

# Cuisinart<sup>MD</sup>

## LIVRET D'INSTRUCTIONS ET DE RECETTES



**Four à micro-ondes de luxe**

**CMW-110C**

Pour votre sécurité et votre satisfaction continue, prenez toujours le temps de lire le livret d'instructions attentivement avant d'utiliser l'appareil.

---

# CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

## MISE EN GARDE :

Afin de réduire les risques d'incendie, de choc électrique, de brûlure ou tout autre type de blessure corporelle, ainsi qu'une exposition dangereuse aux micro-ondes; lorsque vous utilisez votre appareil, il faut toujours respecter certaines règles de sécurité élémentaires, dont celles-ci :

### 1. **LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER L'APPAREIL.**

2. Lisez et respectez les PRÉCAUTIONS À PRENDRE POUR ÉVITER UNE ÉVENTUELLE EXPOSITION EXCESSIVE AUX MICRO-ONDES que vous trouverez à la page 3.
3. Cet appareil doit être mis à la terre. Branchez-le uniquement dans une prise de courant convenablement mise à la terre. Consultez les INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE à la page 4.
4. Installez l'appareil conformément aux instructions d'INSTALLATION fournies à la page 5.
5. Ne faites pas chauffer dans le four des aliments hermétiques par nature, comme des œufs entiers, ou des récipients fermés hermétiquement, comme les petits pots pour bébé. Ils pourraient exploser sous l'effet de l'augmentation de la pression.
6. Utilisez cet appareil uniquement aux fins prévues et décrites dans le présent livret. N'utilisez pas de produits chimiques corrosifs ou de produits qui dégagent des vapeurs dans le four. Ce four à micro-ondes a été spécialement conçu pour réchauffer ou cuire les aliments, et non pour être utilisé en laboratoire ou à des fins industrielles.
7. Comme pour tout autre appareil électrique, exercez une supervision étroite lorsque le four est utilisé par des enfants.
8. N'utilisez pas l'appareil lorsque son cordon d'alimentation ou sa fiche de branchement sont endommagés ou après qu'il a mal fonctionné, a été échappé ou ou a été endommagé de quelque façon que ce soit.
9. Cet appareil ne doit être réparé que par un technicien autorisé. Appelez au 1-800-472-7606.
10. Ne recouvrez ni n'obstruez aucune des ouvertures de l'appareil.
11. N'utilisez pas et ne laissez pas l'appareil à l'extérieur.
12. N'utilisez pas l'appareil à proximité de l'eau, par exemple, près d'un évier de cuisine ou d'une piscine ni dans un sous-sol humide.
13. N'immergez pas le cordon d'alimentation ou la fiche de branchement dans l'eau.
14. Tenez le cordon à l'écart de surfaces chaudes.
15. Ne laissez pas le cordon pendre du rebord d'une table ou d'un comptoir.
16. Pour nettoyer les surfaces de la porte et du four qui donnent l'une sur l'autre quand la porte est fermée, essuyez-les seulement avec une éponge ou un chiffon imbibé de savon ou d'un détergent doux non abrasif.
17. Pour réduire le risque d'incendie à l'intérieur du four :
  - a. Évitez de faire trop cuire les aliments. Surveillez attentivement le four lorsque vous utilisez du papier, une pellicule de plastique ou tout autre matériau inflammable servant à faciliter la cuisson, mais qui risque de s'enflammer.
  - b. Retirez les attaches métalliques des sacs en papier ou en plastique avant de mettre ceux-ci dans le four.
  - c. Si le contenu du four s'enflamme, laissez la porte fermée, éteignez le four et débranchez le cordon d'alimentation ou coupez le courant au panneau de distribution (fusible ou disjoncteur).
  - d. Ne rangez rien à l'intérieur du four. Ne laissez pas d'article en papier, d'ustensile de cuisine ou d'aliments dans le four lorsque celui-ci n'est pas utilisé.
18. **Chauffés au micro-onde, les liquides comme l'eau, le café ou le thé peuvent dépasser leur point d'ébullition, sans qu'il ne se produise de bulles. Ce retard d'ébullition peut causer L'APPARITION SOUDAIN DE BULLES AU MOMENT OÙ L'ON RETIRE LE RÉCIPENT DU FOUR OU QUE L'ON Y PLONGE UNE CUILLÈRE POUR REMUER LE LIQUIDE. CELA PEUT ENTRAÎNER UN DÉBOREMENT SOUDAIN ET VOUS POURRIEZ VOUS ÉBOUILLANTER.**

19. Pour réduire le risque de blessures :
- N'utilisez pas de récipients à parois verticales ou goulot étroit. Optez pour des récipients à large col.
  - Remuez le liquide avant de placer le récipient dans le four et remuez-le de nouveau à mi-temps.
  - Ne surchauffez pas le liquide.
  - Faites très attention lorsque vous plongez une cuillère ou un autre ustensile dans le récipient. Le liquide pourrait se mettre à bouillir soudainement et déborder.
  - Après le chauffage, attendez au moins 20 secondes avant de sortir le récipient du four.
20. Ne faites pas fonctionner un appareil électrique dans un module de rangement sur le comptoir ni sous une armoire suspendue. Lorsque vous rangez un appareil dans un module de rangement, prenez soin de le débrancher de la prise de courant. Laisser l'appareil branché peut causer un risque d'incendie, spécialement si l'appareil touche les parois ou la porte de l'armoire lorsqu'on la ferme.

## CONSERVEZ LES PRÉSENTES INSTRUCTIONS POUR USAGE DOMESTIQUE SEULEMENT

## PRÉCAUTIONS POUR ÉVITER UNE ÉVENTUELLE EXPOSITION EXCESSIVE AUX MICRO-ONDES

- N'essayez jamais de faire fonctionner l'appareil porte ouverte. Cela vous exposerait aux effets nocifs des micro-ondes. Il est important de ne pas essayer de modifier ou de contourner le système de verrouillage de sécurité intégré au mécanisme de la porte.
- Ne placez pas d'objets entre la surface avant du four et la porte. Ne laissez pas de résidus d'aliments ou de produits de nettoyage s'accumuler sur les surfaces assurant l'étanchéité.



- Ne faites pas fonctionner l'appareil s'il est endommagé. Il est particulièrement important que la porte ferme bien. Vérifiez que la porte n'est pas déformée, que les charnières et les loquets ne sont pas brisés ou desserrés et que les joints de porte assurent l'étanchéité.
- Confiez tout réglage ou toute réparation de l'appareil à un technicien qualifié. Gardez l'appareil propre, sans quoi la surface pourrait se détériorer, ce qui pourrait exposer l'utilisateur aux effets dangereux des micro-ondes.

## AVERTISSEMENT



**RISQUE D'INCENDIE OU DE CHOC ÉLECTRIQUE  
NE PAS OUVRIR**



**MISE EN GARDE : AFIN DE RÉDUIRE LE RISQUE DE DÉCHARGE ÉLECTRIQUE, NE PAS RETIRER  
LE COUVERCLE OU LE DOS DE L'APPAREIL. IL N'Y A AUCUNE PIÈCE RÉPARABLE PAR L'UTILISATEUR  
À L'INTÉRIEUR. CONFIER LES RÉPARATIONS À UNE PERSONNE AUTORISÉE SEULEMENT INSTRUCTIONS  
DE MISE À LA TERRE**

# INSTRUCTIONS CONCERNANT LE CORDON COURT

## DANGER – Risque de choc électrique

Le contact avec certains des composants internes expose l'utilisateur à des blessures graves ou à la mort. Ne pas démonter l'appareil.

## MISE EN GARDE –

### Risque de choc électrique

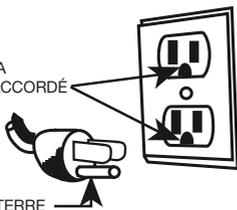
Si l'appareil n'est pas correctement mis à la terre, l'utilisateur s'expose à des chocs électriques. Ne pas brancher l'appareil dans la prise murale tant qu'il n'est pas correctement installé et mis à la terre.

## AVIS : STIMULATEURS CARDIAQUES

La majorité des stimulateurs cardiaques sont équipés d'une protection contre l'interférence des appareils électroniques, tels les micro-ondes. Consulter un médecin pour toute inquiétude à ce sujet.

## INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

CONDUCTEUR DE MISE À LA  
TERRE DU CIRCUIT BIEN RACCORDÉ



BROCHE DE TERRE

L'appareil doit être mis à la terre. S'il devait survenir un court-circuit, la prise de terre permet au courant de s'échapper, ce qui réduit le risque de choc électrique. L'appareil est muni d'un cordon d'alimentation comportant un fil et une fiche de mise à la terre. La fiche doit être branchée dans une prise de courant correctement installée et mise à la terre. Si vous ne comprenez pas bien les instructions de mise à la terre ou en cas d'incertitude quant à la mise à la terre de l'appareil, consultez un électricien ou un technicien qualifié. Si vous devez absolument vous servir d'un cordon prolongateur, utilisez uniquement un cordon à trois fils muni d'une fiche à trois broches avec prise de terre, que vous ne brancherez que dans une prise de courant à trois alvéoles qui recevra complètement la fiche du four à micro-ondes.

1. L'appareil est muni d'un cordon d'alimentation électrique court afin de réduire les risques d'enchevêtrement ou de chute reliés à un cordon long.
2. Il serait préférable de ne pas utiliser de cordon prolongateur, mais vous pouvez le faire à la condition de suivre les précautions ci-dessous.
3. Si vous devez utiliser un cordon prolongateur:
  - il doit avoir un calibre égal ou supérieur à celui de l'appareil.
  - il doit être trifilaire.
  - il doit être placé de façon à ne pas pendre du comptoir ou de la table pour éviter que les enfants ne puissent l'atteindre ou que quelqu'un ne trébuche dessus.

## CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Modèle: CMW-110C	Diamètre du plateau tournant : Ø12.4 po (31 cm)
Tension nominale : 120V~60Hz	Dimensions externes (LxHxP) :
Puissance d'entrée nominale : 1500 Watt	20,2 po (51 cm) x
Puissance de sortie nominale : 1000 Watt	16,9 po (42 cm) x
Capacité du four : 31 L	12,1 in. (30 cm)
	Poids net approximatif : 32.0 lb. (14,5 kg)

## PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

Afin de réduire les risques d'incendie, de choc électrique, de brûlure ou tout autre type de blessure corporelle, ainsi qu'une exposition dangereuse aux micro-ondes lorsque vous utilisez votre micro-onde, respectez certaines règles de sécurité élémentaires, dont celles-ci :

1. Le four doit être placé sur une surface de niveau.
2. Le plateau tournant et son anneau doivent être utilisés pendant la cuisson aux micro-ondes. Manipulez le plateau en verre avec précaution et déposez les plats de cuisson dessus en douceur pour ne pas le casser.
3. L'utilisation inappropriée d'un plat brunisseur peut faire casser le plateau tournant. Voyez la rubrique sur « les matériaux compatibles avec les micro-ondes » à la page 6.
4. Utilisez seulement l'emballage de la taille précisée lorsque vous utilisez la fonction programmée pour le maïs soufflé.

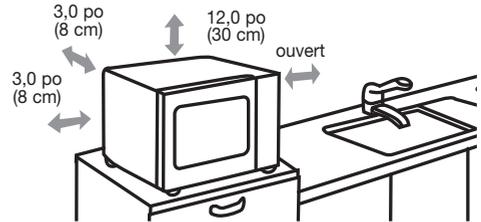
5. L'appareil comporte plusieurs interrupteurs de sécurité intégrés qui l'empêchent de fonctionner quand la porte est ouverte. N'essayez pas de modifier ces interrupteurs de quelque façon que ce soit.
6. Ne faites pas fonctionner le four lorsqu'il est vide. Faire fonctionner le four sans aliments dedans ou avec des aliments contenant très peu d'humidité risque de causer un incendie, de carboniser les aliments ou de produire des étincelles.
7. Ne faites pas cuire du bacon directement sur le plateau tournant. S'il devient trop chaud, le plateau pourrait se casser.
8. Ne faites pas chauffer le biberon ou des aliments pour bébé dans le four. Un chauffage inégal pourrait causer des points chauds, ce qui pourrait occasionner des brûlures.
9. Ne faites pas chauffer d'aliments dans des récipients à goulot étroit, comme des bouteilles de sirop.
10. Ne faites pas de friture en bain d'huile dans le four.
11. N'utilisez pas le four pour préparer des conserves maison, puisqu'il est impossible de s'assurer que le contenu entier du bocal aura atteint la température d'ébullition.
12. N'utilisez pas le four à des fins commerciales. Il est conçu pour un usage domestique seulement.
13. En négligeant la propreté de votre four, vous risquez d'en détériorer les surfaces et par conséquent de réduire la durée de vie de l'appareil et de créer des situations dangereuses.

## INSTALLATION

1. Mettre le four sur une surface plate, de niveau, offrant un espace libre d'au moins 12 po (30 cm) au-dessus du four et d'au moins 3 po (8 cm) entre le four et les murs adjacents.

**REMARQUE :** Un côté doit être ouvert.

2. Ne pas retirer pas les pieds du four.
3. Retirer le film protecteur qui recouvre la surface de la caisse.
4. Ne pas retirer pas le film protecteur (le guide d'ondes) qui est fixé sur la paroi droite à l'intérieur du four; il protège le magnétron.
5. Brancher le four dans une prise de courant ordinaire ayant les mêmes tension et fréquence que celles indiquées sur la plaque signalétique de l'appareil.
  - Ne pas obstruer les prise et sortie d'air, car cela risquerait d'endommager le four
  - Le fonctionnement du four peut provoquer des interférences dans la réception radio ou télé.

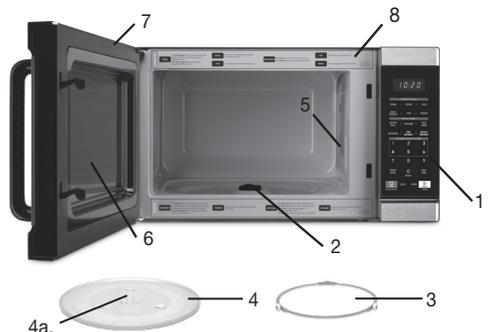


**MISE EN GARDE :** N'installez pas le four au-dessus d'une cuisinière ou d'un appareil qui produit de la chaleur. La chaleur risquerait d'endommager le four et la garantie serait annulée. Les parois extérieures deviennent très chaudes pendant l'utilisation.

## TABLE DES MATIÈRES

Consignes de sécurité importantes . . . . .	2-4
Installation . . . . .	5
Pièces et caractéristiques . . . . .	5
Matériaux incompatibles avec les micro-ondes . . . . .	6
Matériaux compatibles avec les micro-ondes . . . . .	7
Mode d'emploi . . . . .	7
Nettoyage et entretien . . . . .	14
Dépannage . . . . .	14
Recettes . . . . .	15
Garantie . . . . .	28

## PIÈCES ET CARACTÉRISTIQUES



Retirez **tout** le matériel d'emballage et les accessoires. Examinez le four. Assurez-vous qu'il ne présente aucun dommage, comme des bosses, et que la porte est en parfait état. N'installez pas le four s'il est endommagé.

1. **Panneau de commande**
2. **Arbre de rotation du plateau tournant**
3. **Anneau du plateau tournant**
4. **Plateau tournant en verre**
- 4a. **Moyeu du plateau**
5. **Guide d'ondes (NE PAS RETIRER)**
6. **Hublot**
7. **Porte**
8. **Guide de cuisson**

## INSTALLATION DU PLATEAU TOURNANT

1. Placer l'anneau du plateau tournant (3) sur la sole du four, centré sur l'arbre d'entraînement (2).
2. Déposer le plateau en verre (4) sur l'arbre en prenant soin de bien centrer le moyeu (4a) dessus.
  - Ne jamais utiliser le plateau tournant à l'envers. Il doit être bien articulé sur l'anneau avant que le four soit mis en marche.

<b>Cocotte brunisseuse</b>	Utiliser seulement un cocotte brunisseuse avec une base qui la soulève d'au moins $\frac{3}{16}$ de pouce [0.47 cm] du plateau tournant. Toute autre utilisation risque de faire éclater le plateau.
<b>Vaisselle</b>	Utiliser seulement de la vaisselle micro-ondable. Suivre les instructions du fabricant. Ne pas utiliser d'articles fêlés ou ébréchés
<b>Pots en verre</b>	Toujours retirer le couvercle. Utiliser seulement pour réchauffer les aliments. La plupart des pots en verre ne sont pas résistants à la chaleur et peuvent casser.
<b>Verrerie</b>	Utiliser seulement des verres qui résistent à la chaleur du four et qui ne présente pas de garniture métallique. Ne pas utiliser de verres fêlés ou ébréchés.
<b>Sacs de cuisson allant au four</b>	Suivre les instructions du fabricant. Ne pas fermer avec des attaches métalliques.
<b>Assiettes et tasses en papier</b>	Utiliser seulement pour de courtes périodes de cuisson ou de réchauffage. Ne pas laisser le four sans surveillance pendant l'utilisation. Rechercher des articles spécialement marqués pour l'utilisation aux micro-ondes, c'est-à-dire sans colorant ou teinture.
<b>Essuie-tout</b>	Utiliser pour couvrir les aliments qu'on réchauffe et pour absorber les matières grasses. Utiliser seulement pour de courtes périodes de cuisson et toujours sous surveillance.
<b>Papier sulfurisé</b>	Utiliser pour recouvrir les aliments et empêcher les éclaboussures ou pour former des papillotes et cuire les aliments à la vapeur.
<b>Plastique</b>	Utiliser seulement les ustensiles en plastique micro-ondable. Suivre les instructions du fabricant.
<b>Pellicule plastique</b>	Utiliser seulement la pellicule micro-ondable. Ne pas laisser la pellicule venir en contact avec les aliments. Perforer la pellicule avant de commencer la cuisson.
<b>Thermomètres</b>	Utiliser seulement les thermomètres conçus pour le micro-onde.
<b>Papier ciré</b>	Utiliser pour recouvrir les aliments afin de prévenir les éclaboussures et de préserver l'humidité des aliments.

## MATÉRIAUX INCOMPATIBLES AVEC LES MICRO-ONDES

<b>Plateau en aluminium</b>	Peut provoquer la création d'un arc électrique. Transférer les aliments dans un récipient micro-ondable.
<b>Food carton with metal handle Boîte d'aliments en carton munie d'une poignée en métal</b>	Peut provoquer la création d'un arc électrique. Transférer les aliments dans un récipient micro-ondable.
<b>Ustensiles en métal ou garnis de métal</b>	Le métal empêche les micro-ondes d'atteindre les aliments. Peut provoquer la création d'un arc électrique..
<b>Attaches métalliques</b>	Peut provoquer la création d'un arc électrique et causer un incendie dans le micro-onde.
<b>Sacs en papier</b>	Peut prendre feu dans le micro-onde.
<b>Mousse de polystyrène</b>	Exposée à des températures élevées, la mousse de polystyrène peut fondre ou contaminer le contenu.
<b>Bois</b>	Le bois se dessèche dans le micro-onde et peut fendre ou craquer.

- Le four ne doit pas être utilisé sans le plateau tournant. Déposer les aliments à cuire, qu'ils soient dans un contenant (un emballage, un sac) ou non, sur le plateau tournant.
- Si le plateau ou son anneau sont endommagés ou brisés, on peut obtenir un remplacement en communiquant avec le revendeur ou avec le service après-vente de Cuisinart au 1-800-472-7606. Voir les renseignements utiles à la page 13.



## INSTALLATION DU PLATEAU TOURNANT

1. Placer l'anneau du plateau tournant (3) sur la sole du four, centré sur l'arbre d'entraînement (2).
  2. Déposer le plateau en verre (4) sur l'arbre en prenant soin de bien centrer le moyeu (4a) dessus.
- Ne jamais utiliser le plateau tournant à l'envers. Il doit être bien articulé sur l'anneau avant que le four soit mis en marche.
  - Le four ne doit pas être utilisé sans le plateau tournant. Déposer les aliments à cuire, qu'ils soient dans un contenant (un emballage, un sac) ou non, sur le plateau tournant.

- Si le plateau ou son anneau sont endommagés ou brisés, on peut obtenir un remplacement en communiquant avec le revendeur ou avec le service après-vente de Cuisinart au 1-800-472-7606. Voir les renseignements utiles à la page 13.

## MATÉRIAUX COMPATIBLES AVEC LES MICRO-ONDES

L'arc électrique se reconnaît à un bruit de crépitement et à la présence d'étincelles. Il peut produire une chaleur intense, laquelle peut endommager l'intérieur du four ou les récipients qui y sont utilisés. Il peut également causer un incendie. La formation d'un arc est causée par la présence d'articles en métal (récipients, brochettes, brides ou attaches) dans le four. Pour l'éviter, utilisez seulement des matériaux micro-ondables, c'est-à-dire résistants aux micro-ondes. Consultez les tableaux des matériaux compatibles ou incompatibles avec les micro-ondes ou suivez les instructions du fabricant du récipient ou de l'emballage.

Les ustensiles de cuisine en plastique doivent être utilisés avec prudence. Même le plastique micro-ondable n'est pas aussi résistant à la surchauffe que le sont le verre ou la céramique. Il peut ramollir ou carboniser, et même prendre feu, s'il est soumis à une période de chauffage excessive.

### Respectez les consignes suivantes :

Utilisez uniquement des ustensiles de cuisine en plastique micro-ondable en observant rigoureusement les recommandations du fabricant.

Ne faites pas chauffer des récipients vides. Ne laissez pas les enfants utiliser des ustensiles de cuisine en plastique sans les superviser étroitement.

## MODE D'EMPLOI

### Régler l'horloge

1. Appuyer une fois sur la touche HORLOGE : l'afficheur indique 00:00 ou l'heure qui avait été réglée antérieurement. Le premier chiffre clignotera.
  2. Appuyer sur les touches numériques pour choisir l'heure. Par exemple, pour 12 h 30, appuyer sur 1-2-3-0.
- REMARQUE :** L'horloge indique l'heure sur 12 heures, de 01:00 à 12:59.
3. Après avoir choisi l'heure, appuyer sur HORLOGE pour la confirmer : [:] clignote sur l'afficheur.

**REMARQUE :** Pendant l'opération de réglage de l'heure, si l'on appuie sur la touche ARRÊT PAUSE/ANNULATION ou que l'on appuie sur aucune touche à l'intérieur d'une période d'une minute, l'horloge revient à son réglage antérieur.

## Régler la minuterie

- Appuyer une fois sur la touche MINUTERIE : l'afficheur indique 00:00.  
Appuyer sur les touches numériques pour régler la minuterie. Par exemple, pour 12 minutes 15 secondes, appuyer sur 1-2-1-5.

**REMARQUE :** La minuterie peut être réglée pour un maximum de 99 minutes 99 secondes (99:99).

- Appuyer sur la touche DÉMARRAGE +30 SEC pour confirmer le réglage : le compte à rebours débute.
- À l'expiration du délai, cinq bips se font entendre.

**REMARQUE :** Pendant que la minuterie est en marche, il est impossible de lancer un programme ou d'allumer la lampe du four.

## Touche ARRÊT PAUSE/ANNULATION

Appuyer sur la touche ARRÊT PAUSE/ANNULATION pour :

- Recommencer si l'on a fait une erreur en programmant une opération.
- Annuler la minuterie.
- Interrompre une opération (appuyer sur DÉMARRAGE +30SEC pour relancer l'opération)
- Annuler un programme en cours d'exécution (appuyer deux fois).

## OPTIONS DE CUISSON

### Cuisson par technologie à onduleur

La plupart des micro-ondes alternent la puissance produite en déterminant des intervalles pré-réglés selon la puissance sélectionnée. Par exemple, si l'on règle la puissance à 60 %, le four cuira à 60 % du temps de cuisson sélectionné et ne fera rien pour l'autre 40 %. La technologie à onduleur fournit une puissance de cuisson continue, ce qui donne des résultats supérieurs et plus uniformes, préservant la saveur et la texture des aliments, même lors de la décongélation.

### Cuisson par réglage manuel

Il est possible de régler manuellement le niveau de puissance et la durée de cuisson désirées.

- Appuyer une fois sur la touche DURÉE DE CUISSON : l'afficheur indique 00:00.
- Appuyer sur les touches numériques pour régler la durée de cuisson, jusqu'à un maximum de 99 minutes 99 secondes (99:99).

- Choisir le niveau de puissance désiré en se guidant sur le tableau à la page 8. Appuyer sur NIVEAU DE PUISSANCE : l'afficheur indique PL10 (niveau de puissance de 100 % par défaut). Pour changer de niveau de puissance, appuyer sur une touche numérique (entre 1 et 9).
- Une fois la durée de cuisson et le niveau de puissance réglés, appuyer sur DÉMARRAGE +30SEC pour lancer l'opération : le compte à rebours débute dans l'afficheur.

**Tableau des niveaux de puissance**

Affichage	Puissance	
PL 10	100%	Élevé
PL 9	90%	
PL 8	80%	
PL 7	70%	Moyen-élevé
PL 6	60%	
PL 5	50%	Moyen
PL 4	40%	
PL 3	30%	Moyen-bas/décongélation
PL 2	20%	
PL 1	10%	Bas
PL 0	0%	

### Cuisson express

La fonction Cuisson express permet de lancer l'opération de cuisson plus rapidement. La puissance est de 100 % par défaut. On peut sélectionner la durée de 1 à 6 minutes ou par tranches de 30 secondes.

- Pour choisir une durée de cuisson entre 1 et 6 minutes, appuyer sur les touches numériques Cuisson express 1 à 6.
- Dès que la touche numérique est abaissée, la cuisson démarre.
- Pour augmenter la durée de cuisson par tranches de 30 secondes, appuyer sur DÉMARRAGE +30SEC.
- Pour choisir la cuisson par tranches de 30 secondes, sauter les étapes 1 à 3 ci-dessus. Appuyer sur DÉMARRAGE +30SEC (le four se met en marche), puis ré-appuyer successivement sur la touche jusqu'à ce que la durée désirée soit affichée.

**REMARQUE :** On peut utiliser la touche DÉMARRAGE +30SEC pour ajouter du temps à la cuisson réglée manuellement ou à la décongélation en fonction du temps.

## Cuisson par capteur

Des capteurs internes mesurent la température et le niveau d'humidité (lesquels varient au cours du processus de cuisson) et agissent sur la durée de cuisson en conséquence. Si, à la fin de la cuisson par capteur, l'aliment n'est pas parfaitement cuit, on peut prolonger la cuisson par réglage manuel selon le niveau de puissance et la durée désirés. Il ne faut pas utiliser la fonction Cuisson par capteur deux fois de suite pour la même portion d'aliment, car celle-ci risquerait de trop cuire ou de brûler. Laisser refroidir le four pendant **5 à 10 minutes** avant d'entreprendre une autre cuisson par capteur.

1. **Fonctions** Appuyer sur la touche correspondant à la fonction désirée : l'afficheur indique la première option offerte pour cette fonction, tel qu'indiqué dans la colonne AFFICHAGE du guide pour la cuisson par capteur à la page 9. Lire les CONSEILS pour savoir quelle option utiliser..
2. **Options:** Appuyer sur la touche de manière répétitive jusqu'à ce que l'option désirée soit affichée.
3. Une fois la sélection faite, appuyer sur DÉMARRAGE +30SEC pour lancer l'opération: un bip se fait entendre.
4. Le code correspondant à l'option clignote sur l'afficheur pendant que le four se règle pour l'option choisie, puis deux bips se font

## Guide pour la cuisson par capteur

FONCTION	OPTIONS	AFFICHAGE	POIDS	CONSEILS
Légumes	Légumes frais	S1-1	4 à 16 oz (113-453 g)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La durée de cuisson programmée donne des légumes croquants tendres</li> <li>• Pour des résultats plus mous, prolonger la durée de cuisson par tranches de 30 secondes à PL10 jusqu'à l'obtention des résultats désirés</li> <li>• Couper les légumes en morceaux d'à peu près la même grosseur pour une cuisson uniforme</li> <li>• Recouvrir d'un couvercle à évent ou d'une pellicule plastique perforée micro-ondable en évitant tout contact avec l'aliment</li> <li>• Ajouter 1 c. à soupe (15 ml) d'eau pour ½ t. (125 ml ou 4 oz) de légumes</li> </ul>
	Légumes congelés	S1-2	6–16 oz (170-453 g)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il n'est pas nécessaire d'ajouter de liquide</li> <li>• Recouvrir d'un couvercle à évent ou d'une pellicule plastique perforée micro-ondable en évitant tout contact avec l'aliment</li> </ul>
Pommes de terre	Pommes de terre	S-2	1–4 pommes de terre 6–12 oz (170-340 g) chacune	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bien frotter les pommes de terre ou les patates douces</li> <li>• Piquer chaque patate plusieurs fois avec une fourchette ou la pointe d'un couteau</li> <li>• Placer sur un essuie-tout, sur le pourtour du plateau tournant, non pas au centre. Pour plus d'une pomme de terre, espacer également sur le plateau</li> <li>• Si les pommes de terre ne sont pas suffisamment cuites, ne pas réutiliser la fonction Pomme de terre, mais terminer la cuisson par réglage manuel</li> <li>• Après la cuisson, laisser reposer quelques minutes avant de servir</li> </ul>
Pizza	Pizza taille 1 personne	S-3	4–9 oz (113-255 g)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour les pizzas allant aux micro-ondes</li> <li>• Utiliser un plateau brunisseur ou croustilleur si les instructions sur l'emballage l'indiquent</li> <li>• Les pizzas très épaisses ou très garnies peuvent nécessiter plus de temps</li> <li>• Ajouter 30 secondes (à PL10) jusqu'au degré de cuisson désiré</li> </ul>

Viande/ volaille	Viande	S4-1	8–24 oz (227- 680 g)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettre la viande dans un plat micro-ondable</li> <li>• Recouvrir d'un couvercle à évent ou d'une pellicule plastique perforée micro-ondable en évitant tout contact avec la viande</li> <li>• Défaire le bœuf haché en morceaux avant et pendant la cuisson</li> <li>• Jeter le liquide de cuisson</li> </ul>
	Volaille	S4-2	8–24 oz (227- 680 g)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettre les morceaux dans un plat peu profond micro-ondable, parties plus épaisses vers l'extérieur du plat</li> <li>• Ne pas superposer les morceaux</li> <li>• Recouvrir d'un couvercle à évent ou d'une pellicule plastique perforée micro-ondable, en évitant tout contact avec la volaille</li> <li>• Cuire jusqu'à ce que la chair ait perdu sa teinte rose, que le jus coule clair et la température ait atteint</li> <li>• 165 °F (74 °C) pour la viande blanche; ou 170 °F (77 °C) pour la viande rouge</li> <li>• Si la volaille n'est pas suffisamment cuite, terminer la cuisson par réglage manuel</li> <li>• La peau ne sera pas dorée</li> <li>• Laisser reposer 5 à 10 minutes avant de servir</li> </ul>
Poisson	Poisson et fruits de mer	S-5	4–16 oz (113- 453 g)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Étaler les morceaux également dans un plat micro-ondable peu profond, parties plus épaisses vers l'extérieur du plat</li> <li>• Replier les filets ou les morceaux minces sur eux-mêmes pour éviter qu'ils cuisent trop</li> <li>• Recouvrir d'un couvercle à évent ou d'une pellicule plastique perforée micro-ondable, en évitant tout contact avec l'aliment</li> </ul>
Réchauffage	Assiette repas/ restants	S-6	8–16 oz (227- 453 g)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliser une assiette micro-ondable</li> <li>• Recouvrir d'un couvercle à évent ou d'une pellicule plastique perforée micro-ondable, en évitant tout contact avec les aliments</li> </ul>

**REMARQUE :** Il ne faut pas utiliser la fonction Cuisson par capteur deux fois de suite pour la même portion d'aliment, car celle-ci risquerait de trop cuire ou de brûler. Laisser refroidir le four pendant **5 à 10 minutes** avant d'entreprendre une autre cuisson par capteur.

## Guide pour la cuisson automatique

FUNCTION	OPTIONS	AFFICHAGE	POIDS/QUANTITÉ	CONSEILS
Ramollir/ faire fondre	Faire fondre du beurre	A1-1	½ stick (4 tbsp [60 ml])	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le beurre doit sortir du réfrigérateur</li> <li>Couper en dés de la grosseur d'une cuillerée à soupe et mettre dans un petit bol, à découvert</li> </ul>
	Ramollir du beurre	A1-2	½ stick (4 tbsp [60 ml])	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le beurre doit sortir du réfrigérateur</li> <li>Laisser le beurre dans son emballage, ajouter un cycle au besoin et retourner entre les cycles</li> </ul>
	Faire fondre du chocolat	A1-3	4 oz (113 g)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Couper en petits morceaux ou utiliser des grains, remuer à la fin du programme pour une texture homogène</li> </ul>
Maïs soufflé	1.75 oz (49 g)	1.75	1.75-3 oz (49-85 g)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser uniquement des sacs de maïs à éclater conçus pour le micro-onde</li> <li>Suivre les instructions sur l'emballage</li> <li>Ne faire éclater qu'un seul sac à la fois</li> <li>Ne pas essayer de faire éclater les grains restants</li> <li>Si de nombreux grains éclatent encore à la fin du cycle, appuyer sur DÉMARRAGE +30 SEC pour ajouter du temps</li> <li>Quand moins d'un grain éclate toutes les deux secondes, appuyer sur ARRÊT PAUSE/ ANNULATION ou ouvrir la porte pour mettre fin au cycle</li> </ul>
	3 oz (85 g)	3.0		
Riz/grains	Riz blanc	A3-1	1 t. (250 ml) riz, 2 t. (500 ml) eau 2 t. (500 ml) riz, 3½ t. (875 ml) eau	<ul style="list-style-type: none"> <li>Combiner l'eau et le riz dans un plat micro-ondable et couvrir</li> <li>Remuer à la fourchette avant de servir</li> </ul>
	Riz brun	A3-2	1 t. (250 ml) riz, 3 t. (750 ml) eau 2 t. (500 ml) riz, 4 t. (1 L) eau	<ul style="list-style-type: none"> <li>Combiner l'eau et le riz dans un plat micro-ondable et couvrir</li> <li>Remuer à la fourchette avant de servir</li> </ul>
	Petits grains (quinoa, boulgour, amarante, farro, orge)	A3-3	1 t. (250 ml) grains, 1¼ t. (425 ml) eau 2 t. (500 ml) grains, 3½ t. (875 ml) eau 2 t. (500 ml) grains, 3½ t. (875 ml) eau	<ul style="list-style-type: none"> <li>Combiner l'eau et les grains dans un plat micro-ondable avec couvercle et couvrir</li> <li>Remuer à la fourchette avant de servir</li> </ul>
	Farine d'avoine	A3-4	1 t. (250 ml) flocons d'avoine roulée, 1½ t. (375 ml) eau	<ul style="list-style-type: none"> <li>Combiner l'eau et la farine d'avoine dans un plat micro-ondable et couvrir</li> <li>Remuer avant de servir</li> </ul>

Boisson	4 oz (113 g)	4.0	4-12 oz (113-340g)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sert à réchauffer des boissons à température ambiante</li> <li>• Après le réchauffage, remuer et vérifier la chaleur</li> <li>• Si la boisson n'est pas suffisamment chaude, ajouter du temps</li> </ul>
	8 oz (227 g)	8.0		
	12 oz (340 g)	12.0		

entendre et le compte à rebours débute sur l'afficheur.

- À l'expiration du délai de cuisson, cinq bips se font entendre.

**REMARQUE :** Les résultats varient en fonction de plusieurs facteurs, dont la température initiale, la forme et la qualité de l'aliment. Pour obtenir de meilleurs résultats, suivre les **CONSEILS** qui paraissent dans le guide pour la cuisson par capteur.

## Cuisson automatique

Les fonctions de cuisson automatique sont spécialement programmées pour cuire différents aliments populaires selon le niveau de puissance et la durée de cuisson recommandées par des professionnels.

- FONCTIONS:** Appuyer sur la touche correspondant à la fonction désirée : l'afficheur indique la première option offerte pour cette fonction, tel qu'indiqué dans la colonne **AFFICHAGE** dans le guide pour la cuisson automatique à la page 10. Lire les **CONSEILS** pour savoir quelle option utiliser.
- Options:** Appuyer sur la touche de manière répétitive jusqu'à ce que l'option désirée (poids en oz ou portions en unités ou cuillerées à soupe) soit affichée.
- Une fois la sélection faite, appuyer sur **DÉMARRAGE +30SEC** pour lancer l'opération : un bip se fait entendre.
- À l'expiration du délai de cuisson, cinq bips se font entendre.

**REMARQUE :** Les résultats varient en fonction de plusieurs facteurs, dont la température initiale, la forme et la qualité de l'aliment. Pour obtenir de meilleurs résultats, suivre les **CONSEILS** qui paraissent dans le guide pour la cuisson automatique.

## Décongélation selon la durée

Cette fonction permet de décongeler les aliments en réglant la durée.

- Appuyer une fois sur **DÉCONGÉLATION DURÉE** : l'afficheur indique 00:00.

- Appuyer sur les touches numériques pour régler la durée de décongélation, entre 0:01 (1 minute) et 99:99 (99 minutes et 99 secondes).
- La décongélation selon la durée se fait au niveau de puissance 3. Pour modifier le niveau de puissance, appuyer une fois sur **NIVEAU DE PUISSANCE** : l'afficheur indique PL3. Appuyer sur une touche numérique (entre 1 et 9).
- Appuyer sur **DÉMARRAGE +30SEC** pour lancer l'opération : le compte à rebours débute dans l'afficheur

## Décongélation selon le poids

Cette fonction permet de décongeler les aliments en fonction de leur poids.

- Appuyer une fois sur **DÉCONGÉLATION POIDS** : l'afficheur indique 0.
- Appuyer sur les touches numériques pour entrer le poids de l'article à décongeler, entre 4 et 100 oz. Remarque : 16 oz = 1 lb = 225 g.
- Appuyer sur **DÉMARRAGE +30SEC** pour lancer l'opération : le compte à rebours correspondant à la durée appropriée au poids débute sur l'afficheur.

## Conseils sur la décongélation

- Les aliments congelés contenus dans du papier ou du plastique peuvent être décongelés directement dans l'emballage. Les emballages hermétiques doivent être taillés ou percés **APRÈS** que l'aliment est partiellement décongelé. Les récipients en plastique doivent être entrouverts.
- Les aliments contenus dans un emballage en aluminium doivent être transférés dans un plat micro-ondable.
- Pour une décongélation plus uniforme des aliments volumineux, comme les rôtis, il faut utiliser la décongélation-poids. Les grosses pièces de viande doivent être complètement décongelées avant d'être mises à cuire.
- Une fois décongelés, les aliments doivent être froids, mais uniformément ramollis. S'ils comportent encore des parties congelées, il faut les remettre au micro-onde pour une courte période de temps ou les laisser reposer quelques minutes.

---

## Cuisson en deux étapes

Cette fonction permet de programmer le four pour qu'il enchaîne automatiquement deux fonctions. Il est important de suivre l'ordre indiqué ci-dessous. Il faut toujours commencer par sélectionner la fonction, puis le niveau de puissance.

Par exemple, pour cuire à puissance 80 % pendant 5 minutes, puis à 60 % pendant 10 minutes, voici comment on procéderait.

1. Appuyer une fois sur la touche DURÉE DE CUISSON, puis sur 5-0-0 pour régler la durée de cuisson.
2. Appuyer une fois sur NIVEAU DE PUISSANCE, puis sur 8 pour régler la puissance à 80 %.
3. Appuyer une fois sur DURÉE DE CUISSON, puis sur 1-0-0 pour régler la durée de cuisson.
4. Appuyer une fois sur NIVEAU DE PUISSANCE, puis sur 6 pour régler la puissance à 60 %.
5. Appuyer sur DÉMARRAGE +30SEC pour lancer l'opération.

**REMARQUE :** Il n'est pas possible d'utiliser les fonctions de cuisson automatique avec la fonction de cuisson en deux étapes.

## MÉMOIRE

Il est possible d'enregistrer jusqu'à trois opérations de cuisson (combinant une durée de cuisson et un niveau de puissance), y compris la cuisson en deux étapes, que l'on utilise fréquemment. Elles seront conservées dans la mémoire de l'appareil sous les numéros 1, 2 et 3 et pourront être utilisées en tout temps. Il est impossible d'enregistrer en mémoire des fonctions de cuisson automatique et de cuisson par capteur.

### Pour enregistrer une opération en mémoire

1. Appuyer sur la touche 0/MÉMOIRE : l'afficheur indique 1, 2 ou 3 selon le nombre de fois que l'on appuie sur la touche.
2. Appuyer sur la touche DURÉE DE CUISSON, puis sur l'une des touches numériques pour entrer la durée de cuisson désirée.
3. Appuyer sur la touche NIVEAU DE PUISSANCE : l'afficheur indique le niveau de puissance PL10 (la puissance par défaut). Pour le modifier, appuyer sur une touche

numérique (voir le tableau des niveaux de puissance à la page 8).

4. Appuyez sur DÉMARRAGE +30 SEC pour enregistrer l'opération : un bip se fait entendre et l'afficheur indique le chiffre (1, 2 ou 3) de l'opération que l'on vient de mettre en mémoire.
5. Appuyer sur ARRÊT PAUSE/ANNULATION.  
**REMARQUE :** Pour enregistrer une opération comportant la cuisson en deux étapes, appuyer sur la touche 0/MEMORY pour l'enregistrer sous le numéro 1, 2 ou 3, puis suivre les instructions pour la cuisson en deux étapes. Après avoir appuyé sur DÉMARRAGE +30 SEC pour enregistrer l'opération, appuyer sur ARRÊT PAUSE/ANNULATION.

### Pour utiliser une opération en mémoire

Appuyer sur la touche 0/MEMORY une, deux ou trois fois selon le numéro de l'opération enregistrée désirée, puis sur DÉMARRAGE +30 SEC pour la lancer.

**REMARQUE :** Les opérations en mémoire ne sont pas conservées en cas de panne de courant ou de débranchement du four.

## VERROUILLAGE DE SÉCURITÉ

La fonction Verrouillage de sécurité permet de verrouiller le panneau de commande afin que le four ne puisse pas être utilisé par des enfants.

### POUR VERROUILLER LE PANNEAU DE COMMANDE

- Appuyez sur la touche ARRÊT PAUSE/ANNULATION pendant 3 secondes.
- Un long bip se fait entendre.
- L'afficheur indique .
- Le panneau de commande est verrouillé et ne peut pas être utilisé.

### POUR DÉVERROUILLER LE PANNEAU DE COMMANDE

- Appuyez sur la touche ARRÊT PAUSE/ANNULATION pendant 3 secondes.
- Un long bip se fait entendre.
- L'icône  disparaît.

## NETTOYAGE ET ENTRETIEN

Débrancher le four avant de le nettoyer. Nettoyer l'appareil fréquemment pour éviter l'accumulation des graisses.

### Nettoyer l'intérieur de l'appareil :

- Pour garder l'intérieur du four frais, l'essuyer à la grandeur occasionnellement avec un mélange de bicarbonate de soude et d'eau.
- Nettoyer les éclaboussures graisseuses avec un chiffon savonneux, puis essuyer avec un chiffon humide. Ne jamais utiliser de produit nettoyant abrasif ou d'ustensile pointu sur n'importe quelle partie du four.
- Nettoyer la surface où la porte ferme avec un chiffon doux humecté d'eau savonneuse ou d'un détergent doux et non abrasif. Essuyer avec un chiffon humide.
- Pour éliminer les taches graisseuses, mettre 2 c. à soupe (30 ml) de jus de citron ou de bicarbonate de soude et 1 t. (250 ml) d'eau dans une tasse et porter à ébullition dans le four. Laisser reposer 5 minutes pour que la vapeur se répande. Essuyer les parois du

four avec des essuie-tout ou un linge humide propres ou avec un chiffon en microfibre pour éliminer les résidus.

### Nettoyer l'extérieur de l'appareil

- Il est important de garder la surface entre la porte et la caisse du four parfaitement propre en tout temps.
- Essuyer avec un linge humide, puis avec un chiffon sec. Ne pas utiliser de vaporisateur nettoyant, une grande quantité d'eau et de savon, de produit abrasif ou d'objet pointu, car ils peuvent endommager l'appareil.

**REMARQUE :** Certains essuie-tout peuvent rayer le panneau de commande; il faut les choisir avec soin.

### Éliminer les odeurs indésirables

- Sélectionner le niveau de puissance 0 (PLO) : le ventilateur se met en marche. Le four fonctionne sans aucune puissance.

### Entretien

- Confier toute autre opération d'entretien à un représentant de service agréé.

## DÉPANNAGE

PROBLÈME	CAUSE POSSIBLE	SOLUTION POSSIBLE
Le four ne démarre pas	a. Le cordon d'alimentation du four n'est pas branché. b. La porte est ouverte. c. Une mauvaise commande a été donnée.	a. Brancher le cordon dans la prise murale. b. Fermer la porte et essayer de nouveau. c. Vérifier les instructions.
Production d'un arc ou d'étincelles	a. On a utilisé des matériaux incompatibles avec les micro-ondes. b. Le four a été utilisé sans aliment dedans. c. Il y a des résidus d'aliments à l'intérieur.	a. Utiliser seulement des plats micro-ondables. b. Ne pas faire fonctionner le four sans aliments dedans. c. Essuyer l'intérieur avec un chiffon humide.
Aliments cuits inégalement	a. On a utilisé des matériaux incompatibles avec les micro-ondes. b. L'aliment n'était pas complètement décongelé. c. La durée de cuisson ou le niveau de puissance n'était pas adéquat. d. On n'a pas retourné ou remué les aliments.	a. Utiliser seulement des plats micro-ondables. b. Décongeler complètement les aliments. c. Utiliser la durée de cuisson ou le niveau de puissance appropriés. d. Retourner ou remuer les aliments. e. Dans la mesure du possible, disposer les aliments hors centre.
Aliments trop cuits	La durée de cuisson ou le niveau de puissance n'était pas adéquat.	Utiliser la durée de cuisson ou le niveau de puissance appropriés.
Aliments cuits insuffisamment	a. On a utilisé des matériaux incompatibles avec les micro-ondes. b. L'aliment n'était pas complètement décongelé. c. Les orifices de ventilation étaient obstrués. d. La durée de cuisson ou le niveau de puissance n'était pas adéquat.	a. Utiliser seulement des plats micro-ondables. b. Décongeler complètement les aliments. c. Dégager les orifices de ventilation. d. Utiliser la durée de cuisson ou le niveau de puissance appropriés.
Décongélation inadéquate	a. On a utilisé des matériaux incompatibles avec les micro-ondes. b. La durée de cuisson ou le niveau de puissance n'était pas adéquat. c. On n'a pas retourné ou remué les aliments.	a. Utiliser seulement des plats micro-ondables. b. Utiliser la durée de cuisson ou le niveau de puissance appropriés. c. Retourner ou remuer les aliments.

# RECETTES

## Oufs brouillés

La recette donne deux portions, mais on peut la préparer pour une seule en utilisant seulement deux œufs.

### Donne 2 portions

- ½ c. à soupe (7 ml) de beurre non salé
- 4 gros œufs
- 1 c. à soupe (15 ml) d'eau
- Sel cascher, au goût
- Poivre noir frais moulu, au goût

1. Mettre le beurre dans une tasse à mesurer de 2 t. (500 ml) ou un bol micro-ondable. Faire fondre au micro-onde à la puissance PL7 (moyenne-élevée) pendant 45 secondes. Laisser refroidir 1 minute.
2. Ajouter les œufs et l'eau; battre à l'aide d'un fouet. Mettre à cuire au micro-onde, sans couvrir, à la puissance PL10 (élevée) pendant 1 minute (réduire à 30 secondes si on utilise seulement 2 œufs). Remuer pour défaire les grumeaux. Remettre à cuire, sans couvrir, à PL10 pendant 45 secondes, jusqu'à consistance crémeuse et ferme, mais encore humide. Remuer jusqu'à l'obtention de la consistance désirée. Les œufs continueront à cuire après la fin du cycle; il faut résister à la tentation de prolonger la durée de cuisson, car ils auront atteint la température interne sûre de 165 °F (73 °C). Pour des œufs plus secs, prolonger la cuisson de 10 à 15 secondes à PL10, après les avoir remués la seconde fois.
3. Saler et poivrer au goût et servir chaud.

### Variante – omelette

Il est facile de transformer de simples œufs brouillés en une omelette aux fines herbes et au fromage. Après avoir battu les œufs, y ajouter 1 c. à soupe (15 ml) de fromage râpé au choix et 1 c. à soupe (15 ml) de fines herbes fraîches hachées (p. ex. aneth, persil, thym). Cuire en suivant les instructions ci-dessus. À la fin de la cuisson, laisser reposer pendant 30 secondes à 1 minute avant d'inverser sur une assiette de service. Assaisonner d'une pincée de sel et servir chaud.

*Valeur nutritive d'une portion :*

- Calories 168 (67 % provenant des lipides)  
• glucides 1 g • protéines 13 g • lipides 12 g  
• lipides saturés 5 g • cholestérol 380 mg • sodium 213 mg  
• calcium 56 mg • fibres 0 g

*Valeur nutritive de l'omelette :*

- Calories 214 (72 % provenant des lipides)  
• glucides 1 g • protéines 14 g • lipides 17 g  
• lipides saturés 8 g • cholestérol 392 mg • sodium 319 mg  
• calcium 95 mg • fibres 0 g

## Ouf frit au bacon

Pas besoin de salir une poêle à frire ni la cuisinière pour cuire ce petit-déjeuner populaire. Votre micro-onde fera tout.

### Donne 1 portion

- 2 tranches de bacon
- 1 c. à thé (5 ml) de beurre non salé
- 1 gros œuf
- Sel cascher, au goût
- Poivre noir frais moulu, au goût

1. Disposer les tranches de bacon sur une assiette micro-ondable garnie d'essuie-tout et recouvrir d'un essuie-tout. Mettre à cuire au micro-onde à la puissance PL10 (élevée) pendant 1 minute, tourner, remettre à cuire à PL10 pendant 1 minute. Pour un bacon plus croustillant, prolonger la cuisson à PL10 par tranches de 15 secondes. Réserver.
2. Mettre le beurre sur une assiette micro-ondable et faire chauffer au micro-onde à PL10 pendant ½ minute. Casser l'œuf sur l'assiette chaude et percer le jaune à l'aide d'un cure-dents. Mettre à cuire onde à la puissance PL7 (moyenne-élevée) pendant 45 secondes.
3. Saler et poivrer. Servir chaud.

*Valeur nutritive d'une portion :*

- Calories 152 (72 % provenant des lipides) • glucides 0 g • protéines 10 g • lipides 12 g • lipides saturés 5 g • cholestérol 206 mg • sodium 360 mg • calcium 28 mg • fibres 0 g

## Oufs à la bénédictine

Classique par excellence du brunch, ce plat est sûr de plaire à tous

### Donne 2 portions

- 2 tranches de bacon canadien
- 1 c. à thé (5 ml) de vinaigre blanc (divisé)
- ¾ t. (160 ml) d'eau (divisé)
- 2 gros œufs
- 1 muffin anglais (divisé) et grillé
- ½ t. (125 ml) de sauce hollandaise (la recette suit)

1. Disposer les tranches de bacon sur une assiette micro-ondable garnie d'essuie-tout et recouvrir d'un essuie-tout. Mettre à cuire au micro-onde à la puissance PL10 (élevée) pendant 1 minute, tourner, remettre à cuire à PL10 pendant 1 minute. Pour un bacon plus croustillant, prolonger la cuisson à PL10 par tranches de 15 secondes. Réserver.

2. Préparer les œufs pour le pochage. Verser la moitié du vinaigre et la moitié de l'eau dans des ramequins distincts. Casser un œuf dans chaque ramequin et percer le jaune à l'aide d'un cure-dents. Couvrir d'une pellicule plastique. Cuire un œuf à la fois, à PL10 pendant 45 secondes. Laisser reposer, couvert, pendant 30 secondes dans le liquide (pour un jaune plus liquide, sauter cette étape). Déposer les œufs sur une assiette garnie d'essuie-tout pour éponger le liquide.

3. Disposer chaque moitié de muffins anglais grillés sur une assiette. Couvrir chacune d'une tranche de bacon et d'un œuf, puis napper de sauce hollandaise.

*Valeur nutritive d'une portion :*

*Calories 509 (74 % provenant des lipides)*

- glucides 16 g • protéines 17 g • lipides 41 g
- lipides saturés 23 g • cholestérol 2464 mg
- sodium 1088 mg • calcium 83 mg • fibres 1 g

## Sauce hollandaise

**Donne environ ¾ tasse (180 ml)**

**½ t. (125 ml) de beurre non salé, coupé en dés de ½ po (1,25 cm)**

**3 gros jaunes d'œuf**

**2 c. à soupe (30 ml) de jus de citron frais**

**1 c. à soupe (15 ml) d'eau**

**½ c. à thé (2 ml) de sel cascher**

**¼ c. à thé (1 ml) de moutarde sèche**

1. Mettre le beurre dans un petit bol ou une petite tasse à mesurer micro-ondable et recouvrir de papier ciré. Mettre au micro-onde et chauffer à la fonction automatique Fondre/ramollir (option Fondre le beurre - A1-1). Laisser reposer pendant 4 à 5 minutes.

2. Mettre le jaune d'œuf, le jus de citron, l'eau, le sel et la moutarde sèche dans un bol micro-ondable à poignée. Battre au fouet jusqu'à homogénéité. Incorporer graduellement le beurre fondu refroidi en fouettant jusqu'à ce que parfaitement émulsifié. Mettre à cuire au micro-onde, sans couvrir, à la puissance PL7 (moyenne-élevée) pendant 1½ minute, en interrompant la cuisson pour remuer rapidement aux 20 secondes. Finir la cuisson à PL7 par tranches de 15 secondes, au besoin. La sauce commencera à épaissir sur les bords et ressemblera à une crème pâtissière molle. Cuire jusqu'à ce que la sauce ait épaissi suffisamment pour napper le dos d'une cuillère en métal.

3. Servir chaude avec des fruits de mer, des légumes ou des œufs. Si on ne sert pas la sauce immédiatement, déposer

un rond de papier ciré directement sur sa surface pour empêcher une peau de se former. Pour réchauffer, retirer le papier ciré, mettre au micro-onde à la puissance PL3 (moyenne-basse) pendant 2 minutes, en fouettant après 1 minute et à nouveau à la fin de la période de réchauffage.

*Valeur nutritive d'une portion de 2 c. à soupe (30 ml) :*

*Calories 162 (95 % provenant des lipides)*

- glucides 1 g • protéines 1 g • lipides 17 g
- lipides saturés 10 g • cholestérol 132 mg • sodium 194 mg
- calcium 11 mg • fibres 0 g

## Gruau d'avoine à l'érable et à la cannelle

Ici, on utilise des bananes et des bleuets, mais vous pouvez les remplacer par tout autre fruit de votre choix.

**Donne 2½ tasses (625 ml); 3 à 4 portions**

**1 t. (250 ml) de flocons d'avoine roulée (pas à cuisson instantanée)**

**1½ t. (375 ml) d'eau**

**½ c. à thé (2 ml) de cannelle moulue**

**2 c. à thé (10 ml) de sirop d'érable pur**  
**1 banane moyenne, coupée en petits dés**

**¼ t. (60 ml) de bleuets**

1. Mettre tous les ingrédients dans une cocotte micro-ondable de 2 pintes (1,9 L). Mettre à cuire au micro-onde à la fonction automatique Riz/grains (option Farine d'avoine - A3-4).

2. Lorsque la cuisson est terminée, remuer et servir immédiatement.

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

*Calories 115 (12 % provenant des lipides)*

- glucides 24 g • protéines 3 g • lipides 2 g
- lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 3 mg
- calcium 11 mg • fibres 3 g

## Muffin aux bleuets dans une tasse

Une recette vite faite pour satisfaire votre envie, sans vous donner la peine d'en faire une pleine fournée.

**Donne 1 portion**

**Enduit végétal de cuisson en vaporisateur**

**¼ t. (60 ml) de farine tout usage non blanchie**

**1 c. à soupe (15 ml) de cassonade dorée**

**¼ c. à thé (1 ml) de bicarbonate de soude**

**¼ c. à thé (1 ml) de cannelle moulue**

**1 pincée de sel cascher**

**3 c. à soupe (45 ml) de lait entier**

- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile végétale
- ¼ c. à thé (1 ml) d'extrait de vanille pur
- 2 c. à soupe (30 ml) de bleuets, frais ou congelés

1. Vaporiser l'intérieur d'une tasse micro-ondable d'enduit végétal de cuisson. Ajouter les ingrédients secs dans la tasse et remuer avec une fourchette. Ajouter le lait, l'huile et la vanille; remuer pour combiner. Ajouter les bleuets et plier délicatement dans la pâte.
2. Mettre à cuire au micro-onde à la puissance PL10 (élevée) pendant 1 minute 20 secondes. Sortir du four et laisser reposer 1 minute avant de servir.

Conseil de service : Après avoir laissé le muffin refroidir pendant 1 minute, on peut l'inverser sur une assiette au lieu de le manger à même la tasse.

*Valeur nutritive d'un muffin :*

Calories 283 (47 % provenant des lipides) • glucides 34 g  
 • protéines 4 g • lipides 15 g • lipides saturés 2 g  
 • cholestérol 5 mg • sodium 477 mg • calcium 57 mg  
 • fibres 1 g

## Trempelette Queso Fundido

Cette trempelette peut être préparée avec ou sans saucisse chorizo. Elle est aussi bonne dans les deux versions! Servez-la avec des croustilles de tortilla ou des légumes croquants.

Donne 2¼ tasses (550 ml)

- 8 oz (227 g) de saucisse chorizo, crue, sans les boyaux (facultatif)
- 8 oz (227 g) de fromage à la crème (1 emballage standard), froid
- 4 oz (113 g) de fromage Monterey Jack, râpé en gros filaments
- ⅓ t. (75 ml) de salsa (saveur et piquant au goût)

1. Si on utilise la saucisse chorizo, l'étaler en une seule couche dans un plat micro-ondable. Couvrir et mettre à cuire au micro-onde à la puissance PL10 (élevée) pendant 4 minutes. Sortir du four et laisser refroidir légèrement. Une fois refroidie, émietter la saucisse cuite. Égoutter le gras, si on le désire.
2. Mettre le reste des ingrédients dans un bol micro-ondable. Cuire au micro-onde à PL10 pendant 3½ minutes. Incorporer la saucisse si on l'utilise. Servir chaud.

*Valeur nutritive d'une portion de ¼ t. (60 ml) :*

Calories 250 (79 % provenant des lipides)  
 • glucides 2 g • protéines 10 g • lipides 22 g  
 • lipides saturés 10 g • cholestérol 61 mg • sodium 589 mg  
 • calcium 116 mg • fibres 0

## Mélange de grignotines

Ce mélange réglera tous les invités à la fête, peu importe leur âge!

Donne environ 6 tasses (1,5 L)

- ¾ t. (175 ml) de noix mélangées
- 4 c. à soupe (60 ml ou ½ bâtonnet) de beurre non salé, coupé en 4 morceaux
- 1 c. à soupe (15 ml) de sauce Worcestershire
- 1 c. à soupe (15 ml) de cassonade dorée
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sel cascher
- ½ c. à thé (2,5 ml) de poudre d'oignon
- ¼ c. à thé (1 ml) de poudre d'ail
- 1 pincée de piment de Cayenne
- 1 t. (250 ml) de bretzels (bâtonnets ou mini-torsades)
- ½ t. (125 ml) de pepitas
- 4 t. (1 L) de céréales carrées multigrain

1. Étaler les noix en une seule couche sur une assiette micro-ondable. Mettre à cuire au micro-onde à la puissance PL10 (élevée) pendant 1½ minute, remuer et remettre à cuire pendant 1½ minute. Réserver.
2. Mettre le beurre, la sauce Worcestershire, la cassonade, le sel et les épices dans un bol micro-ondable. Couvrir et mettre à chauffer au micro-onde à la fonction automatique Ramollir/fondre (option Fondre du beurre - A1-1).
3. Mettre le reste des ingrédients dans un grand bol ou une grande cocotte micro-ondable. Ajouter les noix grillées et la préparation de beurre et d'épices; remuer pour combiner. Cuire au micro-onde à PL10 pendant 4½ minutes, en interrompant le cycle pour remuer après chaque tranche de 1½ minute afin d'assurer une cuisson uniforme.
4. Servir chaud ou à température ambiante. Une fois refroidi, le mélange se conservera jusqu'à deux semaines dans un récipient hermétique.

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

Calories 208 (46 % provenant des lipides) • glucides 24 g  
 • protéines 5 g • lipides 11 g • lipides saturés 3 g  
 • cholestérol 10 mg • sodium 328 mg  
 • calcium 57 mg • fibres 3 g

## Croustilles de légumes

Ces croustilles sont délicieuses, croustillantes et tellement faciles à faire!

Donne environ 5 tasses (1,25 L)

- 1 pomme de terre Russet, finement tranchée (environ 6 oz [170 g])

**1 patate douce, finement tranchée (environ 8 oz [225 g])**

**1 betterave, finement tranchée (environ 6 oz [170 g])**

**Huile d'olive vierge extra**

**Sel cascher**

1. Cuire les légumes individuellement. Étaler les tranches de pomme de terre en une seule couche sur une assiette micro-ondable, badigeonner ou vaporiser d'huile d'olive et saupoudrer d'un peu de sel. Mettre à cuire au micro-onde à puissance PL10 (élevée) pendant 3 minutes. Retourner les tranches et remettre à cuire à PL10 pendant 2 minutes.
2. Répéter avec le reste des tranches de la pomme de terre.
3. Préparer et cuire les tranches de patate douce de la même façon que les pommes de terre.
4. Pour cuire la betterave, badigeonner copieusement les tranches des deux côtés avec l'huile d'olive. Étaler les tranches sur une assiette micro-ondable en les faisant chevaucher légèrement de sorte que l'assiette soit presque entièrement couverte (il pourrait être nécessaire d'utiliser une plus petite assiette). Saupoudrer d'un peu de sel. Mettre à cuire au micro-onde à la puissance PL7 (moyenne-élevée) pendant 4 minutes. Retourner les tranches et remettre à cuire à PL7 pendant 3 minutes. Laisser refroidir sur l'assiette pour que les tranches deviennent plus croustillantes.

*Valeur nutritive d'une portion de 1 t. (250 ml) :*

*Calories 95 (10 % provenant des lipides) • glucides 20 g • protéines 1 g • lipides 1 g • lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 85 mg • calcium 25 mg • fibres 3 g*

## **Piments jalapenos farcis**

Une façon rapide de savourer des piments jalapeno farcis à la maison.

**Donne 6 piments**

**6 piments jalapeno**  
**4 oz (113 g) de fromage à la crème, à température ambiante**

**½ t. (125 ml) de cheddar, râpé en filaments**

1. Mettre les piments avec 1 c. à soupe (15 ml) d'eau sur une assiette micro-ondable et mettre à cuire au micro-onde à la puissance PL10 (élevée) pendant 3 minutes. Laisser refroidir.
2. Pendant que les piments cuisent, combiner ensemble le fromage à la crème et le cheddar.

3. Lorsque les piments ont refroidi, faire une petite incision sur toute la longueur de chaque piment. Farcir chacun de la préparation de fromage. Fermer avec des cure-dents. Cuire au micro-onde à PL10 pendant 2½ minutes, jusqu'à ce que le fromage ait fondu.

*REMARQUE : Les piments jalapeno peuvent être très piquants. Si l'on préfère un goût moins piquant, on peut retirer les pépins avant de farcir les piments.*

*Valeur nutritive d'un piment farci :*

*Calories 121 (70 % provenant des lipides) • protéines 4 g • glucides 5 g • lipides 10 g • lipides saturés 6 g • cholestérol 31 mg • sodium 122 mg • calcium 95 mg • fibres 1 g*

## **Dattes au bacon avec sauce au piment piquillo**

Un hors-d'œuvre amusant. La sauce est facultative, mais elle constitue un ajout savoureux. Avec ou sans, les dattes seront délicieuses!

**Donne 18 dattes farcies et environ 3 tasses (750 ml) de sauce**

**1 boîte de 14,5 oz (411 g) de tomates en dés, égouttées**  
**1 boîte ou un pot de 12 oz (340 g) de piments piquillo, égouttés**  
**9 tranches de bacon, coupées en deux**  
**18 petites dattes**  
**½ saucisse chorizo cuite (environ 1,5 oz [43 g]), coupé en petits morceaux d'environ 1 x ½ po (2,5 x 1,25 cm)**

1. Préparer la sauce. Mettre les tomates et les piments égouttés dans une grande tasse à mesurer ou un bol micro-ondable profond de 1 pinte (0,95 L). Mettre à cuire au micro-onde à la puissance PL10 (élevée) pendant 6 minutes. Mélanger la sauce avec un mélangeur à main ou un mélangeur jusqu'à consistance lisse. Réserver.
2. Disposer la moitié des demi-tranches de bacon sur une assiette micro-ondable garnie d'essuie-tout et recouvrir d'un essuie-tout. Cuire à PL10 pendant 1 minute. Répéter avec l'autre moitié. Réserver.
3. Préparer les dattes. Faire une incision sur toute la longueur avec la pointe d'un couteau et dénoyauter au besoin. Fourrer chaque datte d'un morceau de chorizo. Envelopper chacune d'un bout de bacon. Déposer toutes les dattes enveloppées de bacon sur une assiette garnie d'essuie-tout, joints sur le dessous pour qu'elles restent bien fermées.
4. Cuire au micro-onde à PL10 pendant 4 minutes. Retourner les dattes et remettre à cuire à PL10 pendant 2 minutes. Éponger

l'excès de gras avec un essuie-tout et servir immédiatement, accompagné de sauce.

*Valeur nutritive d'une datte :*

Calories 105 (26 % provenant des lipides) • glucides 18 g  
• protéines 3 g • lipides 3 g • lipides saturés 1 g  
• cholestérol 7 mg • sodium 144 mg • calcium 16 mg  
• fibres 2 g

*Valeur nutritive de 2 c. à soupe (30 ml) de sauce :*

Calories 9 (0 % provenant des lipides) • glucides 2 g  
• protéines 0 g • lipides 0 g • lipides saturés 0 g  
• cholestérol 0 mg • sodium 113 mg • calcium 3 mg  
• fibres 0 g

## Bol de quinoa avec saumon teriyaki

Un repas coloré et rassasiant.

**Donne 2 à 3 portions**

- 1 t. (250 ml) de quinoa
  - 1<sup>3/4</sup> t. (425 ml) d'eau
  - 1 lb (454 g) de saumon, coupé en 3 à 4 filets
  - 2 c. à thé (10 ml) de mirin ou de jus de citron
  - 1 gousse d'ail, broyée
  - 1/2 t. (125 ml) de sauce teriyaki
  - 1 radis, finement tranché
  - 1 petite carotte, râpée
  - 1 petit oignon vert, finement tranché
  - 1 c. à soupe (15 ml) de feuilles de coriandre fraîches
  - 1 c. à thé (5 ml) de graines de sésame
1. Mettre le quinoa et l'eau dans une cocotte micro-ondable de 2 pintes (1,89 L). Mettre à cuire au micro-onde à la fonction automatique Riz/grains (option Petits grains - A3-3). Lorsque le quinoa est cuit, le sortir du four et laisser reposer.
  2. Pendant que le quinoa cuit, placer le saumon, côté chair sur le dessus, dans un plat micro-ondable peu profond. Arroser du mirin, frotter la chair avec l'ail broyée et arroser de la sauce teriyaki. Tourner les filets, chair sur le dessous, et laisser mariner.
  3. Couvrir le saumon et cuire au micro-onde à la fonction automatique Poisson (S-5). Lorsque le saumon est cuit, diviser le quinoa entre trois bols, diviser les radis, carotte et oignon vert entre les bols et couvrir d'un filet de saumon, chair sur le dessus. Garnir de coriandre et de graines de sésame.
  4. Servir immédiatement. Arroser d'un filet de sauce teriyaki, si désiré.

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

Calories 513 (41 % provenant des lipides)

• glucides 3 g • protéines 39 g • lipides 23 g  
• lipides saturés 5 g • cholestérol 83 mg • sodium 713 mg  
• calcium 47 mg • fibres 4 g

## Ragoût de poisson

Un repas tout-en-un savoureux et rassasiant parfait pour le souper par temps plus frais.

N'oubliez pas le pain croûté pour tremper dans la sauce!

**Donne environ 3 tasses (750 ml)**

- 1/2 c. à thé (2,5 ml) d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail, broyée
- 1 branche de céleri, coupée en petits dés
- 1 saucisse chorizo cuite (environ 3 oz [85 g]), coupée en petits dés
- 1 boîte de 14,5 oz (411 g) de tomates en dés
- 8 oz (227 g) de jus de palourdes
- 1 t. (250 ml) d'eau
- 1 pomme de terre nouvelle, moyenne, coupée en petits dés
- 1/2 lb (227 g) de morue
- 1/4 c. à thé (1 ml) de sel cascher
- 1/4 c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu

1. Mettre l'huile d'olive, l'ail, le céleri et la saucisse dans une cocotte micro-ondable de 2 pintes (1,89 L) avec couvercle. Mettre à cuire au micro-onde, sans couvrir, à la puissance PL10 (élevée) pendant 5 minutes. Ajouter les tomates en dés, le jus de palourdes, l'eau et la pomme de terre en dés. Couvrir et remettre à cuire à PL10 pendant 20 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites.
2. Saler et poivrer la morue et l'ajouter au plat. Couvrir et cuire à PL10 pendant 10 minutes, jusqu'à ce que la morue soit parfaitement cuite.
3. Goûter et corriger l'assaisonnement, au goût. Servir immédiatement.

*Valeur nutritive d'une portion de 1 t. (250 ml) :*

Calories 279 (40 % provenant des lipides) • glucides 18 g  
• protéines 23 g • lipides 12 g • lipides saturés 4 g  
• cholestérol 57 mg • sodium 1153 mg  
• calcium 53 mg • fibres 4 g

## Filet de sole aux épinards aillés

La fonction Poisson cuit le filet de sole à la perfection. Parfait pour les repas de soir de semaine.

**Donne 2 à 3 portions**

- 1 gousse d'ail, finement hachée
- 3/4 c. à thé (3,75 ml) de sel cascher (divisé)
- 2 c. à soupe (30 ml) d'eau

- 5 oz (145 ml) de jeunes épinards**  
**4 petits filets de sole (environ ¼ lb [340 g])**  
**¼ c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu**  
**2 c. à thé (10 ml) de jus de citron frais**  
**1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive**

1. Mettre l'ail, ¼ c. à thé (1 ml) du sel et l'eau dans une cocotte micro-ondable de 2 pintes (1,89 L) avec couvercle. Mettre à cuire, sans couvrir, au micro-onde à la puissance PL10 (élevée) pendant 1 minute. Ajouter les épinards, couvrir et mettre à cuire à la fonction automatique Légumes (option Légumes frais - S1-1). Sortir du four et réserver.

2. Mettre les filets de sole dans un plat micro-ondable peu profond, saler, poivrer, arroser du jus de citron et de l'huile d'olive. Couvrir (si on utilise une pellicule plastique micro-ondable à cette fin, la perforer pour laisser s'échapper la vapeur) et cuire à la fonction automatique Poisson (option S-5). À la fin de la cuisson, transférer le poisson sur les épinards et servir ensemble immédiatement.

*Valeur nutritive d'une portion (basée sur 3 portions) :*  
*Calories 133 (47 % provenant des lipides) • glucides 2 g • protéines 15 g • lipides 7 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 51 mg • sodium 905 mg • calcium 71 mg • fibres 1 g*

## Crevettes aux légumes du printemps

Ce plat aux belles couleurs vives est équilibré avec le citron et l'ail. Servez-le sur un lit de riz vapeur frais.

### Donne 2 portions

- ½ lb (227 g) de grosses crevettes, décortiquées et déveinées**  
**2 gousses d'ail, tranchées**  
**½ c. à thé (2,5 ml) d'huile d'olive**  
**½ c. à thé (2,5 ml) de sel cascher (divisé)**  
**12 haricots verts, coupés en deux**  
**12 haricots jaunes, coupés en deux**  
**½ t. (125 ml) de fèves édamames écosées**  
**2 c. à soupe (30 ml) d'eau**  
**1 c. à soupe (15 ml) de vin blanc sec citron**

1. Mélanger les crevettes avec l'ail, l'huile d'olive et ¼ c. à thé (1 ml) de sel. Laisser mariner au réfrigérateur entre 30 minutes et 1 heure.
2. Après le marinage des crevettes, mettre les légumes dans un plat micro-ondable peu profond avec l'eau, le vin et le reste du sel. Couvrir et cuire au micro-onde à la fonction

automatique Légumes (option Légumes frais - S1-1).

3. Mettre les crevettes marinées dans un autre plat micro-ondable et arroser du jus de citron. Couvrir et cuire à la fonction automatique Poisson (S-5).
4. Combiner les légumes et les crevettes. Servir immédiatement.

*Valeur nutritive d'une portion :*  
*Calories 368 (16 % provenant des lipides) • glucides 39 g • protéines 38 g • lipides 6 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 171 mg • sodium 773 mg • calcium 200 mg • fibres 15 g*

## Sauce à la viande

Tous adoreront cette sauce, servie avec les pâtes préférées de la maison! Un succulent repas de soir de semaine, simple et rapide.

### Donne 4 tasses (1 L)

- 1 c. à thé (5 ml) d'huile d'olive**  
**1 petit oignon, haché**  
**2 gousses d'ail, hachées**  
**1 lb (454 g) de bœuf haché**  
**¾ c. à thé (3,75 ml) de sel cascher**  
**¼ c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu**  
**1 boîte de 28 oz (793 g) de tomates broyées**  
**1 c. à soupe (15 ml) de pâte de tomate**

1. Mettre l'huile d'olive, l'oignon et l'ail dans une cocotte micro-ondable de 2 pintes (1,89 L) avec couvercle. Mettre à cuire, sans couvrir, au micro-onde à la puissance PL10 (élevée) pendant 3 minutes. Ajouter la viande hachée, le sel et le poivre; défaire la viande et mélanger. Couvrir et cuire à la fonction Viande/volaille (option Viande - S4-1).
2. Une fois la viande cuite, égoutter et remuer pour qu'elle soit uniformément défaite. Ajouter les tomates et la pâte de tomate. Cuire à PL10 pendant 10 minutes. Bien remuer et remettre à cuire à PL10 pendant 10 minutes. Remuer parfaitement. Goûter et corriger l'assaisonnement, au goût.

*Valeur nutritive d'une portion de ½ t. (125 ml) :*  
*Calories 153 (47 % provenant des lipides) • glucides 8 g • protéines 12 g • lipides 8 g • lipides saturés 3 g • cholestérol 35 mg • sodium 484 mg • calcium 43 mg • fibres 2 g*

## Salade au poulet style asiatique

Cette salade au poulet fraîche et succulente se démarque par ses saveurs vietnamiennes.

### Donne 5 tasses (1,25 L)

- 2** poitrines de poulet désossées (environ 1½ lb [680 g])
- ¼ **t. (60 ml) de bouillon de poulet faible en sodium ou d'eau**
- 1** carotte moyenne, coupée en juliennes (environ ½ tasse [125 ml])
- 1** petit quartier de chou rouge (environ ⅓ d'un petit chou), en tranches de 1 po (2,5 cm)
- ½ **t. (125 ml) de feuilles de menthe fraîches, hachées**
- ½ **t. (125 ml) de feuilles de coriandre fraîches, hachées**
- 2** **c. à soupe (30 ml) de jus de lime frais**
- 1** **c. à soupe (15 ml) de sauce sriracha**
- ½ **c. à thé (2,5 ml) de sauce de poisson**
- 4** **c. à soupe (60 ml) d'huile végétale**

- Mettre le poulet avec le bouillon ou l'eau dans un plat micro-ondable de 2 pintes (1,89 L). Couvrir (si on utilise une pellicule plastique micro-ondable à cette fin, la perforer pour laisser s'échapper la vapeur) et cuire au micro-onde à la fonction Viande/volaille (option Volaille - S4-2). Le poulet est cuit lorsque sa température interne est de 165 °F (73 °C). La cuisson se poursuivra, une fois le poulet sorti du micro-onde. Si la température est juste un peu en dessous de 165 °F (73 °C), remettre à cuire à PL10 pendant 1 minute.
- Pendant que le poulet cuit, mettre les carottes, le chou, la menthe et la coriandre dans un grand bol à mélanger.
- Dans un bol plus petit, combiner le jus de lime, la sauce sriracha, la sauce de poisson et l'huile. Réserver.
- Lorsque le poulet est cuit, le laisser refroidir jusqu'à ce qu'il soit assez froid pour être manipulé. Couper en petits dés et ajouter au bol contenant les légumes et les fines herbes; remuer. Ajouter la vinaigrette et remuer pour enrober uniformément.
- Goûter et corriger l'assaisonnement, au goût.

*Valeur nutritive d'une portion de 1 t. (250 ml) :*

*Calories 190 (61 % provenant des lipides) • glucides 3 g • protéines 16 g • lipides 13 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 45 mg • sodium 157 mg • calcium 25 mg • fibres 1 g*

## Poulet au pesto

Un repas très vite préparé pour un soir de semaine! Les restants peuvent être utilisés dans une salade ou avec des pâtes pour le dîner.

**Donne 3 à 4 portions**

- 3** poitrines de poulet désossées (environ 1¼ lb [625 g])
- ½ **c. à thé (2,5 ml) d'huile d'olive**

## **5** **c. à soupe (75 ml) de pesto préparé**

- Mettre le poulet dans un plat micro-ondable peu profond. Arroser de l'huile d'olive et enrober copieusement de pesto. Réfrigérer pendant environ 1 heure.
- Couvrir (si on utilise une pellicule plastique micro-ondable à cette fin, la perforer pour laisser s'échapper la vapeur) et mettre à cuire au micro-onde à la fonction automatique Viande/volaille (option Volaille - S4-2). Le poulet est cuit lorsque sa température interne est de 165 °F (70 °C). La cuisson se poursuivra, une fois le poulet sorti du micro-onde. Si la température est juste un peu en dessous de 165 °F (70 °C), remettre à cuire à PL10 pendant 1 minute.
- Trancher et servir.

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

*Calories 246 (48 % provenant des lipides)*

*• glucides 2 g • protéines 30 g • lipides 13 g*

*• lipides saturés 3 g • cholestérol 90 mg • sodium 627 mg • calcium 53 mg • fibres 1 g*

## Enchiladas au poulet à la sauce chili rouge

Une recette qui requiert peu d'efforts, mais qui donne des résultats dignes du resto.

**Donne 6 enchiladas**

**Sauce chili rouge :**

- 1** **c. à soupe (15 ml) d'huile végétale**
- 1** **oignon moyen, haché**
- 2** **gousses d'ail, hachées**
- 1** **boîte de 14,5 oz (411 g) de tomates en dés, égouttées**
- 1** **c. à soupe (15 ml) de pâte de tomate**
- ¼ **t. (60 ml) de poudre de chili**
- ¾ **c. à thé (3,75 ml) de sel cascher**
- ¼ **c. à thé (1 ml) d'origan déshydraté**
- ¾ **t. (175 ml) de bouillon de légumes**
- 1** **lb (454 g) de hauts de cuisse de poulet sans peau et désossés**
- ½ **c. à thé (2,5 ml) de sel cascher**
- 6** **ortillas au maïs**
- 2** **t. (500 ml) de fromage Monterey Jack, râpé en filaments**

- Préparer la sauce. Mettre l'huile, l'oignon et l'ail dans une cocotte micro-ondable. Mettre à cuire au micro-onde à la puissance PL10 (élevée) pendant 3 minutes. Ajouter le reste des ingrédients de la sauce et remettre à cuire à PL10 pendant 10 minutes. Mélanger les ingrédients avec un mélangeur ou un mélangeur à main. Réserver.

2. Mettre le poulet dans un plat micro-ondable peu profond. Saupoudrer du sel et napper chaque morceau de sauce. Couvrir (si on utilise une pellicule plastique micro-ondable à cette fin, la perforer pour laisser s'échapper la vapeur) et mettre à cuire au micro-onde à la fonction automatique Viande/volaille (option Volaille - S4-2). Le poulet est cuit lorsque sa température interne est de 165 °F (73 °C). La cuisson se poursuivra, une fois le poulet sorti du micro-onde. Si la température est juste un peu en dessous de 165 °F (73 °C), remettre à cuire à PL10 pendant 1 minute. Laisser refroidir et trancher. Laver le plat afin de l'utiliser pour assembler les enchiladas.

3. Assembler les enchiladas. Verser ½ t. (125 ml) de sauce dans le fond d'un plat. Tremper une tortilla dans la sauce, déposer ¼ t. (60 ml) de poulet tranché au centre avec une bonne pincée de fromage. Rouler la tortilla sur elle-même et la mettre dans le plat de cuisson. Répéter avec les autres tortillas. Verser ½ t. (125 ml) de sauce sur les enchiladas. Saupoudrer copieusement du reste du fromage. Mettre à cuire à PL10 pendant 3 minutes. Si le fromage n'est pas tout à fait fondu, remettre à cuire à PL10 par tranches de 1 minute.

*Valeur nutritive d'une enchilada :*

Calories 416 (51 % provenant des lipides) • glucides 22 g  
 • protéines 31 g • lipides 24 g • lipides saturés 9 g  
 • cholestérol 138 mg • sodium 939 mg • calcium 358 mg  
 • fibres 4

## Chili végétarien

La saveur épicée et fumée du chipotle en sauce adobo fait que ce chili végétarien rivalise aisément avec son cousin mexicain qui plaît tant aux amateurs de viande.

**Donne environ 4 tasses (1 L)**

- 2 c. à thé (10 ml) d'huile d'olive
- 1 morceau de ½ po (1,25 cm) de gingembre frais, finement haché
- 1 gousse d'ail, finement hachée
- ½ oignon moyen, finement haché
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sel cascher (divisé)
- 1 pincée de poivre noir frais moulu (divisé)
- ½ poivron moyen, jaune ou rouge de préférence (pour la couleur), évidé et finement haché
- 1 boîte de 14,5 oz (411 g) de tomates en dés, dans leur jus
- 1 boîte de 15 oz (425 g) de haricots secs ou de haricots noirs, égouttés et rincés
- 1 c. à soupe (15 ml) de pâte de tomate

- 1 chipotle (entier) en sauce adobo, plus ½ c. à thé (2 ml) de sauce adobo
- 1 c. à soupe (15 ml) de sirop d'érable pur
- 1 c. à thé (5 ml) d'assaisonnement au chili
- ¼ c. à thé (1 ml) de cumin moulu
- ¼ c. à thé (1 ml) de cannelle moulue
- Fromage Cheddar ou Monterey Jack en filaments, comme garniture
- Coriandre fraîche, comme garniture

1. Mettre l'huile, le gingembre, l'ail, l'oignon et une pincée du sel et du poivre dans une cocotte micro-ondable. Mettre à cuire au micro-onde à la puissance PL10 (élevée) pendant 1½ minute.
2. Ajouter le reste des ingrédients, sauf le fromage et la coriandre. Remuer pour combiner, couvrir et cuire à PL10 pendant 12 minutes.
3. Servir le chili dans des bols. Garnir de fromage et de coriandre.

*Valeur nutritive d'une portion de 1 t. (250 ml) :*  
 Calories 256 (9 % provenant des lipides) • glucides 46 g  
 • protéines 13 g • lipides 3 g • lipides saturés 0 g  
 • cholestérol 0 mg • sodium 0 mg • calcium 119 mg  
 • fibres 11 g

## Macaroni au fromage au four

Oubliez la préparation en boîte et essayez plutôt notre version! Le fromage à la crème apporte une belle texture onctueuse, en plus d'empêcher les fromages de se séparer.

**Donne environ 4 tasses (1 L)**

- 1½ t. (375 ml) de macaroni non cuit
  - 1 t. (250 ml) d'eau
  - ½ c. à thé (2,5 ml) de sel cascher
  - 1 t. (250 ml) de lait (entier ou écrémé)
  - 1 t. (250 ml) de cheddar, râpé en filaments
  - 1 t. (250 ml) de fromage Monterey Jack, râpé en filaments
  - 4 oz (113 g) de fromage à la crème, coupé en 4 morceaux
  - 1 pincée de poivre noir frais moulu
1. Mettre le macaroni, l'eau et le sel dans une grande casserole micro-ondable, couvrir et mettre à cuire au micro-onde à la puissance PL10 (élevée) pendant 6 minutes. Vérifier le degré de cuisson des pâtes et prolonger la cuisson de 2 minutes à PL10 au besoin.
  2. Ajouter le reste des ingrédients, couvrir et remettre à cuire à PL10 pendant 4 minutes. Remuer et remettre à cuire à PL10 pendant 2 minutes.
  3. Remuer et servir chaud.

Valeur nutritive d'une portion de 1 t. (250 ml) :

Calories 431 (32 % provenant des lipides)

- glucides 35 g • protéines 20 g • lipides 24 g
- lipides saturés 14 g • cholestérol 76 mg • sodium 768 mg
- calcium 35 mg • fibres 0 g

## Riz aux haricots noirs

Un repas tout-en-un ou un mets d'accompagnement qui requiert peu d'attention durant la cuisson.

### Donne 8 tasses (2 L)

- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile végétale
- 1 piment jalapeno, épiné et haché
- 2 gousses d'ail, finement hachées
- 2 t. (500 ml) de riz blanc à grains longs
- 3½ t. (875 ml) de bouillon de poulet faible en sodium
- 1 c. à thé (5 ml) de sel cascher
- 1 feuille de laurier
- 1 boîte de 14,5 oz (411 g) de haricots noirs

1. Mettre l'huile, le piment et l'ail dans une cocotte micro-ondable de 2 pintes (1,89 L) avec couvercle. Mettre à cuire au micro-onde, sans couvrir, à la puissance PL10 (élevée) pendant 3 minutes.
2. Ajouter le reste des ingrédients et bien remuer. Couvrir et cuire au micro-onde à la fonction automatique Riz/grains (option Riz blanc - A3-1).
3. Une fois la cuisson terminée, remuer parfaitement et servir.

Valeur nutritive d'une portion de 1 t. (250 ml) :

Calories 235 (9 % provenant des lipides) • glucides 46 g • protéines 8 g • lipides 2 g • lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 354 mg • calcium 43 mg • fibres 3 g

## Riz pilaf aux légumes

Une version qui remplace avantageusement le riz blanc étuvé ordinaire.

### Donne environ 8 tasses (2 L)

- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive
- 1 gros oignon vert
- 1 carotte moyenne, coupée en petits dés
- 1 branche de céleri moyenne, coupée en petits dés
- 15 haricots verts, tranchés
- ¼ c. à thé (1 ml) de sel cascher
- 2 t. (500 ml) de riz blanc à grains longs
- 3½ t. (875 ml) de bouillon de poulet faible en sodium

1. Mettre l'huile d'olive avec les légumes et le sel dans une cocotte micro-ondable de 2 pintes (1,89 L) avec couvercle. Mettre à cuire au

micro-onde, sans couvrir, à la puissance PL10 (élevée) pendant 3 minutes.

2. Ajouter le riz et le bouillon; bien remuer. Couvrir et cuire au micro-onde à la fonction automatique Riz/grains (option Riz blanc - A3-1).
3. Une fois la cuisson terminée, remuer à la fourchette et servir.

Valeur nutritive d'une portion de 1 t. (250 ml) :

Calories 215 (17 % provenant des lipides) • glucides 39 g • protéines 6 g • lipides 4 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 0 mg • sodium 63 mg • calcium 36 mg • fibres 1 g

## Pommes de terre au four farcies

Un repas en soi!

### Donne 2 pommes de terre

- ½ tranches de bacon
- ½ t. (125 ml) de fleurons de brocoli
- 2 pommes de terre Russet, de 6 à 8 oz (170 à 227 g) chacune
- ¼ t. (60 ml) de crème sure, plus une quantité additionnelle pour servir
- 5 c. à soupe (75 ml) de cheddar, râpé en filaments

1. Mettre le brocoli dans un bol micro-ondable avec 1 c. à soupe (15 ml) d'eau, couvrir et mettre à cuire au micro-onde à la fonction automatique Légumes (option Légumes frais - S1-1). Retirer et réserver.
2. Disposer les tranches de bacon sur une assiette micro-ondable garnie d'essuie-tout et recouvrir d'un essuie-tout. Mettre à cuire au micro-onde à la puissance PL10 (élevée) pendant 1 minute, tourner, recouvrir et remettre à cuire à PL10 pendant 1 minute. Pour un bacon plus croustillant, prolonger la cuisson à PL10 par tranches de 15 secondes. Réserver.
3. Piquer les pommes de terre tout le tour avec une fourchette et les placer directement sur le plateau tournant garni d'essuie-tout. Mettre à cuire à la fonction automatique Pommes de terre (S-2). Une fois qu'elles sont cuites, laisser refroidir.
4. Quand les pommes de terre sont assez refroidies pour être manipulées, les couper sur la longueur avec la pointe d'un couteau de manière à créer une poche pour recevoir les garnitures. Presser délicatement les extrémités pour « ouvrir » la poche.
5. Superposer sur chaque pomme de terre une pincée de fromage, la moitié du brocoli, une autre pincée de fromage, la moitié du bacon et le reste du fromage.

6. Transférer les pommes de terre sur une assiette micro-ondable. Cuire à PL10 pendant 1½ minute pour faire fondre le fromage avant de servir.

*Valeur nutritive d'une pomme de terre :*

*Calories 375 (16 % provenant des lipides) • glucides 66 g*

- protéines 13 g • lipides 7 g • lipides saturés 4 g
- cholestérol 19 mg • sodium 209 mg
- calcium 156 mg • fibres 7 g

## Patates douces au four farcies

Une variante inspirée du sud-ouest – la patate douce apporte un bel équilibre de sucré-salé.

### Donne 2 patates

- 2 patates douces ou ignames, d'environ 6 à 8 oz (170 à 227 g) chacune**
- 4 c. à soupe (60 ml) de piment vert**
- 4 c. à soupe (60 ml) de haricots noirs**
- 2 c. à soupe (30 ml) d'oignons verts, tranchés**
- ½ t. (125 ml) de fromage Monterey Jack, râpé en filaments**
- 2 c. à soupe (30 ml) d'avocat en dés, pour garnir**
- Coriandre pour garnir**
- Crème sure pour servir**

1. Piquer les patates tout le tour avec une fourchette et les placer directement sur le plateau tournant garni d'essuie-tout. Mettre à cuire au micro-onde à la fonction automatique Pommes de terre (option S-2). Une fois qu'elles sont cuites, laisser refroidir.
2. Quand les patates sont assez refroidies pour être manipulées, les couper sur la longueur avec la pointe d'un couteau de manière à créer une poche pour recevoir les garnitures. Presser délicatement les extrémités pour « ouvrir » la poche.
3. Répartir les garnitures entre les deux patates. Garnir dans l'ordre de piment vert, de haricots noirs, d'oignons verts et enfin, de fromage.
4. Mettre les patates sur une assiette micro-ondable et cuire au micro-onde à PL10 pendant 1½ minute pour faire fondre le fromage. Garnir de l'avocat et de la coriandre. Servir avec la crème sure.

*Valeur nutritive d'une patate :*

*Calories 263 (32 % provenant des lipides) • glucides 35 g • protéines 10 g • lipides 10 g • lipides saturés 5 g • cholestérol 25 mg • sodium 478 mg • calcium 253 mg • fibres 7 g*

## Brocoli avec sauce au cheddar

La sauce au cheddar est une façon rapide d'habiller vos légumes. Le brocoli et le cheddar sont une combinaison classique.

### Donne 4 portions

- 4 t. (1 L) de fleurons de brocoli (environ 12 oz [340 g])**
- 1/3 t. (79 ml) de lait (entier ou écrémé)**
- 3 oz (85 g) de cheddar, râpé en filaments**
- 3 oz (85 g) de fromage Monterey Jack, râpé en filaments**
- 4 oz (113 g) de fromage à la crème, coupé en 4 morceaux**
- 1 pincée de poivre noir frais moulu**
1. Mettre le brocoli avec 3 c. à soupe (45 ml) d'eau dans un bol micro-ondable, couvrir et mettre à cuire au micro-onde à la fonction Légumes (option Légumes frais - S1-1). Sortir du four, égoutter et réserver.
  2. Mettre le lait, les fromages et le poivre dans une grande tasse à mesurer en verre ou dans un bol de 4 tasses (1 L) micro-ondable. Couvrir et cuire au micro-onde à PL10 pendant 2 minutes. Remuer et remettre à cuire à PL10 pendant 2 minutes.
  3. Remuer, verser sur le brocoli réservé et servir. Si la sauce est trop épaisse, on peut l'éclaircir en y ajoutant 1 à 2 c. à soupe (15 à 30 ml) de lait, au besoin.

*Valeur nutritive d'une portion :*

- Calories 284 (70 % provenant des lipides)*
- glucides 8 g • protéines 14 g • lipides 23 g
  - lipides saturés 15 g • cholestérol 68 mg • sodium 405 mg
  - calcium 382 mg • fibres 0 g

## Artichauts avec mayonnaise crémeuse aux fines herbes

Une méthode rapide et facile pour savourer des artichauts en tout temps.

### Donne 2 portions

- 2 artichauts d'environ 8 à 10 oz (225 g à 283 g) chacun**
- 1 citron, coupé en deux**
- ¼ t. (60 ml) d'eau**
- Mayonnaise crémeuse aux fines herbes (recette suivante)**
1. Laver les artichauts. Casser la queue à la base des feuilles. Retirer les feuilles extérieures, dures ou abimées et les jeter. Couper 1 po (2,5 cm) du haut de l'artichaut et ép pointer les feuilles restantes avec des ciseaux de cuisine. Frotter immédiatement toutes les surfaces coupées avec du jus de citron pour les empêcher de noircir.
  2. Mettre l'eau avec le jus du citron pressé dans une grande cocotte micro-ondable avec couvercle. Mettre les artichauts dans la cocotte, couvrir d'un papier ciré et du couvercle. Mettre à cuire au micro-onde

à la fonction Légumes (option Légumes frais - S1-1). Tourner les artichauts, recouvrir du papier ciré et remettre à cuire à la fonction Légumes (option Légumes frais - S1-1).

3. Mettre les artichauts debout dans le liquide, couvrir et laisser reposer 5 minutes avant de servir. Servir avec la mayonnaise crémeuse aux fines herbes ou une autre sauce trempette, au goût.

*Valeur nutritive d'un artichaut, sans la mayonnaise :*  
Calories 79 (3 % provenant des lipides) • glucides 18 g  
• protéines 5 g • lipides 0 g • lipides saturés 0 g  
• cholestérol 0 mg • sodium 152 mg  
• calcium 72 mg • fibres 9 g

## Mayonnaise crémeuse aux fines herbes

Une trempette savoureuse, qui se prépare en un tournemain.

**Donne 1 tasse (250 ml)**

- 1 t. (250 ml) de mayonnaise préparée
- 1 petit oignon vert, haché finement
- ¼ t. (60 ml) de feuilles de menthe fraîches tassées, hachées
- ¼ t. (60 ml) de feuilles de persil fraîches tassées, hachées
- 1 c. à thé (5 ml) de jus de citron frais
- ¼ c. à thé (1 ml) de zeste de citron frais

1. Combiner tous les ingrédients ensemble dans un petit bol.
2. Goûter et corriger l'assaisonnement au goût. Laisser la trempette reposer lui conférera une saveur plus intense.

*Valeur nutritive d'une portion de 1 c. à soupe (15 ml) :*  
Calories 101 (99 % provenant des lipides) • glucides 0 g  
• protéines 0 g • lipides 11 g • lipides saturés 2 g  
• cholestérol 10 mg • sodium 66 mg • calcium 3 mg  
• fibres 0 g

## Baba ghanouj

Cette tartina de d'aubergines originaire du Moyen-Orient peut être servie en tartina de avec des craquelins ou en trempette avec des crudités.

**Donne environ 1½ tasse (375 ml)**

- 2 grosses aubergines
- 1 petite gousse d'ail, finement hachée
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sel cascher
- ⅙ c. à thé (0,5 ml) de cumin moulu
- 1 c. à soupe (15 ml) de jus de citron frais
- 2 c. à soupe (30 ml) de tahini
- ¼ t. (60 ml) d'huile d'olive vierge extra
- ¼ t. (60 ml) de persil frais, haché

1. Piquer les aubergines à quelques endroits avec une fourchette. Mettre dans un plat micro-ondable et mettre à cuire au micro-onde à la puissance PL10 (élevée) pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que tendres. Sortir du four et laisser refroidir.
2. Quand les aubergines sont assez refroidies pour être manipulées, les couper en deux sur le sens de la longueur, évier la chair et jeter la peau. Placer la chair dans un grand bol et la piler avec une fourchette. Incorporer l'ail, le sel et le cumin. Incorporer le jus de citron et le tahini, puis l'huile d'olive. Enfin, incorporer le persil. Goûter et corriger l'assaisonnement au goût.

*Valeur nutritive d'une portion de 2 c. à soupe (30 ml) :*  
Calories 151 (67 % provenant des lipides) • glucides 11 g  
• protéines 3 g • lipides 12 g • lipides saturés 2 g  
• cholestérol 0 mg • sodium 192 mg • calcium 22 mg  
• fibres 6 g

## Gâteau choco-noisettes dans une tasse

Une recette parfaite pour satisfaire une envie gourmande en un rien de temps.

**Donne 1 portion**

- 1 **Enduit végétal de cuisson en vaporisateur**
- 3 c. à soupe (45 ml) de farine tout usage non blanchie
- 2 c. à soupe (30 ml) de sucre granulé
- 2 c. à soupe (30 ml) de poudre de cacao
- ¼ c. à thé (1 ml) de poudre à pâte
- 1 pincée de sel cascher
- 3 c. à soupe (45 ml) de lait entier
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile végétale
- ¼ c. à thé (1 ml) d'extrait de vanille pur

1. Vaporiser l'intérieur d'une tasse micro-ondable d'enduit végétal de cuisson. Ajouter les ingrédients secs dans la tasse et remuer avec une fourchette. Ajouter le lait, l'huile et la vanille; remuer pour combiner. Ajouter la tartina de chocolat-noisettes, une cuillerée à la fois, et plier délicatement dans la pâte.
2. Mettre à cuire au micro-onde à la puissance PL10 (élevée) pendant 1 minute 15 secondes. Sortir du four et laisser reposer 1 minute avant de servir. Conseil de service : Après avoir laissé le gâteau refroidir pendant 1 minute, on peut l'inverser sur une assiette au lieu de le manger à même la tasse.

*Valeur nutritive d'un gâteau:*  
Calories 683 (54 % provenant des lipides) • glucides 72 g  
• protéines 9 g • lipides 41 g • lipides saturés 6 g  
• cholestérol 5 mg • sodium 298 mg  
• calcium 112 mg • fibres 3 g

---

## Écorce au chocolat

Personnalisez cette gourmandise en utilisant toute combinaison de vos noix et fruits déshydratés préférés.

**Donne environ 1½ tasse (375 ml) de morceaux d'écorce**

- 4 oz (113 g) de chocolat semi-sucré, en grains ou brisé en petits morceaux**
- ¼ t. (60 ml) de noix mélangées, non salées et crues de préférence**
- ¼ t. (60 ml) de fruits déshydratés (ex. cerises ou canneberges)**
- 1 pincée de flocons de sel de mer**
1. Mettre le chocolat dans un petit bol micro-ondable. Mettre à cuire au micro-onde à la fonction automatique Fondre/ramollir (option Fondre le chocolat - A1-3).
  2. À la fin du cycle, sortir le bol du four avec précaution, remuer et étaler en une couche mince sur une assiette garnie de papier sulfurisé ou d'aluminium. Parsemer uniformément de noix et de fruits. Tapoter délicatement l'assiette pour éliminer les bulles d'air. Saupoudrer de sel.
  3. Réfrigérer au moins 1 heure, jusqu'à ce que le chocolat soit parfaitement pris.
  4. Briser en petits morceaux et servir froid.  
*Valeur nutritive d'une portion (basée sur 6 portions) :*

Calories 225 (50 % provenant des lipides) • glucides 27 g  
• protéines 4 g • lipides 14 g • lipides saturés 5 g  
• cholestérol 0 mg • sodium 7 mg  
• calcium 26 mg • fibres 3 g

## Barres au citron

Un bel équilibre entre acidulé et sucré.

**Donne 16 barres**

**Croûte:**

**Enduit végétal de cuisson en vaporisateur**

- 4 c. à soupe (60 ml ou ½ bâtonnet) de beurre non salé**
- 8 biscuits Graham**
- 1 c. à soupe (15 ml) de sucre granulé**

**Crème au citron :**

- 16 c. à soupe (240 ml ou 2 bâtonnets) de beurre non salé**
- 1 t. (250 ml) de sucre granulé**
- 1 c. à thé (5 ml) d'amidon de maïs**
- 1 t. (250 ml) de jus de citron frais**
- 2 gros œufs**
- 1 pincée de sel cascher**

**½ c. à thé (2,5 ml) d'extrait de vanille pur**

1. Vaporiser un moule à gâteau carré de 9 po (23 cm) d'un peu d'enduit végétal de cuisson. Chemiser le moule de papier d'aluminium ou de papier sulfurisé en le laissant dépasser de 1 po (2,5 cm). Réserver.
2. Mettre le beurre dans un petit bol micro-ondable et mettre à chauffer au micro-onde à la fonction Ramollir/Fondre (option Fondre le beurre - A1-1). Sortir du four avec précaution et remuer pour finir de faire fondre, au besoin. Réserver.
3. Mettre les biscuits Graham et le sucre dans le bol d'un robot culinaire ou d'un robot-hachoir Cuisinart<sup>MD</sup> muni du couteau hachoir. Transformer à haute vitesse jusqu'à l'obtention d'une chapelure fine. Ajouter le beurre et transformer par impulsions jusqu'à ce que parfaitement combinés.
4. Transférer la chapelure Graham dans le moule préparé. Tasser sur le fond et remonter environ ½ po (1,25 cm) sur les parois. Mettre au congélateur jusqu'à ce que la crème au citron soit refroidie.
5. Préparer la crème au citron. Mettre le beurre dans un grand bol ou plat micro-ondable et faire chauffer au micro-onde à la fonction Ramollir/Fondre (option Fondre le beurre - A1-1). Sortir du four avec précaution et remuer pour finir de faire fondre, au besoin. Incorporer le sucre et l'amidon de maïs au fouet, puis incorporer le reste des ingrédients au fouet.
6. Mettre à cuire au micro-onde à la puissance PL10 (élevée) par tranches de 1 minute, jusqu'à ce que la préparation nappe le dos d'une cuillère. Bien remuer entre chaque ronde de cuisson. Cela devrait prendre entre 4 et 5 minutes, selon la taille et le type de bol ou de plat de cuisson utilisé.
7. Passer au tamis et laisser refroidir à température ambiante. Lorsque la crème a refroidi, la verser dans la croûte froide, couvrir et réfrigérer jusqu'au lendemain pour que la crème prenne.
8. Couper en 16 morceaux et servir froid.

*Valeur nutritive d'une barre :*

Calories 219 (61 % provenant des lipides)  
• glucides 20 g • protéines 1 g • lipides 15 g  
• lipides saturés 10 g • cholestérol 61 mg • sodium 43 mg  
• calcium 6 mg • fibres 0 g

---

## Chocolat chaud

Une boisson qui reste populaire à tout âge.  
La préparer au micro-onde est un jeu d'enfants!

### Donne 1 portion

- 1 t. (250 ml) de lait (de vache, écrémé ou non, ou substitut de produit laitier)**
  - 2 c. à soupe (30 ml) de grains de chocolat**
  - 1 c. à soupe (15 ml) de poudre de cacao non sucré**
  - 1 c. à soupe (15 ml) de sucre granulé**
1. Mettre le lait dans une grande tasse (12 oz [340 g] ou plus) micro-ondable. Mettre à chauffer au micro-onde à la fonction Boisson (option 8 oz - 8.0).
  2. À la fin du cycle, sortir la tasse du four avec précaution et incorporer le reste des ingrédients.
  3. Chauffer au micro-onde à la puissance PL10 (élevée) pendant 20 secondes.
  4. Remuer avant de servir.

*Valeur nutritive d'une portion :*

*Calories 359 (40 % provenant des lipides)*

- glucides 45 g • protéines 11 g • lipides 17 g
- lipides saturés 10 g • cholestérol 24 mg • sodium 105 mg
- calcium 276 mg • fibres 1 g

# GARANTIE

## GARANTIE LIMITÉE DE 3 ANS

Nous garantissons que le présent produit Cuisinart sera exempt de vice de matière ou de fabrication, dans le cadre d'un usage domestique normal, pendant une période de 3 ans à partir de la date d'achat originale.

La garantie couvre seulement les vices de fabrication, tels que les défauts mécaniques et électriques. Elle ne couvre pas les dommages causés par un usage abusif, des réparations ou des modifications non autorisées, le vol, le mauvais usage, ni les dommages causés par le transport ou des conditions environnementales. Les appareils dont le numéro d'identification a été retiré ou modifié ne seront pas couverts.

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

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

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

**Numéro sans frais :**

1-800-472-7606

**Adresse :**

Cuisinart Canada  
100 Conair Parkway  
Woodbridge, ON L4H 0L2

**Adresse électronique :**

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

**Modèle:**

CMW-110C

Afin d'assurer la rapidité et l'exactitude de votre retour de produit, veuillez inclure ce qui suit :

- 10,00 \$ pour les frais d'expédition et de manutention du produit (chèque ou mandat postal)
  - Adresse de retour et numéro de téléphone
  - Description du défaut du produit
  - Code de date du produit\*/copie de la preuve d'achat original
  - Toute autre information pertinente au retour du produit
- \* Le code de date paraît sous la forme SSAA (semaine et année). Par exemple, 2421 désigne la 24e semaine de l'année 2021.

**Remarque :** Pour une meilleure protection, nous vous recommandons de faire appel à un service de livraison traçable et assuré. Cuisinart n'est pas responsable des dommages causés pendant le transport ni pour les envois qui ne lui parviennent pas.

Pour commander des pièces de remplacement ou des accessoires, contactez notre Centre de service à la clientèle, au 1-800-472-7606.

Pour plus d'information, veuillez visiter notre site Internet au [www.cuisinart.ca](http://www.cuisinart.ca)

©2021 Cuisinart Canada  
100 Conair Parkway,  
Woodbridge, ON L4H 0L2

Imprimé en Chine

21CC078238

IB-15203-CAN