 cal, 1 g pro, 12 g carb, 4.5 g total fat, 3 g sat fat, 10 mg chol, 170 mg sod.

Triple Potato Bake

- 3 tablespoons (45 ml) butter or margarine
- 3 tablespoons (45 ml) all-purpose flour
- 1 teaspoon (5 ml) garlic salt
- $\frac{1}{8}$ - $\frac{1}{4}$ teaspoon (0.5-1 ml) black pepper
- $\frac{1}{8}$ - $\frac{1}{4}$ teaspoon (0.5-1 ml) cayenne
- $2\frac{1}{4}$ cups (535 ml) milk
- 2 slices white bread, buttered and torn in pieces
- 2 medium yellow potatoes (such as Yukon Gold, Norgold)
- 4 small blue potatoes
- 2 medium red potatoes
- 2 shallots, cut into $1\frac{1}{2}$ -inch (3.75 cm) pieces
- Fresh parsley, if desired

Melt butter in 2-quart (1.9-litres) saucepan over medium heat. Stir in flour, salt, black and cayenne pepper. Cook until mixture is smooth and bubbly, stirring constantly. Gradually add milk. Cook, stirring constantly until thickened and bubbly. Set aside.

Position multipurpose blade in work bowl. Add buttered bread. Pulse 5 to 6 times, about 10 seconds each. Set aside. Wipe out work bowl.

Switch multipurpose blade for reversible slicing/shredding disc set to slice. Add potatoes and shallots through feed tube. Process to slice. Place in greased 12 x 8 inches (30.5 x 20.3 cm) see page 26 or shallow $2\frac{1}{2}$ -quart (2.4-litres) pan. Toss lightly to mix.

Pour sauce mixture slowly over potatoes and shallots; mix until potatoes are coated. Cover dish with foil. Bake at 350°F (177°C) for 40 minutes. Remove foil. Sprinkle buttered bread crumbs over top. Bake for 35 minutes more, until tender.

If desired, add parsley to mini work bowl. Process to chop. Sprinkle parsley over potatoes before serving.

Yield: 12 servings ($\frac{1}{2}$ cup [120 ml] per serving).

Per serving: About 130 cal, 4 g pro, 19 g carb, 4.5 g total fat, 3 g sat fat, 15 mg chol, 135 mg sod.

Layered Sausage Eggplant Casserole

1 pound (455 g) bulk turkey or pork Italian sausage*

$\frac{1}{4}$ cup (60 ml) loosely packed parsley leaves

3 ounces (85 g) provolone or mozzarella cheese

1 medium eggplant, peeled

2 ounces (55 g) Parmesan cheese

1 cup (235 ml) ricotta cheese

1 egg

$\frac{1}{4}$ teaspoon (1 ml) black pepper

2 cups (475 ml) spaghetti sauce

Spray 12 x 8-inch (30.5 x 20.3 cm) baking dish with no-stick cooking spray. Cook sausage over medium-high heat in medium skillet, until thoroughly cooked; drain. Set aside.

Position mini bowl and mini blade in work bowl. With processor running, add parsley through feed tube. Process until finely chopped, 8 to 10 seconds. Set aside.

Position reversible slicing/shredding disc in work bowl to shred. Shred provolone cheese. Set aside. Reverse disc to slice. Add eggplant cut to fit feed tube. Process to slice. Set aside.

Position multipurpose blade in work bowl. With machine running, add Parmesan cheese. Process to finely chop, 20 to 30 seconds. Add ricotta, egg, and pepper. Process until well blended, 20 to 30 seconds.

Spread $\frac{1}{2}$ cup (120 ml) of spaghetti sauce over bottom of baking dish. Cover with half of eggplant and half of sausage. Spread with ricotta cheese mixture. Sprinkle with parsley. Cover with remaining eggplant, sausage, and sauce. Bake uncovered at 350°F (177°C) for 40 minutes. Sprinkle with provolone cheese. Bake 15 to 20 minutes longer or until cheese is melted and eggplant is tender.

Yield: 6 servings.

*If desired, sausage can be omitted for a vegetarian main dish.

Per serving: About 380 cal, 31 g pro, 15 g carb, 22 g total fat, 10 g sat fat, 125 mg chol, 780 mg sod.

Pizza Dough

1½ cups (355 ml)
all-purpose flour
½ teaspoon (2 ml)
sugar
½ teaspoon (2 ml) salt
¼ cup (60 ml) milk
¼ cup (60 ml) water
2 tablespoons (30 ml)
olive oil
1½ teaspoons (7 ml)
active dry yeast
Cornmeal

Position multipurpose blade in work bowl. Add flour, sugar, and salt. Process to mix, 4 to 5 seconds.

Combine milk, water, and oil in small saucepan. Heat over medium-low heat until warm (105°F to 115°F [40.5°C to 46.1°C]). Remove from heat; sprinkle yeast over surface. Stir to dissolve yeast.

With processor running, slowly add yeast mixture through feed tube until dough forms a ball, 5 to 20 seconds. Dough will be slightly sticky.

Place dough in greased bowl. Cover and let rest 30 minutes.

Grease pizza pan or baking sheet. Sprinkle with cornmeal. Press dough into 12-inch (30.5 cm) circle on pan. Add toppings. Bake at 425°F (218°C) for 20 to 30 minutes or as directed in recipe until dough is golden on edges.

Yield: 1 pizza crust (6 servings).

Per serving: About 160 cal, 4 g pro, 25 g carb, 5 g total fat, 1 g sat fat, 0 mg chol, 200 mg sod.

Fresh Vegetable Portobello Pizza

- | | |
|--|---|
| 1 recipe pizza dough (pg. 27) | Prepare pizza dough and let rest as directed in recipe. |
| 8 ounces (225 g) provolone or whole milk mozzarella cheese | Position reversible slicing/shredding disc in work bowl to shred. Add provolone cheese. Process to shred. Set aside. Exchange shredding disc for multipurpose blade in work bowl. With processor running, add garlic through feed tube. Process until chopped, 5 to 10 seconds. |
| 1 clove garlic | |
| 1 medium onion, halved lengthwise | |
| 1 medium green bell pepper, seeded and halved lengthwise | Exchange multipurpose blade for reversible slicing/shredding disc to slice. Add onion and green pepper. Process to slice. Spray large nonstick skillet with cooking spray, sauté 2 to 3 minutes or until softened. Set aside. |
| 6 ounces (170 g) portobello mushroom caps | |
| 4-5 Roma tomatoes (about 10 oz. [285 g]) | Add mushrooms through feed tube. Process to slice. Add to skillet; sauté 1 to 3 minutes or until soft. Remove from heat. |
| Cornmeal | |
| 1 teaspoon (5 ml) oregano leaves | Add tomatoes through feed tube. Process to slice. Drain liquid. |
| ½ teaspoon (2 ml) salt | |
| ¼ teaspoon (1 ml) coarsely ground pepper | Grease pizza pan or large baking sheet. Sprinkle with cornmeal. Press dough into 12-inch (30.5 cm) circle on pan. Spread 1 cup (235 ml) provolone cheese on crust. Top with tomatoes; sprinkle with oregano and salt. Top with remaining vegetables. Sprinkle with pepper. Bake at 425°F (218°C) for 15 minutes. Top with remaining provolone and Parmesan cheeses. Bake for 6 to 8 minutes more, until crust is golden brown and cheese is melted. |
| 2 tablespoons (30 ml) freshly grated Parmesan cheese | |

Yield: 6 servings.

Per serving: About 340 cal, 16 g pro, 33 g carb, 16 g total fat, 8 g sat fat, 30 mg chol, 770 mg sod.

Cranberry Orange Oatmeal Scones

Scones

- 1½ cups (355 ml) all-purpose flour*
- ¾ cup (175 ml) rolled oats*
- 1 tablespoon (15 ml) baking powder*
- ¼ teaspoon (1 ml) nutmeg*
- ¼ teaspoon (1 ml) salt*
- 1 tablespoon (15 ml) plus 1 teaspoon (5 ml) sugar, divided*
- ⅓ cup (80 ml) dried cranberries or raisins*
- ½ teaspoon (2 ml) grated orange peel*
- ⅓ cup (80 ml) cold butter or margarine, cut up*
- ½ cup (120 ml) half and half*
- 1 egg*

Glaze

- ½ cup (120 ml) powdered sugar*
- ¼ teaspoon (1 ml) grated orange peel*
- 1 tablespoon (15 ml) orange juice*

Position multipurpose blade in work bowl. Add flour, oats, baking powder, nutmeg, salt, and 1 tablespoon (15 ml) sugar. Process until thoroughly mixed, 5 to 10 seconds. Add dried cranberries and orange peel. Process to coarsely chop cranberries, about 5 seconds. Add butter. Pulse until mixture is crumbly, 5 times, about 2 seconds each.

Add egg to half and half in measuring cup; beat slightly. With processor running, add through feed tube. Process just until dry ingredients are moistened, 5 to 6 seconds.

Turn onto lightly floured surface. With lightly floured hands, knead 2 to 3 times. On greased baking sheet, pat into 7-inch (17.8 cm) circle, 1-inch (2.5 cm) thick. Sprinkle with remaining sugar. With floured knife, cut into 8 wedges. Separate slightly.

Bake at 400°F (204°C) for 15 to 20 minutes, until light golden brown and firm when tapped on top. Cool 5 minutes. Meanwhile, position mini work bowl on processor; add all glaze ingredients. Process until smooth and drizzling consistency, 10 to 15 seconds. If necessary, add additional orange juice ½ teaspoon (2 ml) at a time to desired consistency. Drizzle over warm scones. Serve warm.

Yield: 8 scones (1 scone per serving).

Per serving: About 270 cal, 5 g pro, 39 g carb, 11 g total fat, 6 g sat fat, 50 mg chol, 270 mg sod.

Pastry Crust

- 1 cup (235 ml)
all-purpose flour
- ¼ teaspoon (1 ml) salt
- ¼ cup (60 ml)
vegetable shortening
- 1 tablespoon (15 ml)
cold butter or
margarine, cut up
- 2-4 tablespoons
(30-60 ml) ice water

Position multipurpose blade in work bowl. Add flour and salt. Process until mixed, about 2 seconds. Add shortening and butter. Pulse until crumbly, 3 to 4 times, 2 to 3 seconds each. Sprinkle minimum amount of water evenly over mixture. Pulse until mixture pulls away from sides of bowl and forms a loose ball, 1 to 5 times, 2 to 3 seconds each.

Form into a ball. On lightly floured surface, roll ball into a circle 2 inches (5 cm) larger than inverted pie plate. Fit into pie plate. Proceed as directed in pie recipe.

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

To prepare 2 crusts, double ingredients and follow directions.

Yield: 1 crust (8 servings).

Per serving: About 120 cal, 2 g pro, 11 g carb, 8 g total fat, 2.5 g sat fat, 5 mg chol, 75 mg sod.

Lemon Ginger Streusel Apple Pie

Streusel Topping

- ¼ cup (60 ml) flour*
- 2 tablespoons (30 ml) rolled oats*
- ¼ cup (60 ml) brown sugar, packed*
- ⅛ teaspoon (0.5 ml) ground nutmeg*
- ¼ cup (1 ml) butter or margarine, cut up*

Filling

- 1 pastry crust (pg. 30)*
- ¼ cup (60 ml) granulated sugar*
- 3 tablespoons (45 ml) brown sugar, packed*
- ¼ cup (60 ml) crystallized ginger pieces*
Peel from ½ lemon
- 2 tablespoons (30 ml) flour*
- 4-5 medium crisp apples, such as Braeburn or Rome, peeled, cored, and halved lengthwise*

Position multipurpose blade in work bowl. Add flour, oats, brown sugar, nutmeg, and butter. Pulse until mixture is crumbly, 3 to 4 times, 3 to 4 seconds each. Remove to small mixing bowl; set aside.

Prepare pastry crust as directed in recipe. Fit crust into 9-inch (22.9 cm) pie plate. Cover with plastic wrap. Set aside.

Position multipurpose blade in work bowl. Add sugars, ginger, and lemon peel. Pulse to finely chop ginger and peel, 3 to 4 times, 8 to 10 seconds each. Add flour; process until mixed, 2 to 3 seconds.

Exchange multipurpose blade for reversible slicing/shredding disc to slice. Fit apples upright in feed tube, cutting into quarters if necessary. Process to slice.

Remove apples and sugar mixture to large mixing bowl; stir gently to coat. Spoon mixture evenly into unbaked pie shell. Top evenly with streusel topping.

Bake at 400°F (204°C) for 45 to 60 minutes, until crust is golden brown and filling begins to bubble. Cover with foil if topping browns too quickly. If desired, place foil on rack below pie to catch any drips. Cool on rack.

Yield: 8 servings.

Per serving: About 320 cal, 3 g pro, 47 g carb, 13 g total fat, 6 g sat fat, 20 mg chol, 80 mg sod.

Old Fashioned Apple Pie

Omit Streusel Topping. Prepare 2 pastry crusts. Roll out and line pie plate with one crust as directed in recipe. In filling, omit lemon peel and ginger; add 1 teaspoon (5 ml) cinnamon and ¼ to ½ teaspoon (1 to 2 ml) nutmeg to sugars and flour. Continue to prepare filling as directed using 5 apples. Spoon evenly into crust. Roll out remaining pastry as directed, place over apples. Seal and flute edges. Cut 6 to 8 slits in top crust to allow steam to escape. Bake at 425°F (218°C) for 45 to 60 minutes, until crust is golden brown and begins to bubble. Cool on rack.

Yield: 8 servings.

Per serving: About 330 cal, 4 g pro, 46 g carb, 15 g total fat, 5 g sat fat, 10 mg chol, 150 mg sod.

Lemon Cheesecake

Crust

- 18 *2½-inch (6.25 cm) square graham crackers, broken*
- 2 *tablespoons (30 ml) sugar*
- ¼ cup (60 ml) butter or margarine, melted*

Filling

- 1-2 *medium lemons*
- 1 *cup (235 ml) sugar*
- 2 *packages (8 oz. [225 g] each) cream cheese, softened*
- 2 *tablespoons (30 ml) flour*
- 4 *eggs*
- Raspberry Sauce (pg. 33), if desired*

Position multipurpose blade in work bowl. Add cracker pieces and 2 tablespoons (30 ml) sugar. Pulse until fine, 3 to 4 times, 8 to 10 seconds each.

Drizzle butter evenly over crumbs. Process until blended, 5 to 10 seconds, scraping sides once if necessary. Press firmly into bottom and 1 inch (2.5 cm) up sides of 9-inch (22.9 cm) springform pan. Bake at 350°F (177°C) for 5 to 6 minutes or until set. Cool completely. (For quick cooling, cool 5 minutes and place in freezer for 10 minutes.) Wipe out work bowl.

With swivel blade vegetable peeler, remove thin yellow peel from ½ of one lemon in strips; set aside. Position citrus press in work bowl; juice 1 lemon (to equal about ¼ cup [60 ml]). Set juice aside. Wipe bowl dry. Position multipurpose blade in work bowl. Add 1 cup (235 ml) sugar and lemon peel to work bowl. Process until peel is finely chopped, 20 to 25 seconds. Add cream cheese. Process until blended, 20 to 25 seconds, scraping sides once if necessary. Add flour; pulse to mix, 2 to 3 seconds. Add eggs and lemon juice. Process until smooth, 20 to 25 seconds, scraping sides if necessary.

Pour into pan. Bake at 350°F (177°C) for 35 to 45 minutes, until edges are set and centre is soft-set. Cool 1 to 2 hours on rack. Loosen edges. Refrigerate in pan at least 4 hours. Remove pan. Serve with raspberry sauce, if desired.

Yield: 10 to 12 servings.

Per serving: About 370 cal, 7 g pro, 35 g carb, 23 g total fat, 14 g sat fat, 140 mg chol, 260 mg sod.

Raspberry Sauce

- 1 package (14 oz. [395 g]) frozen unsweetened raspberries, thawed
- $\frac{3}{4}$ cup (175 ml) water
- $\frac{1}{2}$ cup (120 ml) sugar
- 1 tablespoon (15 ml) cornstarch

Position multipurpose blade in work bowl. Add raspberries. Process until well chopped, 5 to 10 seconds. With machine running, slowly add water. Process until smooth, 20 to 25 seconds. Add sugar and cornstarch; process to mix, about 5 seconds.

Pour raspberry mixture into medium saucepan. Cook, stirring frequently, over medium heat until mixture boils. Cook, stirring constantly, until thickened and translucent; cook 1 minute longer. For smoother sauce, press mixture through medium strainer to remove seeds, if desired. Place plastic wrap directly on surface; cool completely. Serve warm or cold spooned over cheesecake, angel food cake, pancakes, waffles, or French toast.

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

Per serving: About 35 cal, 0 g pro, 9 g carb, 0 g total fat, 0 g sat fat, 0 mg chol, 0 mg sod.

KitchenAid® Food Processor 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.	<ul style="list-style-type: none"> A. Repairs when Food Processor 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 Food Processor to a designated KitchenAid Service Centre. D. Replacement parts or repair labour costs for Food Processor 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 Food Processor or ship prepaid and insured to a designated KitchenAid Service Centre. Your repaired Food Processor 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

⚠ WARNING



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

- First review the Troubleshooting section on page 15.
- 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 Food Processor or ship prepaid and insured to a designated KitchenAid Service Centre. Your repaired Food Processor will be returned prepaid and insured.
- All out-of-warranty service should be handled by a designated KitchenAid Service Centre.

Preuve d'achat et enregistrement du produit

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

Avant d'utiliser le robot culinaire, veuillez remplir la carte d'enregistrement emballée avec le produit et nous la retourner par la

poste. Cette carte nous permet de vous contacter dans le cas peu probable d'un avis de sécurité. Cette carte n'est pas une confirmation de votre garantie.

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

Numéro de modèle : 4KFP730

Numéro de série : _____

Date d'achat : _____

Nom du magasin : _____

Table des matières

INTRODUCTION

Preuve d'achat et enregistrement du produit.....	36
Sécurité – robot culinaire.....	39
Consignes de sécurité importantes.....	40
Alimentation électrique.....	41

CARACTÉRISTIQUES ET FONCTIONNEMENT

Caractéristiques du robot culinaire.....	42
Étapes précédant l'utilisation du robot culinaire	
Avant d'utiliser pour la première fois.....	44
Assemblage du bol à préparation	44
Assemblage de la lame polyvalente.....	45
Assemblage du disque éminceur / déchiqueteur réversible	45
Assemblage du mini-bol et de la mini-lame	46
Assemblage et utilisation du presse-agrumes	46
Utilisation du robot culinaire	
Avant d'utiliser l'appareil.....	48
Niveau maximal de liquide	48
Mise en marche et arrêt du robot culinaire	48
Utilisation de la commande Pulse (à impulsion).....	48
Démontage du robot culinaire.....	49

ENTRETIEN ET NETTOYAGE

Nettoyage du robot culinaire.....	50
Dépannage	51

Suite à la page suivante

Table des matières

CONSEILS POUR LA PRÉPARATION DES ALIMENTS À L'AIDE DU ROBOT CULINAIRE	
Utilisation de la lame polyvalente.....	52
Utilisation du disque éminceur / déchiqueteur réversible.....	53
Petits conseils utiles	55
RECETTES	
Hors-d'œuvre, trempettes et tartinades	57
Salades, soupes et sandwichs	59
Légumes et plats d'accompagnement.....	63
Plats principaux	65
Desserts.....	68
GARANTIE ET INFORMATION SUR LE SERVICE APRÈS-VENTE	
Garantie du robot culinaire KitchenAid®.....	74
Comment vous prévaloir du service après-vente couvert par la garantie.....	75
Comment vous prévaloir du service après-vente non couvert par la garantie....	75

Sécurité – robot culinaire

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

CONSERVEZ CES DIRECTIVES

Alimentation électrique

Volts : 120 c.a. uniquement
Hertz : 60

REMARQUE : Ce robot culinaire a une fiche d'alimentation polarisée (une des deux broches 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 de courant polarisée. Si la fiche n'entre pas entièrement dans la prise, inversez-la. Si le branchement est toujours incomplet, contactez un électricien qualifié. Ne modifiez la fiche d'aucune façon.

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

⚠ AVERTISSEMENT

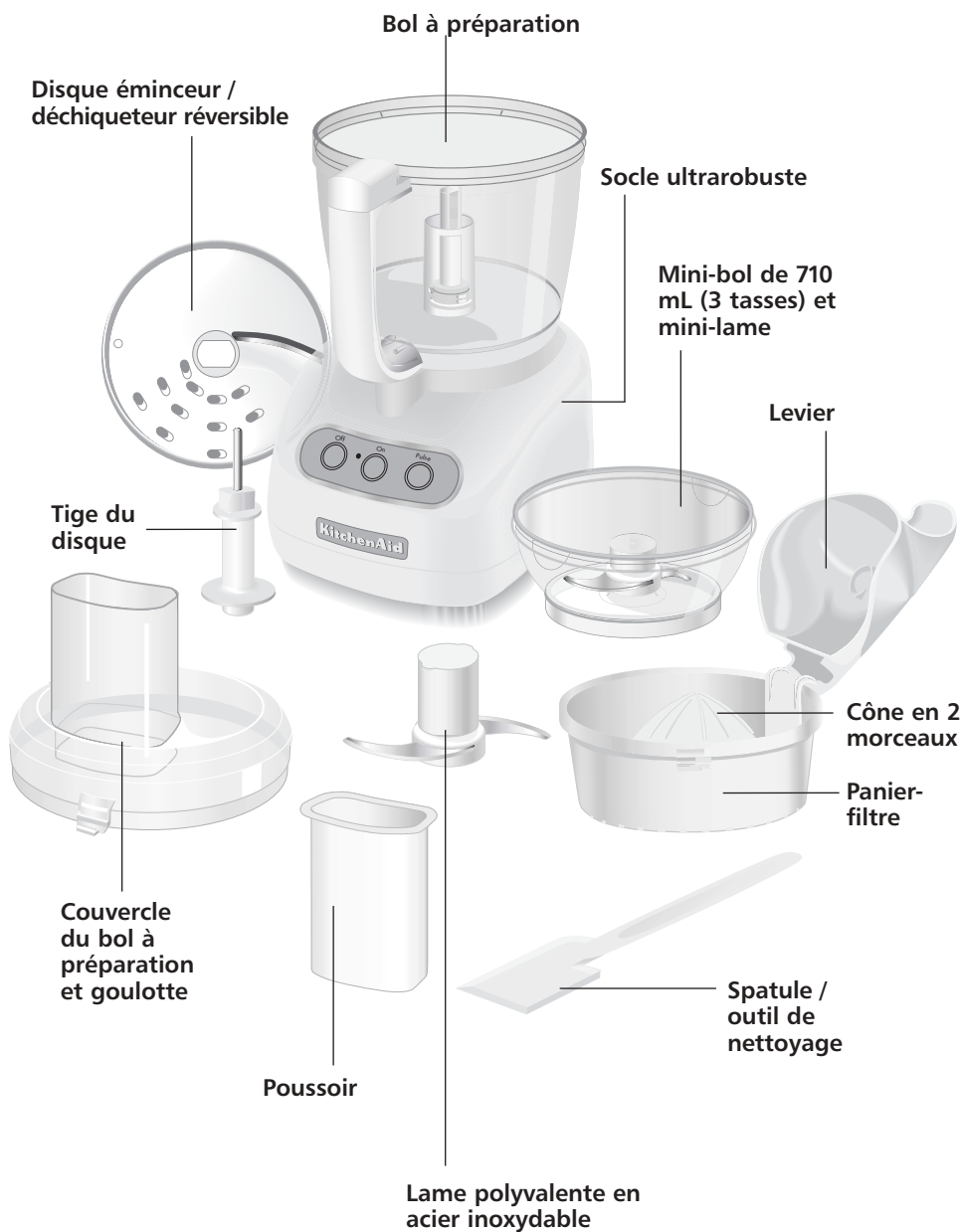


Risque d'incendie

Ne pas utiliser un câble de rallonge.

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

Caractéristiques du robot culinaire



Caractéristiques du robot culinaire

Couvercle du bol à préparation et goulotte

La goulotte permet d'introduire les aliments longs sans devoir trop les trancher. Contrairement à la goulotte extra-large, il n'y a pas de système de verrouillage, de sorte que la goulotte peut être entièrement remplie d'aliments.

Poussoir

Fait passer aisément les aliments par la goulotte.

Bol à préparation de 1,7 litre (7 tasses)

Le bol robuste en polycarbonate assure une grande capacité convenant à la plupart des tâches de préparation des aliments.

Mini-bol de 710 mL (3 tasses) et mini-lame (modèles 4KFP730 et 4KFP720)

Le bol de 710 mL (3 tasses) et la lame en acier inoxydable sont parfaits pour les petites quantités à hacher et à mélanger.

Presse-agrumes (modèle 4KFP730)

Le presse-agrumes est formé d'un panier-filtre, d'un cône en 2 morceaux et d'un levier. Utilisez le cône extérieur amovible pour extraire le jus des gros agrumes, comme les pamplemousses, et le cône intérieur pour les citrons et les limes.



Disque éminceur / déchiqueteur réversible

Ce disque éminceur (2 mm) et déchiqueteur (4 mm) réversible est une lame qui émince avec précision d'un côté et râpe de manière uniforme la plupart des fruits, des légumes et des fromages durs de l'autre côté.

Tige du disque

La tige s'ajuste sur l'axe du socle, ainsi qu'au bas du disque éminceur / déchiqueteur réversible.

Lame polyvalente en acier inoxydable

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

Socle ultrarobuste

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

Spatule / outil de nettoyage

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

Étapes précédant l'utilisation du robot culinaire

! AVERTISSEMENT

**Risque de coupures
accidentelles**

**Manipulez les lames avec
précaution.**

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

Avant d'utiliser pour la première fois

Avant d'utiliser le robot culinaire pour la première fois, lavez à la main ou au lave-vaisselle le bol à préparation, le couvercle du bol à préparation, le mini-bol, le poussoir de la goulotte, les disques et les lames (consultez la section « Nettoyage du robot culinaire » à la page 50).

Assemblage du bol à préparation

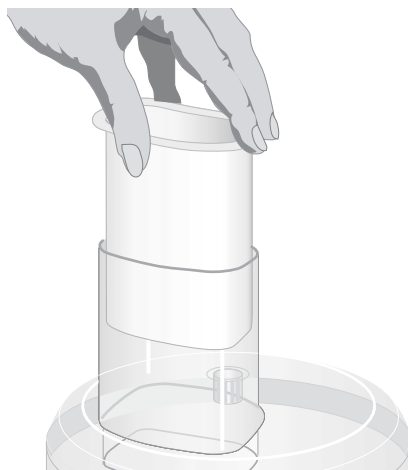
1. Déposez le socle du robot culinaire sur une surface plane et sèche du comptoir, les commandes dirigées vers vous. Ne branchez pas l'appareil avant qu'il ne soit entièrement assemblé.
2. En vous assurant que la poignée se trouve légèrement à gauche du centre, placez le bol à préparation sur le socle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



4. Introduisez la lame ou le disque désiré dans le bol à préparation. Consultez la page suivante pour connaître les directives.
5. Placez le couvercle du bol sur le bol à préparation de façon à ce que la goulotte soit légèrement à gauche de la poignée du bol. Saisissez la goulotte et tournez le couvercle vers la droite jusqu'à ce qu'il s'enclenche.



- REMARQUE :** Ne fixez pas le couvercle sur le bol à préparation avant que le bol ne soit convenablement fixé et verrouillé sur le socle, car vous pourriez endommager le bol.
6. Introduisez le poussoir dans la goulotte.



Étapes précédant l'utilisation du robot culinaire

7. Branchez le cordon d'alimentation dans une prise de courant.

REMARQUE : Votre robot culinaire peut seulement se mettre en marche si le bol à préparation et le couvercle du bol sont convenablement fixés et verrouillés sur le socle.

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

! AVERTISSEMENT

Risque de coupures accidentelles

Manipulez les lames avec précaution.

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

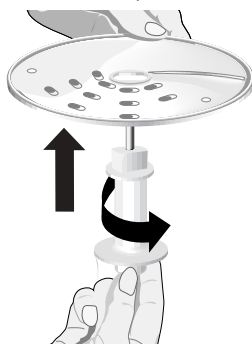
Assemblage de la lame polyvalente

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

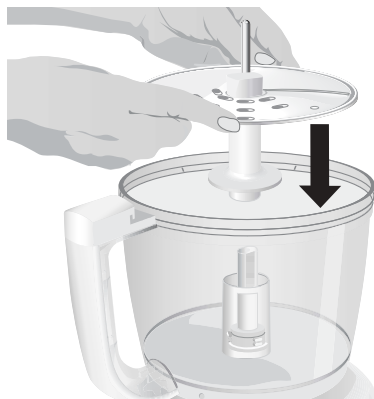


Assemblage du disque éminceur / déchiqueteur réversible

1. Saisissez le disque en éloignant les doigts des lames à émincer et à déchiqueter. Faites attention, les lames sont acérées.
2. Ajustez l'ouverture centrale du disque sur la tige du disque. Tournez la tige vers la gauche pour enclencher le disque.



3. Placez le disque et la tige assemblés sur l'axe du socle. Il sera peut-être nécessaire de faire tourner légèrement le disque pour qu'il soit bien aligné et qu'il s'enclenche.



Suite à la page suivante

Étapes précédant l'utilisation du robot culinaire

! AVERTISSEMENT

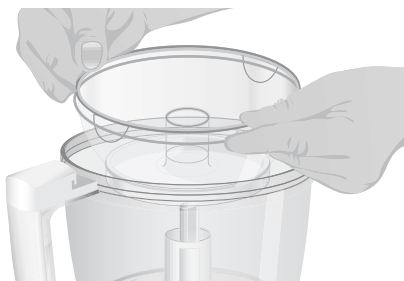
**Risque de coupures
accidentelles**

**Manipulez les lames avec
précaution.**

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

Assemblage du mini-bol et de la mini-lame

1. Placez le mini-bol dans le bol à préparation sur l'axe du socle. Faites tourner le mini-bol jusqu'à ce qu'il s'enclenche.



2. Ajustez la mini-lame sur l'axe du socle. Il sera peut-être nécessaire de faire tourner la lame jusqu'à ce qu'elle s'enclenche.



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



Assemblage et utilisation du presse-agrumes

1. Mettez le bol à préparation en place sur le socle et enclenchez-le.
2. Placez le panier-filtre dans le bol et mettez la pince de verrouillage en place à la gauche de la poignée du bol à préparation.
3. Tournez le panier vers la gauche jusqu'à ce que la pince s'enclenche dans la poignée.



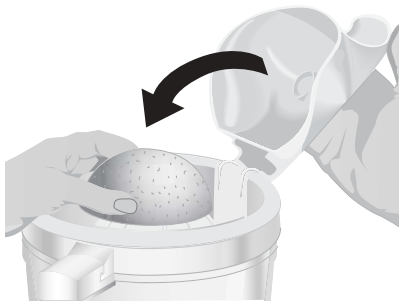
4. Le cône en 2 morceaux vous offre deux formats. Utilisez le cône extérieur pour les pamplemousses, les oranges et les autres gros agrumes. Retirez le cône extérieur pour faire apparaître un cône intérieur plus petit qui est idéal pour les citrons et les limes.

Étapes précédant l'utilisation du robot culinaire

5. Ouvrez le couvercle et mettez le cône dans le panier-filtre, sur l'axe du socle. Il sera peut-être nécessaire de faire tourner le cône jusqu'à ce qu'il s'enclenche.



6. Coupez le fruit en deux.
7. Placez la moitié du fruit sur le cône.
8. Fermez le couvercle du panier-filtre. Abaissez le levier en appuyant fermement avec la paume de la main afin de maintenir la pression. N'actionnez le presse-agrumes que lorsque le levier est abaissé et maintient le fruit sur le cône.



REMARQUE : L'utilisation du presse-agrumes sans que la pince de verrouillage soit enclenchée dans le levier n'est pas recommandée. Cependant, si vous l'utilisez sans le levier, retirez le levier du panier (voir étape 13).

9. Actionnez le presse-agrumes en appuyant sur le bouton On (marche) ou le bouton Pulse (à impulsion).
10. Lorsque le jus est extrait, appuyez sur le bouton Off (arrêt).

REMARQUE : Ne dépassez pas le repère indiquant le niveau maximal de liquide sur le bol à préparation, sans quoi le jus risque de se répandre hors du bol.

11. Déverrouillez le panier-filtre en le tournant vers la droite. Retirez le fruit pressé, le cône et le panier-filtre du bol à préparation.
12. Retirez le bol à préparation du robot culinaire et versez le jus dans le contenant désiré.
13. Pour retirer le levier retenu au panier-filtre par la pince de verrouillage afin de procéder au nettoyage, tirez sur la pince au fond du panier et retirez le levier du panier.
14. Lorsque vous fixez à nouveau le levier au panier-filtre, assurez-vous que les pattes de la pince s'enclenchent d'une façon sécuritaire dans les deux trous au fond du panier.

Utilisation du robot culinaire

AVERTISSEMENT



Danger : Lames en mouvement

**Servez-vous toujours du
poussoir.**

**Gardez les doigts hors des
ouvertures.**

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

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

Avant d'utiliser l'appareil

Avant de mettre le robot culinaire en marche, assurez-vous que le bol à préparation, les lames et le couvercle du bol à préparation sont bien assemblés sur le socle du robot culinaire. (Consultez la section « Étapes précédant l'utilisation du robot culinaire » aux page 44 à 47.)

Niveau maximal de liquide

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



Mise en marche et arrêt du robot culinaire

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



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

REMARQUE : Si l'appareil ne fonctionne pas, assurez-vous que le bol à préparation et le couvercle sont verrouillés correctement sur le socle. (Consultez la section « Étapes précédant l'utilisation du robot culinaire » aux pages 44 à 47.)

Utilisation de la commande Pulse (à impulsion)

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

Démontage du robot culinaire

! AVERTISSEMENT

**Risque de coupures
accidentelles**

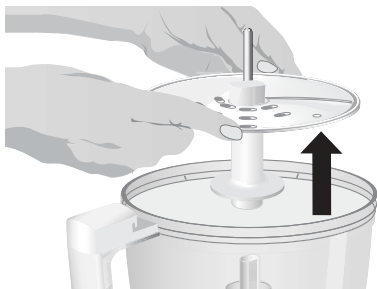
**Manipulez les lames avec
précaution.**

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

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



2. Si vous vous servez du disque, enlevez-le avant de retirer le bol. Placez deux doigts sous chaque côté du disque et soulevez-le ainsi que la tige du disque hors du bol à préparation.



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



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



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



Nettoyage du robot culinaire

! AVERTISSEMENT

Risque de coupures accidentelles

Manipulez les lames avec précaution.

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

1. Appuyez sur le bouton Off.
2. Débranchez le robot culinaire avant de le nettoyer.
3. Nettoyez le socle et le cordon d'alimentation avec un chiffon humecté d'eau tiède savonneuse et essuyez-les avec un chiffon humide. Séchez-les ensuite avec un chiffon doux. N'utilisez pas de détergents abrasifs ou de tampons à récurer.
4. Toutes les autres pièces du robot culinaire vont au lave-vaisselle. Veillez à les placer loin des éléments chauffants exposés à l'intérieur du lave-vaisselle. Si vous lavez les pièces du robot culinaire à la main, évitez d'utiliser des détergents abrasifs ou des tampons à récurer. Ceux-ci pourraient rayer le bol à préparation et le couvercle ou altérer leur fini. Séchez bien toutes les pièces après les avoir lavées.

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



6. Enroulez le cordon d'alimentation autour du bol à préparation. Fixez bien la fiche en l'accrochant au cordon d'alimentation.

Dépannage

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

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

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

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

Si le problème n'est pas corrigé après l'application des mesures énoncées dans la présente section, consultez la section « Garantie et information sur le service après-vente KitchenAid » aux pages 70 et 71. Ne retournez pas le robot culinaire au détaillant – les détaillants n'offrent pas le service après-vente.

Conseils pour la préparation des aliments à l'aide du robot culinaire



UTILISATION DE LA LAME POLYVALENTE

Pour hacher les fruits ou les légumes frais :

Pelez, évidez et enlevez les pépins. Coupez les aliments en morceaux de 2,5 cm à 3,75 cm (1 po à 1½ po). Hachez les aliments par brèves impulsions, de 1 à 2 secondes chacune, jusqu'à ce qu'ils aient la taille voulue. Raclez les parois du bol au besoin.

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

Ajoutez 60 mL (¼ tasse) du liquide de la recette par 235 mL (1 tasse) d'aliments. Hachez les aliments par brèves impulsions jusqu'à ce qu'ils soient hachés fin. Continuez à faire tourner le robot jusqu'à ce qu'ils aient la consistance voulue. Raclez les parois du bol au besoin.

Pour préparer une purée de pommes de terre :

Déchiquetez les pommes de terre cuites chaudes à l'aide du disque déchiqueteur. Remplacez le disque déchiqueteur par la lame polyvalente, puis ajoutez du beurre ramolli, du lait et l'assaisonnement. Faites tourner le robot par impulsions 3 à 4 fois, de 2 à 3 secondes chaque fois, jusqu'à ce que la consistance soit lisse et que le lait soit tout absorbé. Ne surpréparez pas les aliments en faisant tourner le robot inutilement.

Pour hacher des fruits secs (ou collants) :

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

Pour hacher finement les zestes d'agrumes :

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

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

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

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

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

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

Les aliments doivent être très froids. Coupez en morceaux de 2,5 cm (1 po). Hachez jusqu'à 227 g (½ livre) à la fois jusqu'à l'obtention de la consistance voulue par brèves impulsions de 1 à 2 secondes chacune. Raclez les parois du bol au besoin.

Conseils pour la préparation des aliments à l'aide du robot culinaire

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

Coupez les aliments en morceaux de 3,75 cm à 5 cm (1½ po à 2 po). Faites tourner le robot jusqu'à ce qu'ils soient hachés fin. Pour une consistance plus grossière, hachez par impulsions 2 à 3 fois, de 1 à 2 secondes chaque fois. Faites ensuite tourner le robot jusqu'à ce qu'ils soient hachés fin.

Pour fondre le chocolat nécessaire pour une recette :

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

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

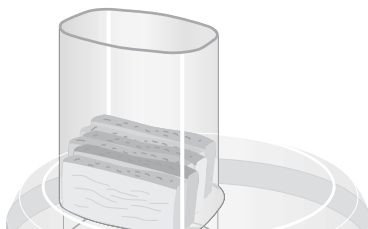
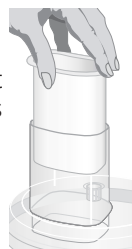
N'essayez jamais de râper du fromage dans lequel on ne peut insérer la lame d'un couteau aiguisé. Vous pouvez utiliser la lame polyvalente pour râper des fromages à pâte dure. Coupez le fromage en morceaux de 2,5 cm (1 po). Mettez dans le bol à préparation. Hachez par brèves impulsions jusqu'à ce qu'il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



UTILISATION DU DISQUE ÉMINCEUR / DÉCHIQUETEUR RÉVERSIBLE

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

Utilisez le côté du disque pour émincer. Coupez les aliments pour qu'ils puissent entrer horizontalement dans la goulotte. Mettez les aliments horizontalement dans la goulotte. Faites passer les aliments dans le robot en exerçant une pression uniforme pour faire des bâtonnets. Remplissez les tranches à la verticale ou à l'horizontale dans la goulotte. Faites-les passer dans le robot en exerçant une pression uniforme.



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

Coupez les aliments pour qu'ils puissent entrer dans la goulotte horizontalement ou verticalement. Remplissez bien la goulotte pour que les aliments restent bien en place. Faites passer les aliments dans le robot en exerçant une pression uniforme.

Conseils pour la préparation des aliments à l'aide du robot culinaire

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

Pelez, évidez et enlevez les pépins. Coupez les aliments en deux ou en quatre pour qu'il soit possible de les introduire dans la goulotte. Mettez les aliments dans la goulotte. Il est parfois plus facile de retirer le couvercle du bol à préparation et d'insérer les gros aliments par le bas de la goulotte plutôt que par le haut. Faites-les passer dans le robot en exerçant une pression uniforme.

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

Mettez les aliments verticalement ou horizontalement, en couches successives, dans la goulotte. Remplissez la goulotte de façon à ce que les aliments restent bien en place. Faites passer les aliments dans le robot en exerçant une pression uniforme.

Pour déchiqueter les épinards et autres légumes à feuilles :

Utilisez le côté du disque pour émincer. Empilez les feuilles. Enroulez-les et mettez-les debout dans la goulotte. Faites passer les aliments dans le robot en exerçant une pression uniforme.

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

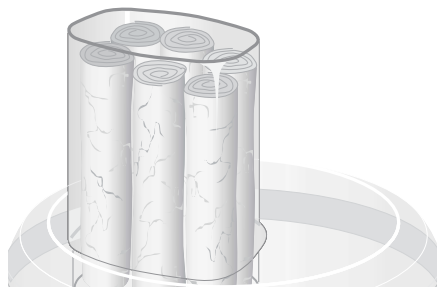
Coupez ou roulez les aliments pour pouvoir les introduire dans la goulotte. Enveloppez et congelez les aliments jusqu'à ce qu'ils soient durs au toucher, de 30 minutes à 2 heures, selon l'épaisseur. Assurez-vous que l'on peut encore y introduire la pointe d'un couteau aiguisé. Sinon, laissez décongeler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

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

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

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

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



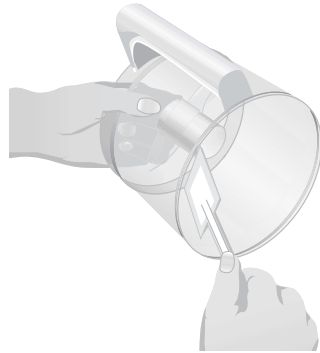
Petits conseils utiles

1. Ne hachez jamais d'aliment trop dur ou trop congelé dans lequel vous ne pouvez introduire la pointe d'un couteau aiguisé. Les aliments durs peuvent abîmer la lame ou le moteur. Si un morceau d'aliment dur, comme une carotte, se trouve coincé sur la lame, arrêtez le robot et enlevez la lame. Dégagez l'aliment de la lame avec précaution.
2. Ne remplissez pas trop le bol à préparation ou le mini-bol. Pour les mélanges clairs, ne remplissez le bol à préparation que jusqu'à la moitié ou aux deux tiers. Pour les mélanges épais, remplissez le bol à préparation jusqu'aux trois quarts. Pour les liquides, remplissez jusqu'au niveau maximal tel qu'il est indiqué à la page 48. Pour hacher, le bol à préparation ne doit pas être rempli à plus d'un tiers ou de la moitié. Servez-vous du mini-bol pour des quantités inférieures à 235 mL (1 tasse) de liquide ou 120 mL (½ tasse) d'aliments solides.
3. Placez le disque éminceur de façon à ce que la surface coupante soit à droite de la goulotte pour permettre une rotation complète de la lame avant qu'elle n'entre en contact avec les aliments.
4. Pour tirer profit au maximum de la vitesse du robot, introduisez les ingrédients à hacher par la goulotte pendant que le robot est en marche.
5. Pour de meilleurs résultats, variez la pression exercée lorsque vous tranchez ou déchiquetez en fonction des aliments. En principe, exercez une légère pression pour les aliments délicats et mous (fraises, tomates, etc.), une pression moyenne pour les aliments à texture moyenne (courgettes, pommes de terre, etc.) et une pression ferme pour les aliments plus durs (carottes, pommes, fromages à pâte dure, viandes partiellement congelées, etc.).
6. Les fromages à pâte molle ou moyennement dure peuvent s'étaler ou s'enrouler sur le disque déchiqueteur. Pour éviter ceci, ne râpez que des fromages bien froids.
7. Certains aliments minces comme les carottes et le céleri que l'on dispose seuls dans la goulotte peuvent tomber, ce qui donne pour résultat des tranches irrégulières. Pour éviter ceci au maximum, coupez l'aliment en plusieurs morceaux et placez ces morceaux ensemble dans la goulotte.
8. Pour la préparation de pâte à gâteaux, biscuits ou pains éclairs, servez-vous de la lame polyvalente pour bien mélanger d'abord les matières grasses et le sucre de façon à obtenir un mélange crémeux. Ajoutez les ingrédients secs en dernier. Mettez les noix et les fruits sur le mélange de farine pour éviter de trop les hacher. Faites tourner le robot par brèves impulsions jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés avec les autres ingrédients. Ne surpréparez pas les aliments en faisant tourner le robot inutilement.

Petits conseils utiles

9. Lorsque les aliments tranchés ou déchiquetés s'empilent d'un côté du bol, arrêtez le robot et redistribuez les aliments à l'aide d'une spatule.
10. Lorsque les aliments tranchés ou déchiquetés atteignent le fond du disque dans le bol à préparation, retirez-les.
11. Il est possible qu'une fois les aliments tranchés ou déchiquetés, de gros morceaux restent au-dessus du disque. Ils peuvent être coupés à la main et ajoutés au reste du mélange si désiré.
12. Organisez les tâches à accomplir pour minimiser le nettoyage du bol. Préparez les ingrédients secs ou durs avant les ingrédients liquides.
13. Pour nettoyer rapidement et facilement la lame polyvalente, videz le bol à préparation, remettez le couvercle en place et faites tourner la lame par impulsions de 1 à 2 secondes jusqu'à ce qu'elle soit propre.
14. Après avoir retiré le couvercle du bol à préparation, déposez-le à l'envers sur le comptoir. Cela vous aidera à garder le comptoir propre.

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



16. Votre robot culinaire n'est pas conçu pour exécuter ces opérations :
 - Moudre les grains de café, les grains de céréales ou les épices dures.
 - Moudre les os ou autres parties non comestibles des aliments.
 - Liquéfier les fruits ou les légumes crus.
 - Trancher les oeufs durs ou les viandes non refroidies.
17. Si une pièce en plastique se décolore au contact des aliments préparés à l'aide du robot culinaire, nettoyez-la avec du jus de citron.

Allumettes au fromage

- 225 g (8 oz) de fromage cheddar américain pasteurisé, ramolli, coupé en morceaux de 2,5 cm (1 po)
- 90 mL (6 c. à soupe) de beurre, ramolli, coupé en morceaux de 1,25 cm (½ po)
- 5 mL (1 c. à thé) de chili en poudre
- 1 mL (¼ c. à thé) de sel
- 0,5 mL (½ c. à thé) de piment de Cayenne broyé
- 15 mL (1 c. à soupe) de lait ou de demi-crème
- 5 mL (1 c. à thé) de sauce Worcestershire
- 235 mL (1 tasse) de farine tout usage

Mettez la lame polyvalente dans le bol à préparation. Ajoutez tous les ingrédients à l'exception de la farine. Faites tourner le robot jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé, environ 30 secondes. Racliez les parois du bol une ou deux fois, si nécessaire. Ajoutez la farine. Faites tourner le robot par impulsions 5 à 6 fois, environ 2 secondes chaque fois, en raclant les parois du bol une fois. Évitez de trop mélanger.

Adaptez une douille en forme d'étoile no 5 à une poche à douille*. Remplissez la poche du mélange au fromage. Extrayez des bandes de 7,5 cm (3 po) sur une plaque à pâtisserie non graissée, à 2,5 cm (1 po) d'intervalle.

Faites cuire au four à 177 °C (350 °F) pendant 9 à 11 minutes, jusqu'à ce que les bords commencent à dorer.

Donne : 12 portions de 4 allumettes au fromage.

* Roulez le mélange au fromage de façon à former un rouleau ou un cordon de 1 cm (¾ po) de diamètre, et coupez en segments de 7,5 cm (3 po) si vous n'avez pas de douille.

Par portion : Environ 160 calories, 5 g de protéines, 8 g de glucides, 12 g de matières grasses totales, 8 g de graisses saturées, 30 mg de cholestérol, 340 mg de sodium.

Hoummos

- 1-2 citrons moyens
- 1 gousse d'ail
- 15 mL (1 c. à soupe) de feuilles de persil frais
- 2 boîtes (425 g [15 oz]) de pois chiches, égouttés (réservez le liquide)
- 60 mL (¼ tasse) d'huile d'olive
- 30 mL (2 c. à soupe) de tahina (pâte de sésame grillé), si désiré
- 5 mL (1 c. à thé) d'huile de sésame foncée
- 0,5-1 mL (½-¼ c. à thé) de poivre de Cayenne
- 2 mL (½ c. à thé) de sel

Mettez le presse-agrumes dans le bol à préparation ; extrayez le jus des citrons (environ 90 mL [6 c. à soupe]). Mettez le jus de côté. Essayez le bol.

Mettez la lame polyvalente dans le bol à préparation. Pendant que le moteur tourne, ajoutez l'ail. Faites tourner pour hacher, pendant 5 à 10 secondes. Ajoutez le persil ; faites tourner pour hacher, pendant 8 à 10 secondes. Ajoutez le reste des ingrédients et le jus de citron. Faites tourner jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse, environ 1 minute, en raclant les parois du bol une ou deux fois au besoin. Si nécessaire, ajoutez le liquide réservé, 15 mL (1 c. à soupe) à la fois, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée. Servez avec du pain pita si désiré.

Donne : 18 portions de 30 mL (2 c. à soupe).

Par portion : Environ 70 calories, 2 g de protéines, 6 g de glucides, 4 g de matières grasses totales, 0 g de graisses saturées, 0 mg de cholestérol, 190 mg de sodium.

Beurre à l'ail et à l'aneth citronné

- 15 mL (1 c. à soupe)
d'aneth frais, sans
grandes tiges
1 gousse d'ail
4 mL ($\frac{3}{4}$ c. à thé)
d'écorce de citron
râpée
120 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) de
beurre ou de
margarine, ramolli
0,5 mL ($\frac{1}{8}$ c. à thé) de
poivre moulu
grossièrement

Mettez le mini-bol et la mini-lame dans le bol à préparation. Ajoutez l'aneth ; faites tourner le robot pour hacher, pendant 5 à 8 secondes. Pendant que le robot tourne, ajoutez l'ail et l'écorce de citron. Faites tourner pour hacher, pendant 5 à 10 secondes. Raclez les parois du bol ; ajoutez le beurre et le poivre. Faites tourner jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, pendant 10 à 20 secondes. Utilisez pour badigeonner le poisson, le poulet ou les fruits de mer, ou étalez sur du pain chaud.

Donne : 8 portions de 15 mL (1 c. à soupe).

Par portion : Environ 100 calories, 0 g de protéines, 0 g de glucides, 11 g de matières grasses totales, 7 g de graisses saturées, 30 mg de cholestérol, 90 mg de sodium.

Beurre d'érable aux noix

- 120 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) de
beurre ou de
margarine, ramolli
15 mL (1 c. à soupe) de
noix, grillées si désiré
15-30 mL (1-2 c. à soupe)
de sirop d'érable pur

Mettez le mini-bol et la mini-lame dans le bol à préparation. Ajoutez tous les ingrédients. Faites tourner le robot jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, pendant 10 à 20 secondes. Servez sur des biscuits, des crêpes ou des bagels chauds.

Donne : 8 portions de 15 mL (1 c. à soupe).

Par portion : Environ 110 calories, 0 g de protéines, 2 g de glucides, 12 g de matières grasses totales, 7 g de graisses saturées, 30 mg de cholestérol, 90 mg de sodium.

Salade de chou asiatique

- ½ chou chinois (nappa)
moyen d'environ
455 g (1 lb)*
- 1 petit oignon rouge*
- 45 mL (3 c. à soupe) de
graines de tournesol*
- 1 paquet de 85 g
(3 oz) de nouilles
ramen au poulet ou
orientales*
- 60 mL (¼ tasse) d'huile
végétale*
- 30 mL (2 c. à soupe) de
vinaigre*
- 30 mL (2 c. à soupe)
de sucre*

Mettez le disque éminceur / déchiqueteur réversible dans le bol à préparation pour émincer. Ajoutez le chou et l'oignon, en les coupant afin qu'ils puissent entrer dans la goulotte, si nécessaire. Faites tourner le robot pour émincer. Retirez et placez dans un grand bol à servir. Ajoutez les graines de tournesol.

Retirez l'enveloppe d'assaisonnement des nouilles. Mettez de côté. Émiettez les nouilles et ajoutez au mélange de chou.

Remplacez le disque éminceur / déchiqueteur par le mini-bol et la mini-lame. Ajoutez l'huile, le vinaigre, le sucre et le contenu de l'enveloppe d'assaisonnement des nouilles dans le mini-bol. Faites tourner le robot jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse et épaisse. Versez sur le chou. Remuez pour enrober.

Donne : 8 portions.

Par portion : Environ 150 calories, 3 g de protéines, 13 g de glucides, 10 g de matières grasses totales, 1,5 g de graisses saturées, 0 mg de cholestérol, 150 mg de sodium.

Soupe à l'oignon française

- 115 g (4 oz) de fromage gruyère ou suisse
- 5 gros oignons d'environ 1,4 kg (3 lb)
- 30 mL (2 c. à soupe) de beurre ou de margarine
- 15 mL (1 c. à soupe) de farine
- 2 mL (½ c. à thé) de poivre noir
- 3 boîtes (415 mL [14 oz]) de bouillon de bœuf à faible teneur en sodium
- 120 mL (½ tasse) de sherry sec ou de bouillon de poulet
- 5 mL (1 c. à thé) de sauce Worcestershire
- 475 mL (2 tasses) de gros croûtons style maison ou 7 tranches de pain français grillé
- 55 g (2 oz) de parmesan fraîchement râpé

Mettez le disque éminceur / déchiqueteur réversible dans le bol à préparation. Ajoutez le fromage gruyère. Faites tourner le robot pour râper. Mettez de côté. Renversez le disque pour trancher. Ajoutez les oignons, en les coupant afin qu'ils puissent entrer dans la goulotte, si nécessaire. Faites tourner le robot pour émincer.

Dans un faitout ou une grande casserole, faites fondre le beurre à feu moyen-vif. Ajoutez les oignons. Faites cuire en remuant pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les oignons soient tendres. Ajoutez la farine et le poivre ; remuez pour mélanger. Ajoutez le bouillon, le sherry et la sauce Worcestershire. Portez à ébullition. Faites cuire pendant une minute.

Versez la soupe dans 6 bols individuels allant au four. Garnissez de croûtons et de fromage gruyère. Saupoudrez de parmesan. Placez sous le gril pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et bouillonne.

Donne : 6 portions de 355 mL (1½ tasse).

Par portion : Environ 300 calories, 16 g de protéines, 22 g de glucides, 15 g de matières grasses totales, 8 g de graisses saturées, 40 mg de cholestérol, 370 mg de sodium.

Chaudrée de maïs Chipotle

- 1 gousse d'ail
- 1 oignon moyen, coupé en morceaux de 2,5 cm (1 po)
- 1 branche de céleri, coupé en morceaux de 2,5 cm (1 po)
- 30 mL (2 c. à soupe) de persil frais
- 30 mL (2 c. à soupe) d'huile végétale
- 475 mL (2 tasses) de grains de maïs frais ou congelés (décongelés)
- 5-10 mL (1-2 c. à thé) de chipotle (piment jalapeno rôti) haché avec 1 mL (¼ c. à thé) de sauce adobo*
- 1 carotte moyenne
- 2 pommes de terre moyennes, pelées si désiré
- 710 mL (3 tasses) d'eau
- 6 mL (1¼ c. à thé) de sel
- 1 mL (¼ c. à thé) de poivre
- 355 mL (1½ tasse) de lait
- 15 mL (1 c. à soupe) de farine

Mettez la lame polyvalente dans le bol à préparation. Pendant que le robot tourne, ajoutez l'ail. Faites tourner pour hacher, 5 à 7 secondes. Ajoutez l'oignon, le céleri et le persil. Faites tourner jusqu'à ce que le tout soit finement haché, pendant 8 à 10 secondes.

Faites chauffer l'huile dans une grande casserole ou un faitout à feu moyen-vif. Ajoutez l'ail, l'oignon et le céleri. Faites cuire pendant 2 à 4 minutes, en remuant occasionnellement, jusqu'à ce qu'ils soient tendres, mais fermes.

Ajoutez le maïs et le chipotle dans le bol à préparation. Faites tourner jusqu'à ce que le tout soit presque réduit en purée, 5 à 10 secondes, en raclant les parois du bol une fois, si nécessaire. Mettez dans la casserole.

Remplacez la lame polyvalente par le disque éminceur / déchiqueteur réversible pour râper. Ajoutez les carottes et les pommes de terre, en les coupant afin qu'elles puissent entrer dans la goulotte, si nécessaire. Faites tourner pour râper. Ajoutez dans la casserole. Ajoutez l'eau, le sel et le poivre. Portez à ébullition en remuant fréquemment. Réduisez le feu à moyen-doux. Couvrez et faites cuire pendant 15 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres, en remuant occasionnellement.

Dans un petit bol à mélanger, combinez le lait et la farine. Ajoutez dans la casserole. Remuez pour mélanger. Portez à ébullition. Faites cuire et remuez jusqu'à ce que le mélange épaississe et bouillonne.

Donne : 7 portions de 235 mL (1 tasse environ).

* Les chipotles en sauce adobo se vendent en conserve dans la section des mets mexicains de la plupart des magasins d'alimentation. Pour conserver les chipotles et la sauce restants, placez-les dans un sac de plastique refermable allant au congélateur. Rangez le sac à plat au congélateur ; il suffit de casser les chipotles et la sauce à la fourchette pour les utiliser plus tard dans une recette.

Par portion : Environ 180 calories, 5 g de protéines, 30 g de glucides, 6 g de matières grasses totales, 1,5 g de graisses saturées, 5 mg de cholestérol, 470 mg de sodium.

Sous-marin Muffuletta végétarien

- 1 gousse d'ail
- 3 grandes feuilles de basilic frais ou 5 mL (1 c. à thé) de basilic sec
- 60 mL (¼ tasse) d'olives vertes farcies
- 60 mL (¼ tasse) d'olives mûres dénoyautées
- 170 g (6 oz) de provolone
- 2 grosses carottes, coupées en morceaux de 6,25 cm (2½ po)
- 30-45 mL (2-3 c. à soupe) d'huile d'olive, divisé
 - 1 courgette moyenne, coupée en morceaux de 6,25 cm (2½ po)
 - ¼ d'un petit oignon rouge
- 15-30 mL (1-2 c. à soupe) de vinaigre balsamique
- 2 mL (½ c. à thé) de sucre
- 2 tomates oblongues moyennes
- 4 sous-marins, partagés en deux et beurrés, si désiré

Mettez le mini-bol et la mini-lame dans le bol à préparation. Pendant que le robot tourne, ajoutez l'ail et le basilic par la goulotte. Faites tourner jusqu'à ce que le tout soit bien haché, environ 10 secondes. Ajoutez les olives vertes et les olives mûres. Hachez par impulsions 3 à 4 fois, environ 1 seconde chaque fois. Mettez de côté.

Remplacez le mini-bol et la mini-lame par le disque éminceur / déchiqueteur réversible pour râper. Ajoutez le fromage en le coupant de façon à ce qu'il puisse être introduit par la goulotte, si nécessaire. Faites tourner pour râper. Mettez de côté. Essayez le bol à préparation, si nécessaire.

Renversez le disque pour émincer. Ajoutez les carottes. Faites tourner pour émincer dans le sens de la longueur.

Faites chauffer 15 à 30 mL (1 à 2 c. à soupe) d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez les carottes. Faites cuire pendant 3 à 5 minutes, en remuant occasionnellement, jusqu'à ce qu'elles soient tendres, mais fermes. Entassez sur le bord de la poêle.

Pendant ce temps, ajoutez la courgette et l'oignon par la goulotte. Faites tourner pour émincer et ajoutez dans la poêle, en ajoutant de l'huile, si nécessaire. Faites cuire 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement tendres. Retirez la poêle du feu.

Ajoutez le mélange d'olives, le vinaigre et le sucre dans la poêle. Remuez délicatement. Couvrez et laissez mariner pendant 10 minutes.

Pendant ce temps, ajoutez les tomates par la goulotte. Faites tourner pour émincer. Mettez de côté.

Avec une cuillère, répartissez le mélange sur les sous-marins. Garnissez de tomates et de fromage. Placez sous le gril pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le fromage bouillonne.

Donne : 4 portions de 1 sous-marin.

Par portion : Environ 470 calories, 19 g de protéines, 44 g de glucides, 24 g de matières grasses totales, 11 g de graisses saturées, 30 mg de cholestérol, 950 mg de sodium.

Carottes au bourbon caramélisées

- 455 g (1 lb) de carottes,
pelées et nettoyées
60 mL (¼ tasse) d'eau
1 mL (¼ c. à thé) de sel
60 mL (¼ tasse) de
bourbon
30 mL (2 c. à soupe) de
beurre ou de
margarine
30 mL (2 c. à soupe) de
cassonade

Mettez le disque éminceur / déchiqueteur réversible dans le bol à préparation pour émincer. Ajoutez les carottes. Faites tourner le robot pour émincer.

Combinez les carottes, l'eau et le sel dans une petite casserole. Portez à ébullition. Réduisez le feu à moyen. Couvrez ; faites cuire pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que les carottes soient tendres. Égouttez. Mettez les carottes de côté dans un bol moyen. Couvrez pour garder chaud.

Ajoutez le bourbon, le beurre et la cassonade dans la casserole. Faites cuire et remuez à feu moyen-doux jusqu'à ce que le mélange bouillonne et épaisse. Ajoutez les carottes. Remuez pour enrober.

Donne : 5 portions de 120 mL (½ tasse).

Par portion : Environ 120 calories, 1 g de protéines, 12 g de glucides, 4,5 g de matières grasses totales, 3 g de graisses saturées, 10 mg de cholestérol, 170 mg de sodium.

Gratin aux trois pommes de terre

- 45 mL (3 c. à soupe) de beurre ou de margarine
- 45 mL (3 c. à soupe) de farine tout usage
- 5 mL (1 c. à thé) de sel d'ail
- 0,5-1 mL ($\frac{1}{8}$ - $\frac{1}{4}$ c. à thé) de poivre noir
- 0,5-1 mL ($\frac{1}{8}$ - $\frac{1}{4}$ c. à thé) de Cayenne
- 535 mL ($\frac{1}{4}$ tasses) de lait
- 2 tranches de pain blanc, beurrées et déchiquetées en morceaux
- 2 pommes de terre jaunes moyennes (telles que Yukon Gold, Norgold)
- 4 petites pommes de terre bleues
- 2 pommes de terre rouges moyennes
- 2 échalotes coupées en morceaux de 3,75 cm ($1\frac{1}{2}$ po)
- Persil frais, si désiré

Faites fondre le beurre dans une casserole de 1,9 L (2 pintes) à feu moyen. Incorporez la farine, le sel, le poivre noir et le poivre de Cayenne en remuant. Faites cuire jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse et bouillonnant, en remuant constamment. Ajoutez le lait graduellement. Faites cuire, en remuant constamment, jusqu'à ce que le mélange épaississe et bouillonne. Mettez de côté.

Mettez la lame polyvalente dans le bol à préparation. Ajoutez le pain beurré. Faites tourner le robot par impulsions 5 à 6 fois, environ 10 secondes chaque fois. Mettez de côté. Essayez le bol à préparation.

Remplacez la lame polyvalente par le disque éminceur / déchiqueteur réversible pour émincer. Ajoutez les pommes de terre et les échalotes par la goulotte. Faites tourner le robot pour émincer. Disposez dans un moule de 30,5 x 20,3 cm (12 x 8 po) (voir page 65) ou dans une casserole peu profonde de 2,4 L ($2\frac{1}{2}$ pintes). Remuez légèrement pour mélanger.

Versez lentement le mélange de sauce sur les pommes de terre et les échalotes ; mélangez jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien enrobées. Couvrez le plat de papier d'aluminium. Faites cuire à 177 °C (350 °F) pendant 40 minutes. Retirez le papier d'aluminium. Saupoudrez des miettes de pain beurré. Faites cuire encore 35 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.

Si désiré, mettez du persil dans le mini-bol. Faites tourner pour hacher. Saupoudrez le persil sur les pommes de terre avant de servir.

Donne : 12 portions de 120 mL ($\frac{1}{2}$ tasse).

Par portion : Environ 130 calories, 4 g de protéines, 19 g de glucides, 4,5 g de matières grasses totales, 3 g de graisses saturées, 15 mg de cholestérol, 135 mg de sodium.

Gratin d'aubergines à la saucisse

- 455 g (1 lb) de saucisse italienne à la dinde ou au porc*
- 60 mL (¼ tasse) de persil frais, légèrement tassé
- 85 g (3 oz) de provolone ou de mozzarella
- 1 aubergine moyenne pelée
- 55 g (2 oz) de parmesan
- 235 mL (1 tasse) de ricotta
- 1 œuf
- 1 mL (¼ c. à thé) de poivre noir
- 475 mL (2 tasses) de sauce à spaghetti

Vaporisez un plat allant au four de 30,5 x 20,3 cm (12 x 8 po) d'aérosol de cuisson antiadhésif. Faites cuire la saucisse dans une poêle moyenne à feu moyen-vif, jusqu'à ce qu'elle soit complètement cuite. Égouttez et mettez de côté.

Mettez le mini-bol et la mini-lame dans le bol à préparation. Pendant que le robot tourne, ajoutez le persil par la goulotte. Faites tourner jusqu'à ce que le tout soit bien haché, de 8 à 10 secondes. Mettez de côté.

Mettez le disque éminceur / déchiqueteur réversible dans le bol à préparation pour râper. Râpez le provolone. Mettez de côté. Renversez le disque pour émincer. Ajoutez l'aubergine en la coupant afin qu'elle puisse entrer par la goulotte. Faites tourner pour émincer. Mettez de côté.

Mettez la lame polyvalente dans le bol à préparation. Pendant que le robot tourne, ajoutez le parmesan. Faites tourner pour hacher finement, pendant 20 à 30 secondes. Ajoutez le ricotta, l'œuf et le poivre. Faites tourner jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé, pendant 20 à 30 secondes.

Versez 120 mL (½ tasse) de sauce à spaghetti dans le fond du plat allant au four. Recouvrez avec la moitié de l'aubergine et la moitié de la saucisse. Étalez le mélange ricotta. Saupoudrez de persil. Recouvrez avec le reste de l'aubergine, de la saucisse et de la sauce. Faites cuire à découvert à 177 °C (350 °F) pendant 40 minutes. Saupoudrez de fromage provolone. Faites cuire 15 à 20 minutes de plus ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que l'aubergine soit tendre.

* Si désiré, la saucisse peut être omise de manière à en faire un plat principal végétarien.

Donne : 6 portions.

Par portion : Environ 380 calories, 31 g de protéines, 15 g de glucides, 22 g de matières grasses totales, 10 g de graisses saturées, 125 mg de cholestérol, 780 mg de sodium.

Pâte à pizza

355 mL (1½ tasse) de farine
tout usage
2 mL (½ c. à thé) de sucre
2 mL (½ c. à thé) de sel
60 mL (¼ tasse) de lait
60 mL (¼ tasse) d'eau
30 mL (2 c. à soupe)
d'huile d'olive
7 mL (1½ c. à thé) de levure
sèche active
Semoule de maïs

Mettez la lame polyvalente dans le bol à préparation. Ajoutez la farine, le sucre et le sel. Faites tourner le robot pour mélanger, pendant 4 à 5 secondes.

Combinez le lait, l'eau et l'huile dans une petite casserole. Faites chauffer à feu moyen-doux jusqu'à ce que le tout soit chaud (40,5-46,1 °C [105-115 °F]). Retirez du feu ; saupoudrez la levure à la surface. Remuez pour dissoudre la levure.

Pendant que le robot tourne, ajoutez lentement le mélange de levure par la goulotte jusqu'à ce que la pâte forme une boule, pendant 5 à 20 secondes. La pâte sera légèrement collante.

Mettez la pâte dans un bol graissé. Couvrez et laissez reposer pendant 30 minutes.

Graissez un moule à pizza ou une plaque à pâtisserie. Saupoudrez de semoule de maïs. Étendez la pâte dans le moule de façon à former un cercle de 30,5 cm (12 po). Ajoutez la garniture. Faites cuire à 218 °C (425 °F) pendant 20 à 30 minutes ou selon les directives de la recette, jusqu'à ce que les bords de la pâte soit dorés.

Donne : 1 croûte de pizza (6 portions).

Par portion : Environ 160 calories, 4 g de protéines, 25 g de glucides, 5 g de matières grasses totales, 1 g de graisses saturées, 0 mg de cholestérol, 200 mg de sodium.

Pizza Portobello végétarienne fraîche

- 1 *recette de pâte à pizza (page 66)*
- 225 *g (8 oz) de provolone ou de mozzarella de lait entier*
- 1 *gousse d'ail*
- 1 *oignon moyen, coupé en deux sur la longueur*
- 1 *poivron vert moyen, épépiné, coupé en deux sur la longueur*
- 170 *g (6 oz) de chapeaux de champignons Portobello*
- 4-5 *tomates Roma (environ 285 g [10 oz])*
- Semoule de maïs*
- 5 *mL (1 c. à thé) d'origan*
- 2 *mL (½ c. à thé) de sel*
- 1 *mL (¼ c. à thé) de poivre moulu grossièrement*
- 30 *mL (2 c. à soupe) de parmesan fraîchement râpé*

Préparez la pâte à pizza et laissez-la reposer comme l'indique la recette.

Mettez le disque éminceur / déchiqueteur réversible dans le bol à préparation pour râper. Ajoutez le provolone. Faites tourner pour râper. Mettez de côté. Remplacez le disque éminceur / déchiqueteur réversible par la lame polyvalente dans le bol à préparation. Pendant que le robot tourne, ajoutez l'ail par la goulotte. Faites tourner le robot jusqu'à ce que l'ail soit haché, pendant 5 à 10 secondes.

Remplacez la lame polyvalente par le disque éminceur / déchiqueteur réversible pour émincer. Ajoutez l'oignon et le poivron vert. Faites tourner pour émincer. Vaporisez une grande poêle à revêtement antiadhésif d'aérosol de cuisson. Faites sauter de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon et le poivron soient tendres. Mettez de côté.

Ajoutez les champignons par la goulotte. Faites tourner pour émincer. Ajoutez dans la poêle. Faites sauter de 1 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Retirez du feu.

Ajoutez les tomates par la goulotte. Faites tourner pour émincer et égouttez.

Graissez un moule à pizza ou une grande plaque à pâtisserie. Saupoudrez de semoule de maïs. Étendez la pâte dans le moule de façon à former un cercle de 30,5 cm (12 po). Étalez 235 mL (1 tasse) de provolone sur la croûte. Recouvrez avec les tomates. Saupoudrez d'origan et de sel. Recouvrez du reste des légumes. Saupoudrez de poivre. Faites cuire à 218 °C (425 °F) pendant 15 minutes. Recouvrez avec le reste du provolone et le parmesan. Faites cuire 6 à 8 minutes de plus, jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée et que le fromage ait fondu.

Donne : 6 portions.

Par portion : Environ 340 calories, 16 g de protéines, 33 g de glucides, 16 g de matières grasses totales, 8 g de graisses saturées, 30 mg de cholestérol, 770 mg de sodium.

Scones à la farine d'avoine, aux canneberges et à l'orange

Scones

- 355 mL (1½ tasse) de farine tout usage
- 175 mL (¾ tasse) de flocons d'avoine
- 15 mL (1 c. à soupe) de poudre à pâte
- 1 mL (¼ c. à thé) de muscade
- 1 mL (¼ c. à thé) de sel
- 15 mL (1 c. à soupe) plus 5 mL (1 c. à thé) de sucre, divisé
- 80 mL (½ tasse) de canneberges ou de raisins secs
- 2 mL (½ c. à thé) d'écorce d'orange râpée
- 80 mL (½ tasse) de beurre ou de margarine, froid, coupé
- 120 mL (½ tasse) de demi-crème
- 1 oeuf

Glaçage

- 120 mL (½ tasse) de sucre en poudre
- 1 mL (¼ c. à thé) d'écorce d'orange râpée
- 15 mL (1 c. à soupe) de jus d'orange

Mettez la lame polyvalente dans le bol à préparation. Ajoutez la farine, les flocons d'avoine, la poudre à pâte, la muscade, le sel et 15 mL (1 c. à soupe) de sucre. Faites tourner le robot jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, pendant 5 à 10 secondes. Ajoutez les canneberges sèches et l'écorce d'orange. Faites tourner le robot pour que les canneberges soient grossièrement hachées, environ 5 secondes. Ajoutez le beurre. Faites tourner le robot par impulsions 5 fois, environ 2 secondes chaque fois, jusqu'à l'obtention d'un mélange grumeleux.

Dans une tasse à mesurer, combinez l'oeuf et la demi-crème. Battez légèrement. Pendant que le robot tourne, ajoutez ce mélange par la goulotte. Faites tourner le robot jusqu'à ce que les ingrédients secs soient humectés, pendant 5 à 6 secondes.

Retournez sur une surface légèrement farinée. Avec les mains légèrement farinées, pétrissez 2 à 3 fois. Formez en tapotant un cercle de 17,8 cm (7 po) et de 2,5 cm (1 po) d'épaisseur sur une plaque à pâtisserie graissée. Saupoudrez le sucre restant. Coupez en 8 pointes avec un couteau fariné. Séparez légèrement les pointes.

Faites cuire à 204 °C (400 °F) pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les pointes soient légèrement dorées et fermes sur le dessus. Laissez refroidir 5 minutes. Pendant ce temps, mettez le mini-bol à préparation sur le robot. Ajoutez tous les ingrédients à glaçage. Faites tourner le robot jusqu'à l'obtention de la consistance lisse d'un coulis, pendant 10 à 15 secondes. Si nécessaire, ajoutez 2 mL (½ c. à thé) de jus d'orange à la fois, pour obtenir la consistance désirée. Faites couler sur les scones chauds. Servez chaud.

Donne : 8 portions de 1 scone.

Par portion : Environ 270 calories, 5 g de protéines, 39 g de glucides, 11 g de matières grasses totales, 6 g de graisses saturées, 50 mg de cholestérol, 270 mg de sodium.

Croûte à tarte

235 mL (1 tasse) de farine
tout usage

1 mL (¼ c. à thé) de sel

60 mL (¼ tasse) de
shortening végétal

15 mL (1 c. à soupe) de
beurre ou de
margarine, froid,
coupé

30-60 mL (2-4 c. à soupe)
d'eau glacée

Mettez la lame polyvalente dans le bol à préparation. Ajoutez la farine et le sel. Faites tourner le robot jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, pendant environ 2 secondes. Ajoutez le shortening et le beurre. Faites tourner le robot par impulsions 3 à 4 fois, 2 à 3 secondes chaque fois, jusqu'à l'obtention d'un mélange grumeleux. Saupoudrez une quantité minimale d'eau uniformément sur le mélange. Faites tourner le robot par impulsions 1 à 5 fois, 2 à 3 secondes chaque fois, jusqu'à ce que le mélange se détache des parois du bol et qu'il forme une boule molle.

Formez une boule. Sur une surface légèrement farinée, abaissez la boule de pâte de façon à former un cercle dépassant de 5 cm (2 po) l'assiette à tarte inversée. Placez la croûte dans l'assiette à tarte. Suivez les directives de la recette de tarte.

Pour faire cuire une croûte à tarte simple, pincez les bords de la croûte. Piquez bien la croûte à la fourchette. Faites cuire à 218 °C (425 °F) pendant 9 à 12 minutes, jusqu'à ce que la croûte soit légèrement dorée.

Pour préparer deux croûtes, doublez les ingrédients et suivez les directives.

Donne : 1 tarte (8 portions).

Par portion : Environ 120 calories, 2 g de protéines, 11 g de glucides, 8 g de matières grasses totales, 2,5 g de graisses saturées, 5 mg de cholestérol, 75 mg de sodium.

Tarte aux pommes avec garniture streusel au citron et au gingembre

Garniture streusel

- 60 mL ($\frac{1}{4}$ tasse) de farine
- 30 mL (2 c. à soupe) de flocons d'avoine
- 60 mL ($\frac{1}{4}$ tasse) de cassonade, tassée
- 0,5 mL ($\frac{1}{8}$ c. à thé) de muscade moulue
- 60 mL ($\frac{1}{4}$ tasse) de beurre ou de margarine, coupé

Garniture

- 1 croûte à tarte (page 69)
- 60 mL ($\frac{1}{4}$ tasse) de sucre granulé
- 45 mL (3 c. à soupe) de cassonade, tassée
- 60 mL ($\frac{1}{4}$ tasse) de morceaux de gingembre cristallisé
- Écorce d'un $\frac{1}{2}$ citron
- 30 mL (2 c. à soupe) de farine
- 4-5 pommes croustillantes moyennes, telles que Braeburn ou Rome, pelées, évidées et coupées en deux sur la longueur

Mettez la lame polyvalente dans le bol à préparation. Ajoutez la farine, les flocons d'avoine, la cassonade, la muscade et le beurre. Faites tourner par impulsions 3 à 4 fois, 3 à 4 secondes chaque fois, jusqu'à l'obtention d'un mélange grumeleux. Mettez dans le petit bol à mélanger ; mettez de côté.

Préparez la croûte à tarte selon les directives de la recette. Placez la croûte dans une assiette à tarte de 22,9 cm (9 po). Couvrez d'une pellicule de plastique. Mettez de côté.

Mettez la lame polyvalente dans le bol à préparation. Ajoutez le sucre, la cassonade, le gingembre et l'écorce de citron. Faites tourner par impulsions 3 à 4 fois, 8 à 10 secondes chaque fois, pour hacher finement le gingembre et l'écorce de citron. Ajoutez la farine ; faites tourner jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, pendant 2 à 3 secondes.

Remplacez la lame polyvalente par le disque éminceur / déchiqueteur réversible pour émincer. Placez les pommes à la verticale dans la goulotte ; coupez-les en quatre au besoin. Faites tourner le robot pour émincer.

Retirez les pommes et le mélange de sucre et mettez dans un grand bol à mélanger ; remuez doucement pour enrober. Étalez le mélange uniformément dans une croûte à tarte non cuite à l'aide d'une cuillère. Étalez la garniture streusel uniformément.

Faites cuire à 204 °C (400 °F) de 45 à 60 minutes, jusqu'à ce que la croûte soit dorée et que la garniture commence à bouillonner. Couvrez de papier d'aluminium si la garniture brunit trop vite. Si désiré, placez du papier d'aluminium sous la tarte au cas où elle déborderait. Laissez refroidir sur la grille.

Donne : 8 portions.

Par portion : Environ 320 calories, 3 g de protéines, 47 g de glucides, 13 g de matières grasses totales, 6 g de graisses saturées, 20 mg de cholestérol, 80 mg de sodium.

Tarte aux pommes à l'ancienne

Omettez la garniture streusel. Préparez deux croûtes à tarte. Abaissez la pâte et placez un fond de tarte dans une assiette selon les directives de la recette. Omettez l'écorce de citron et le gingembre de la garniture ; ajoutez 5 mL (1 c. à thé) de cannelle et 1 à 2 mL ($\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ c. à thé) de muscade au sucre, à la cassonade et à la farine. Continuez la préparation de la garniture selon les directives en utilisant 5 pommes. Étalez uniformément dans la croûte à l'aide d'une cuillère. Abaissez le reste de la pâte selon les directives ; placez-la sur les pommes. Scellez les bords et pincez. Faites 6 à 8 entailles sur la croûte supérieure pour permettre à la vapeur de s'échapper. Faites cuire à 218 °C (425 °F) pendant 45 à 60 minutes, jusqu'à ce que la croûte soit dorée et que la garniture commence à bouillonner. Laissez refroidir sur une grille.

Donne : 8 portions.

Par portion : Environ 330 calories, 4 g de protéines, 46 g de glucides, 15 g de matières grasses totales, 5 g de graisses saturées, 10 mg de cholestérol, 150 mg de sodium.

Gâteau au fromage au citron

Croûte

- 18 carrés de 6,25 cm (2½ po) de biscuits Graham, émiettés
- 30 mL (2 c. à soupe) de sucre
- 60 mL (¼ tasse) de beurre ou de margarine, fondu

Garniture

- 1-2 citrons moyens
- 235 mL (1 tasse) de sucre
- 2 paquets (225 g [8 oz] chacun) de fromage à la crème, ramolli
- 30 mL (2 c. à soupe) de farine
- 4 œufs
- Sauce aux framboises (page 73), si désiré

Mettez la lame polyvalente dans le bol à préparation. Ajoutez les miettes de biscuits Graham et 30 mL (2 c. à soupe) de sucre. Faites tourner par impulsions 3 à 4 fois, 8 à 10 secondes chaque fois, jusqu'à l'obtention d'une consistance fine.

Versez uniformément le beurre en filet sur les miettes. Faites tourner le robot jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, pendant 5 à 10 secondes, en raclant les parois du bol une fois au besoin. Tassez fermement dans le fond d'un moule à charnière de 22,9 cm (9 po) en formant un bord de 2,5 cm (1 po) sur les côtés. Faites cuire à 177 °C (350 °F) pendant 5 à 6 minutes ou jusqu'à ce que la croûte ait pris. Laissez refroidir complètement. (Pour refroidir rapidement, laissez refroidir 5 minutes, puis placez au congélateur 10 minutes.) Essayez le bol à préparation.

À l'aide d'un couteau éplucheur à lame pivotante, retirez des zestes d'un demi-citron ; mettez de côté. Mettez le presse-agrumes dans le bol à préparation ; extrayez le jus d'un citron (environ 60 mL [¼ tasse]). Mettez le jus de côté. Essayez le bol. Mettez la lame polyvalente dans le bol à préparation. Ajoutez 235 mL (1 tasse) de sucre et les zestes de citron dans le bol à préparation. Faites tourner le robot jusqu'à ce que les zestes soient hachés finement, pendant 20 à 25 secondes. Ajoutez le fromage à la crème. Faites tourner jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, pendant 20 à 25 secondes, en raclant les parois du bol une fois au besoin. Ajoutez la farine ; faites tourner par impulsions 2 à 3 secondes pour mélanger. Ajoutez les œufs et le jus de citron. Faites tourner jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse, pendant 20 à 25 secondes, en raclant les parois du bol au besoin.

Versez dans le moule. Faites cuire à 177 °C (350 °F) pendant 35 à 45 minutes, jusqu'à ce que les bords soient pris et que le centre soit légèrement ferme. Laissez refroidir 1 à 2 heures sur la grille. Dégagez les bords. Réfrigérez dans le moule pendant au moins 4 heures. Démoulez. Servez avec de la sauce aux framboises, si désiré.

Donne : 10 à 12 portions.

Par portion : Environ 370 calories, 7 g de protéines, 35 g de glucides, 23 g de matières grasses totales, 14 g de graisses saturées, 140 mg de cholestérol, 260 mg de sodium.

Sauce aux framboises

1 *paquet (395 g [14 oz])
de framboises
congelées non
sucrées, décongelées*

175 *mL (¾ tasse) d'eau*

120 *mL (½ tasse) de sucre*

15 *mL (1 c. à soupe)
d'amidon de maïs*

Mettez la lame polyvalente dans le bol à préparation. Ajoutez les framboises. Faites tourner le robot jusqu'à ce qu'elles soient bien hachées, pendant 5 à 10 secondes. Pendant que le robot tourne, ajoutez l'eau lentement. Faites tourner jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse, pendant 20 à 25 secondes. Ajoutez le sucre et l'amidon de maïs ; faites tourner pour mélanger, pendant environ 5 secondes.

Versez le mélange de framboises dans une casserole moyenne. Faites cuire à feu moyen jusqu'à ce que le mélange bouille, en remuant souvent. Faites cuire en remuant constamment jusqu'à l'obtention d'un mélange épais et translucide ; faites cuire encore 1 minute. Pour une sauce plus lisse, passez le mélange au tamis pour enlever les graines, si désiré. Placez une pellicule de plastique directement à la surface ; laissez refroidir complètement. Servez chaud ou froid sur un gâteau au fromage, un gâteau des anges, des crêpes, des gaufres ou du pain doré.

Donne : 16 portions de 30 mL (2 c. à soupe).

Par portion : Environ 35 calories, 0 g de protéines, 9 g de glucides, 0 g de matières grasses totales, 0 g de graisses saturées, 0 mg de cholestérol, 0 mg de sodium.

Garantie du robot culinaire 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 autorisé KitchenAid.	<ul style="list-style-type: none"> A. Les réparations si le robot culinaire 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 robot culinaire à un fournisseur de service après-vente autorisé KitchenAid Canada. D. Les pièces de rechange ou les frais de main-d'oeuvre nécessaires pour réparer un robot culinaire 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 garanties juridiques 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 que la réparation puisse être évitée.

La garantie totale d'un an à compter de la date d'achat KitchenAid Canada paiera pour 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 autorisé KitchenAid.

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

Si vous êtes incapable d'obtenir un service satisfaisant de cette façon, contactez 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

 AVERTISSEMENT

Risque de choc électrique Débrancher avant l'entretien. Le non-respect de cette instruction peut causer un décès ou un choc électrique.

- Consultez d'abord la section « Dépannage » à la page 51.
- Ensuite, repérez dans l'annuaire téléphonique un Centre de service après-vente autorisé KitchenAid 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 robot culinaire ou envoyez-le en port payé et assuré à un Centre de service après-vente autorisé KitchenAid. Votre robot culinaire réparé vous sera retourné en port payé et assuré.
- Tout service non couvert par la garantie doit être effectué par un Centre de service après-vente autorisé KitchenAid.



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

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

®Marque déposée / ™ Marque de commerce de KitchenAid, U.S.A.,
emploi licencié par KitchenAid Canada au Canada
© 2004. Tous droits réservés.

1901 Minnesota Court, Mississauga ON L5N 3A7