

# Cuisinart®

INSTRUCTION AND  
RECIPE BOOKLET



**Cuisinart® Classic Toaster Oven Broiler**

**TOB-50BCC**



## CONTENTS

Important Safeguards .....	1
Special Cord Set Instructions .....	2
Introduction .....	2
Features and Benefits .....	3
General Guidelines .....	4
<b>Use and Care</b>	
Broil .....	4
Bake .....	4
Toast .....	4
Browning Selection .....	4
Toast (continued) .....	5
Cleaning and Maintenance .....	5
Oven Rack Position Diagrams .....	5
Recipes .....	6
Warranty .....	20

## IMPORTANT SAFEGUARDS

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

1. Read all instructions.
2. Do not touch hot surfaces. Use handles.
3. To protect against electrical shock, do not place any part of the toaster oven broiler in water or other liquid. See instructions for cleaning.
4. This appliance should not be used by or near children.
5. **UNPLUG FROM OUTLET WHEN NOT IN USE AND BEFORE CLEANING.** Allow to cool before cleaning or handling.
6. Do not operate any appliance with a damaged cord or plug or after the appliance has malfunctioned or has been dropped or damaged in any way or is not operating properly. Return the toaster oven broiler to the nearest Cuisinart Repair Centre for examination, repair or mechanical or electrical adjustment.
7. The use of accessory attachments not recommended by Cuisinart may cause injury.
8. Do not use outdoors.
9. Do not let cord hang over the edge of the table or countertop where it could be pulled on inadvertently by children or pets, or touch hot surfaces, which could damage the cord.
10. Do not place toaster oven broiler on or near a hot gas or electric burner or in a heated oven.
11. Do not use this toaster oven broiler for anything other than its intended purpose.
12. Extreme caution should be exercised when using containers constructed of materials other than metal or glass in the toaster oven broiler.
13. To avoid burns, use extreme caution when removing tray or disposing of hot grease.

14. **When not in use, always unplug the unit.** Do not store any materials other than manufacturer's recommended accessories in this oven.
15. Do not place any of the following materials in the oven: paper, cardboard, plastic and similar products.
16. Do not cover crumb tray or any part of the oven with metal foil. This will cause overheating of the oven.
17. Oversize foods, metal foil packages and utensils must not be inserted in the toaster oven broiler, as they may involve a risk of fire or electric shock.
18. A fire may occur if the toaster oven broiler is covered or touching flammable materials such as curtains, draperies, and walls, when in operation. Do not store any items on top of the appliance when in operation. Do not operate under wall cabinets.
19. Do not clean with metal scouring pads. Pieces can break off the pad and touch electrical parts, involving a risk of electric shock.
20. Do not attempt to dislodge food when the toaster oven broiler is plugged into electrical outlet.
21. **Warning:** To avoid possibility of fire, NEVER leave toaster oven broiler unattended during use.
22. Use recommended temperature settings for baking and roasting.
23. Do not rest cooking utensils or baking dishes on glass door.
24. Turn the function dial to the off position to turn off toaster oven broiler.

## SAVE THESE INSTRUCTIONS

**Please read and keep these instructions handy. These instructions will help you to use your Cuisinart® Toaster Oven Broiler to its fullest so that you will achieve consistent, professional results.**

## SPECIAL CORD SET INSTRUCTIONS

A short power supply cord is provided to reduce the risks resulting from becoming entangled in or tripping over a longer cord.

Longer extension cords are available and may be used if care is exercised in their use.

If a long extension cord is used, the marked electrical rating of the extension cord must be at least as great as the electrical rating of the appliance, and the longer cord should be arranged so that it will not drape over the countertop or tabletop where it can be tripped over or pulled on by children.

### NOTICE

This appliance has a polarized plug (one blade is wider than the other). As a safety feature, this plug will fit in a polarized outlet only one way. If the plug does not fit fully in the outlet, reverse the plug. If it still does not fit, contact a qualified electrician. Do not attempt to defeat this safety feature.

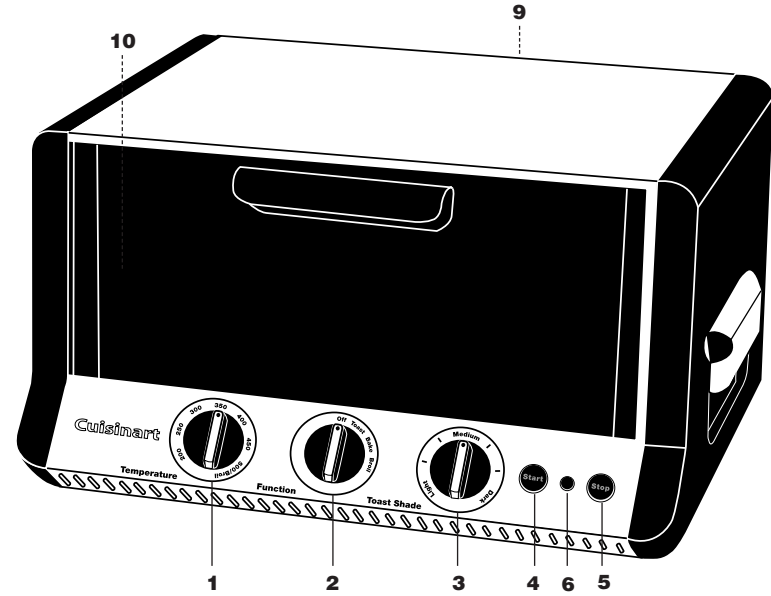
## FOR HOUSEHOLD USE ONLY NOT INTENDED FOR COMMERCIAL USE

### INTRODUCTION

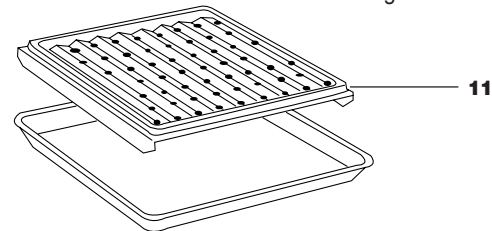
You'll love how easily our Cuisinart® Classic Toaster Oven Broiler does everything from breakfast toast to family meals. Toast 6 slices of bread, bagels or muffins, or bake or broil a family-sized entrée. This countertop oven is big enough to handle many of your everyday full-size oven tasks. We've simplified the controls to make the whole process easier than ever. Check out our recipes in the back of the book, and enjoy!

# FEATURES AND BENEFITS

- 1. Temperature Dial**  
Select desired temperature for the “Baking” or “Broiling” function.
- 2. Function Dial**  
Select cooking method – Bake, Broil or Toast.
- 3. Toast Shade Dial**  
Select the desired toast shade – Light, Medium or Dark.
- 4. Toasting Start Button**  
Push button to start toasting function.
- 5. Toasting Stop Button**  
Push button to stop toasting in mid-cycle and shut off oven.
- 6. Oven On Indicator**  
Indicator light will remain lit when oven is in use.
- 7. Oven Rack (not shown)**  
Has two positions. The top position has a 50% stop feature so the rack stops halfway out of the oven. It can be removed by lifting the front of the rack and sliding it out.
- 8. Slide-out Crumb Tray (not shown)**  
Slides out from bottom of the toaster oven broiler for easy cleaning.
- 9. Cord Storage**  
Takes up excess cord and keeps countertop neat.
- 10. Easy-Clean Interior**  
The sides of the oven are coated, providing an easy-to-clean surface.
- 11. Baking/Broiling Pan**  
A baking/broiling pan is included for your convenience. The broiling pan's drip tray has two positions to accommodate a variety of meats, poultry, and fish for broiling.



Broiling Pan and Drip Tray



---

## BEFORE THE FIRST USE

Place your oven on a flat surface.

Before using your oven, move it two to four inches (5 - 10 cm) away from the wall or from any objects on the countertop. Do not use on heat-sensitive surface. **DO NOT STORE OBJECTS ON THE TOP OF THE OVEN. IF YOU DO, REMOVE ALL OBJECTS BEFORE YOU TURN ON YOUR OVEN. THE EXTERIOR WALLS GET VERY HOT WHEN IN USE. KEEP OUT OF REACH OF CHILDREN.**

## GENERAL GUIDELINES

**Baking:** Baking function can be used as you would normally use your kitchen oven for roasting meats including chicken, or baking cakes, cookies and more.

**Broiling:** Broiling function can be used for beef, chicken, pork, fish and more. It also can be used to top brown casseroles and gratins. **Caution:** Aluminum foil is not recommended for covering the drip tray. Foil is extremely dangerous when broiling fatty foods. Grease will accumulate and may catch fire. The use of foil is not recommended, but if foil is used to cover broiling pan, be sure foil is tucked neatly around the pan and does not touch the walls or heating rods. Never cover crumb tray.

**Toasting:** Always have the rack in rack position "B", as indicated in the diagram on page 5, for even toasting. Always centre your item/items in the middle of the rack.

**WARNING: Placing the rack in the bottom position or in the top position with the rack upwards while toasting may result in a fire. Refer to rack position diagram for proper use.**

**Turning off the toaster oven broiler:** Turn the function dial to off. The indicator will turn off.

## USE AND CARE

Unwind the power cord. Check that the crumb tray is in place and that there is nothing in the oven. Plug power cord into the wall outlet.

### Broil

**Note:** When broiling, add approximately  $\frac{1}{4}$  cup (50 ml) water to the bottom of the broiling pan to reduce sizzling and splattering. Place the drip tray in the broiling pan. Note: There are two positions for the drip tray so that a variety of thicknesses of foods can be broiled. Also, the oven rack can be turned up or down depending on the thickness of the food being broiled. In most cases the oven rack should be in the higher position (position "C" – see rack position diagram on page 5).

To broil, set temperature and function dials to broil. Preheat oven for five minutes with door closed. After the five-minute preheat period, place the broiling pan in the oven. Always leave door ajar when broiling.

**Note:** Never use glass oven dishes to broil.

To stop broil operation, turn function dial to off position.

### Bake

To bake, turn the temperature dial to the desired temperature and turn function dial to bake position. Make sure oven rack is in position "A" – see rack position diagram on page 5. The oven indicator light will turn on. Preheat oven for five to ten minutes (time will vary depending upon desired temperature); then begin to bake.

### Toast

To toast, make sure the oven rack is in rack position "B", as indicated in the diagram on page 5. If toasting two items, centre them in the middle of the rack. Four items should be evenly spaced – two in front, two in back. Six items should be evenly spaced – three in front, three in back. Close the glass door.

### Browning Selection

Set function dial to toast. Turn toast shade dial to desired browning setting. Press "Start" button to begin toasting.

## Stop Toasting

When the toasting cycle is finished, the oven will beep 5 times and turn off. If you wish to stop the toasting cycle before it is finished, simply press the "Stop" button. The toaster oven broiler will cancel your toast cycle.

## Important Notes on Toasting

The oven rack must be in rack position "B" as indicated in the diagram on this page.

## CLEANING AND MAINTENANCE

Always allow the oven to cool completely before cleaning.

1. Always unplug the oven from the electrical outlet.
2. Do not use abrasive cleansers, as they will damage the finish. Simply wipe the exterior with a clean damp cloth and dry thoroughly. Apply the cleansing agent to a cloth, not to the toaster oven, before cleaning.
3. To clean interior walls, use a damp cloth and a mild liquid soap solution or a spray solution on a sponge. Never use harsh abrasives or corrosive products. These could damage the oven surface. Never use Brillo pads, etc. on interior of oven.
4. To remove crumbs, slide out the crumb tray and discard crumbs. Wipe clean and replace. Crumb tray is dishwasher-safe. To remove baked-on grease, soak the tray in hot sudsy water or use nonabrasive cleaners. Never operate the oven without the crumb tray in place.
5. Wire rack, broiling pan and drip tray are dishwasher-safe. If heavily soiled, soak in hot sudsy water or use a nylon scouring pad or nylon brush.
6. Never wrap the cord around the outside of the oven. Use the cord storage cleats on the back of the oven.

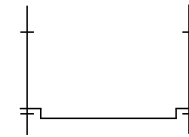
## IMPORTANT

After cooking greasy foods and after your oven has cooled, always clean top interior of oven. If this is done on a regular basis, your oven will perform like new. Removing the grease will help to keep toasting consistent, cycle after cycle.

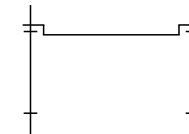
All of our recipes have been tested in our kitchen and specially developed to work in the Cuisinart® Classic Toaster Oven Broiler. These mouth-watering recipes are just a sampling of what the Cuisinart® Classic Toaster Oven Broiler can do.

## OVEN RACK POSITION DIAGRAMS

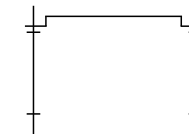
Each recipe gives you step-by-step directions and will even tell you where the oven rack should be positioned for best results. Please refer to the diagram for oven rack positions. Each position is described with a letter that is referred to in the recipe.



RACK  
POSITION  
"A"



RACK  
POSITION  
"B"



RACK  
POSITION  
"C"

## RECIPES

### Jammy Muffins

Get your ingredients all ready to mix the night before – combine dry ingredients and cover; combine egg, milk, yogurt and vanilla; cover and refrigerate. In the morning mix and bake for fresh warm muffins.

Makes 6 regular muffins

- 1½**    **teaspoons (7 ml) + 3 tablespoons (45 ml) granulated sugar**
- ½**    **teaspoon (2 ml) ground cinnamon**
- cooking spray**
- 1**    **cup (250 ml) unbleached all-purpose flour**
- ¼**    **teaspoons (6 ml) baking powder**
- ¼**    **teaspoon (1 ml) baking soda**
- ⅛**    **teaspoon (0.5 ml) salt**
- 1**    **large egg**
- ¼**    **cup (50 ml) lowfat milk**
- 2**    **tablespoons (30 ml) plain lowfat yogurt**
- ¼**    **teaspoon (1 ml) vanilla extract**
- 4**    **teaspoons (20 ml) jam or marmalade (not jelly)**

Preheat toaster oven to 400°F (200°C). Combine 1½ teaspoons (7 ml) granulated sugar with cinnamon and reserve. Lightly coat a standard 6-cup muffin tin with cooking spray.

Place flour, 3 tablespoons (45 ml) granulated sugar, baking powder, baking soda, and salt in a medium bowl. Stir to blend. Place egg in a small bowl and stir until smooth. Add milk and yogurt to beaten egg and stir until smooth, then stir in vanilla. Add the liquid mixture to the dry ingredients and whisk until just smooth – do not overmix – the muffins can become tough and rubbery. Divide the batter evenly among the prepared muffin cups. Top each in the centre with about ¼ teaspoon (4 ml) jam or marmalade. Sprinkle muffins with the sugar/cinnamon mixture.

Bake in toaster oven for 18 to 20 minutes, rotating the muffin tin after approximately 9 minutes. Turn out onto a rack and cool for at least 5 to 10 minutes (the jam will be hot enough to burn) before serving.

*Nutritional information per muffin:*

*Calories 138 (9% from fat) • carb. 28g • pro. 4g • fat 1g • sat. fat 0g  
• chol. 36mg • sod. 196mg • calc. 46mg • fiber 1g*

### Parmesan Chive Corn Muffins

These muffins are delicious served warm from the oven with soups or stews.

Makes six 2½-inch (6.25 cm) muffins

- cooking spray**
- ½**    **cup (125 ml) all-purpose flour**
- ½**    **cup (125 ml) yellow cornmeal**
- 2**    **tablespoons (30 ml) firmly packed brown sugar**
- 1**    **teaspoon (5 ml) cream of tartar**
- ¼**    **teaspoon (1 ml) baking soda**
- ⅛**    **teaspoon (0.5 ml) salt**
- 1**    **large egg, lightly beaten**
- ½**    **cup (125 ml) milk (can use whole, 2%, 1% or nonfat)**
- 2**    **tablespoons (30 ml) unsalted butter, melted and cooled**
- ¼**    **cup (50 ml) freshly grated Parmesan cheese**
- 1**    **tablespoon (15 ml) chopped fresh chives**

Place the rack in Position B, and preheat toaster oven to 400°F (200°C). Lightly coat a standard 6-cup muffin tin with cooking spray.

In a small mixing bowl, combine the flour, cornmeal, brown sugar, cream of tartar, baking soda and salt; stir to combine and completely break up any lumps in the brown sugar.

In a 1-cup (250 ml) glass measure combine the egg, milk and melted cooled butter. Add the liquid ingredients, the grated Parmesan and the chives all at once to the dry ingredients. Stir until just moistened. Fill the prepared muffin cups with the batter.



Bake in the preheated 400°F (200°C) oven for about 20 minutes, until lightly browned. Remove from pan and serve warm.

For plain corn muffins, follow the recipe, omitting the Parmesan and chives.

*Nutritional information per muffin (made with 2% milk):*  
Calories 166 (36% from fat) • carb. 22g • pro. 5g • fat 7g • sat. fat 4g  
• chol. 50g • sod. 259g • calc. 86mg • fiber 1g

## Pesto Cheese Twists

Serve these as an appetizer, or with soup in place of crackers.

Makes sixteen 5-inch (12.5 cm) twists

- 1 sheet puff pastry, thawed at room temperature for 20 to 30 minutes**
- 1 tablespoon (15 ml) prepared pesto**
- 1 tablespoon (15 ml) grated Parmesan or Asiago cheese**
- 1 egg white, beaten until foamy**

On a lightly floured surface, roll the thawed puff pastry until it measures 10 x 12 inches (25 x 30 cm); use a pastry wheel to cut the puff pastry in half crosswise. Combine the pesto, grated cheese and half the beaten egg white (discard the remaining egg white). Spread the pesto mixture over one of the half- sheets using an offset spatula; top with the second half-sheet. Use a rolling pin to lightly roll together. With the pastry wheel, cut the sheet in half crosswise, then cut each piece into eight strips, 6 x ½ inches (15 x 1.25 cm) each. Twist each strip 3 to 4 times; pinch ends to seal. Place on a tray and refrigerate for at least 30 minutes.

Ten minutes before baking, place the rack in position B; preheat the toaster oven to 425°F (220°C). Line the broiler pan (without drip tray) with a sheet of parchment paper.

Arrange 8 puff pastry twists evenly on the parchment-lined pan. Bake for 11 to 13 minutes at 425° F (220°C) until puffed and crispy. Remove from the pan with tongs or a spatula and place on a rack to cool. Arrange the second batch on the same pan and repeat. Serve slightly warm or at room temperature.

*Nutritional information per twist:*

Calories 84 (51% from fat) • carb. 9g • pro. 2g • fat 5g • sat. fat 1g  
• chol. 0 mg • sod. 66mg • calc. 8mg • fiber 0g

## Quick Cheese Nachos

Homemade nachos make a great quick snack or appetizer. Serve with sour cream, guacamole and your favourite salsa.

Makes 2 servings

- 15 full-sized baked tortilla chips [about 2¼ ounces (65 g)]**
- ¾ cup (150 ml) refried beans**
- ¼ cup (50 ml) jalapeño pepper slices, drained**
- ¼ cup (50 ml) chopped scallions**
- ¼ cup (50 ml) sliced black olives, drained**
- 1 cup (250 ml) shredded extra-sharp cheddar cheese (can use lowfat)**

Place rack in Position A and preheat on broil setting.

Arrange chips in 11x7-inch (27.5 x 17.5 cm) baking pan that has been lined with foil. Distribute the remaining ingredients over the chips, as evenly as possible in the order listed, ending with the shredded cheese. Place in the oven and broil until cheese is bubbly, about 4 minutes. Serve immediately.

*Nutritional information per serving (made with lowfat cheese):*

Calories 543 (40% from fat) • carb. 43g • pro. 39g • fat 25g • sat. fat 1g  
• chol. 60mg • sod. 1560mg • calc. 910mg • fiber 4g

## MELTED CHEESE SANDWICHES

The next two sandwiches are classic toaster-oven fare, quick and easy hot sandwiches for any time of day or night.

### Toasted Crab & Cheddar Melts

A classic open-faced toasted sandwich. Serve with a green salad for supper, or for Sunday brunch.

Makes 4 open-faced sandwiches

- 2 sandwich-size English muffins, split**
- 12 ounces (340 g) lump crab meat, drained**
- ½ cup (125 ml) finely chopped celery**
- ⅓ cup (75 ml) chopped parsley**
- 2 tablespoons (30 ml) finely chopped green onion**
- ½ cup (125 ml) lowfat mayonnaise**
- 1 cup (250 ml) shredded sharp Cheddar cheese (can use lowfat)**

Toast English muffin in toaster oven on light setting; let cool completely. Line the baking pan with foil; preheat toaster oven on broil setting.

Pick crab over carefully to remove shell and cartilage bits, taking care not to break up large lumps, and place in a medium bowl. Add celery, parsley, green onion, mayonnaise and half the cheese. Stir gently to combine.

Divide crab mixture evenly among the four toasted English muffin halves and spread evenly. Sprinkle each with ¼ of the remaining cheese. Arrange the sandwiches on the prepared baking tray. Broil until golden, toasty, hot, and cheese is melted, about 4 to 5 minutes.

*Nutritional information per serving (one open-faced sandwich):*  
Calories 355 (42% from fat) • carb. 33g • pro. 29g • fat 16g • sat. fat 2g  
• chol. 102mg • sod. 808mg • calc. 360mg • fiber 2g

## Hot Smoked Turkey & Havarti Sandwiches with Avocado

Makes 4 open-faced sandwiches

- 4 slices good quality whole wheat or pumpernickel bread [about 5 x 3½ x ½-inches (12.5 x 8.75 x 1.25 cm)]**
- 6 tablespoons (90 ml) lowfat mayonnaise**
- 1 tablespoon (15 ml) Dijon-style mustard**
- 1 tablespoon (15 ml) chopped fresh parsley**
- 1½ teaspoons (7 ml) tarragon**
- ⅓ teaspoon (0.5 ml) freshly ground pepper**
- 12 ounces (340 g) thinly sliced smoked turkey**
- 12-16 thin slices Italian tomato (slice, then place on layered paper towels to drain)**
- 6 ounces (170 g) sliced Havarti cheese (can also use Cheddar, Swiss, provolone, Gouda)**
- 1 avocado (ripe but firm), peeled and sliced**

Toast bread on medium setting (or to taste). Reserve.

Preheat toaster oven to 400°F (200°C). Line baking pan with foil. In small bowl, combine mayonnaise, mustard, parsley, tarragon, and pepper; mix well.

Spread mayonnaise mixture on one side of each slice of toasted bread. Top each evenly with one quarter of the smoked turkey, one quarter of the sliced tomatoes, and one quarter of the cheese. Place on foil-lined baking pan, evenly spaced. Place in toaster oven and bake until cheese is bubbly and browned, about 4 to 6 minutes. Garnish with sliced avocado and serve hot.

*Nutritional information per serving (one open-faced sandwich):*  
Calories 493 (55% from fat) • carb. 25g • pro. 19g • fat 29g • sat. fat 13g  
• chol. 92mg • sod. 1329mg • calc. 258mg • fiber 6g

## Soy Glazed Salmon with Dijon-Dill Sauce

The Dijon-dill sauce may be made ahead if you are entertaining.

Makes 4 servings

- 2/3 cup (150 ml) nonfat plain yogurt\* or whole sour cream\*\***
- 1/2 cup (125 ml) grainy Dijon-style mustard**
- 2 tablespoons (30 ml) extra virgin olive oil**
- 1 small shallot (1/2 ounce [15 g]), peeled and finely chopped**
- 3/4 ounce (20 g) fresh dill weed, finely chopped**
- 2 teaspoons (10 ml) sugar**
- 1 teaspoon (5 ml) kosher salt, divided**
- 1/2 teaspoon (2 ml) freshly ground black pepper**
- 4 6-ounce (170 g) portions salmon fillet, skin on**
- 1 tablespoon (15 ml) soy sauce**

Place the yogurt, mustard, olive oil, shallot, dill weed, sugar, 1/2 teaspoon (2 ml) salt, and 1/4 teaspoon (7 ml) pepper in a medium bowl. Stir with a whisk to blend. Let stand 30 minutes or longer to allow flavours to develop. The sauce may be done up to a day ahead. Makes about 1 1/4 cups (300 ml) sauce.

Brush the salmon fillets with the soy sauce and sprinkle with the remaining salt and pepper. Let sit for 15 minutes at room temperature. Place the rack in the toaster oven in position B and preheat on the broil setting. Place the drip pan in the broiling pan so that the fish will be about 1 1/2 to 2 inches (3.75 x 5 cm) from the upper element. Lightly coat the broiler rack with cooking spray and add 1/4 cup (50 ml) of water to the drip pan. Arrange the salmon fillets skin down on the prepared pan. Place in the oven and broil with the oven door ajar for 14 to 18 minutes; salmon should test 145°–150°F (65°–70°C) when tested with an instant-read thermometer. Serve hot or chilled with the Dijon-dill sauce.

\*For a thicker sauce, strain the yogurt for 1 hour or longer using a yogurt strainer or a strainer lined with a coffee filter; discard the whey (liquid).

\*\*For a richer sauce, use whole sour cream.

*Nutritional information per serving (sauce made with nonfat yogurt):*  
Calories 321 (36% from fat) • carb. 14g • pro. 36g • fat 13g • sat. fat 2g  
• chol. 89mg • sod. 1448mg • calc. 86mg • fiber 0g

## Oven Baked Scampi

Serve over linguine cooked al dente, or with crusty bread to dip in the sauce.

Makes 2 to 3 servings

- 1 pound (500 g) large (21-30 count) shrimp**
- 2 tablespoons (30 ml) unsalted butter, melted**
- 2 tablespoons (30 ml) extra virgin olive oil**
- 2 tablespoons (30 ml) finely minced shallot**
- 1-2 cloves garlic, peeled and finely minced**
- 1 teaspoon (5 ml) herbes de Provence or Italian herb blend**
- 1/2 teaspoon (2 ml) dry mustard**
- 1/4 teaspoon (1 ml) kosher salt**
- 1/6 teaspoon (0.5 ml) freshly ground black pepper**
- 1/4 cup (50 ml) dry vermouth**
- 1/4 cup (75 ml) fresh bread crumbs**
- 2 tablespoons (30 ml) chopped fresh Italian parsley**
- 1 tablespoon (15 ml) freshly squeezed lemon juice**
- lemon wedges**

Peel shrimp, leaving tail on. De-vein and partially butterfly; reserve. Preheat toaster oven to 425°F (220°C).

Combine melted butter, olive oil, shallot, garlic, herbes de Provence, dry mustard, salt, and pepper. Spread half of this mixture in a 1 1/4-quart (1.2 L) ovenproof oval dish. Arrange shrimp evenly over the butter/oil mixture. Pour the vermouth and the remaining butter/oil mixture over the shrimp. Bake for 8 to 9 minutes. Remove from oven, stir gently to loosen – shrimp should be beginning to curl and be somewhat opaque and “shrimp” in colour. Sprinkle evenly with breadcrumbs and half the chopped parsley. Return to the oven for an additional 3 to 4 minutes.

Remove from oven, drizzle with lemon juice and sprinkle with remaining chopped parsley. Serve with additional lemon wedges.

*Nutritional information per serving (3 servings):*  
Calories 366 (47% from fat) • carb. 11g • pro. 34g • fat 19g • sat. fat 6g  
• chol. 316mg • sod. 526mg • calc. 96mg • fiber 1g

## Mushroom Meatloaf

This meatloaf makes out-of-this-world sandwiches the next day (if there is any left)!

Makes 6 servings (12 slices)

- cooking spray**
- ½ tablespoon (7 ml) extra virgin olive oil**
- 4 ounces (115 g) mushrooms, thinly sliced or finely chopped**
- 1 carrot, peeled and finely chopped**
- 1 large celery stalk, finely chopped**
- 1 medium onion, finely chopped**
- 1 clove garlic, finely minced**
- 1 teaspoon (5 ml) thyme**
- 2 slices firm white bread, torn into pieces**
- ½ cup (125 ml) milk (can use whole, 2%, 1% or nonfat milk)**
- 1 large egg**
- ¾ pound (375 g) ground veal**
- ¾ pound (375 g) lean ground pork or dark-meat turkey**
- 1 teaspoon (5 ml) kosher salt**
- ½ teaspoon (2 ml) freshly ground black pepper**

Place the rack in position A and preheat toaster oven to 350° F (180°C). Lightly coat a 6-cup loaf pan (8½ x 4½ x 2½ inches [21.25 x 11.25 x 6.25 cm]) with cooking spray. Heat the oil in a 10-inch (25 cm) skillet over medium heat. Add the mushrooms, carrot, celery, garlic and onion. Cook until tender, 4 to 5 minutes. Add the thyme and cook for 1 minute. Remove from the heat, transfer to a shallow bowl and let cool completely.

Place the torn bread in a large bowl. Stir in the milk and egg, let stand for 2 to 3 minutes. Add the cooled cooked vegetable mixture, the ground meat, salt and pepper; mix well to combine. Pack mixture into the prepared loaf pan. Bake for 1¼ hours. Allow the meatloaf to rest in the pan for 10 minutes. Drain excess fat if necessary, turn the loaf out of the pan and slice to serve.

*Nutritional information per serving (2 slices; made with 1% milk):*  
*Calories 312 (54% from fat) • carb. 11g • pro. 24g • fat 19g • sat. fat 7g*  
*• chol. 124g • sod. 329mg • calc. 60mg • fiber 1g*

## Broiled Hamburgers or Cheeseburgers

Makes 4 burgers

- cooking spray**
- 24 ounces (680 g) lean ground sirloin or ground round**
- kosher salt and freshly ground pepper to taste**
- 4 slices cheese (Cheddar, Swiss), optional**

Preheat toaster oven on broil setting. Line the baking pan with aluminum foil, and insert baking/broiling rack. Lightly coat the rack with cooking spray.

Divide meat into four 6-ounce (170 g) portions and shape into 4-inch (10 cm) burgers. Lightly season with kosher salt and freshly ground pepper on both sides. Arrange the burgers, evenly spaced, on the rack. Place in toaster oven and broil to taste\*, about 4 to 8 minutes per side. For cheeseburgers, top with sliced cheese one minute before second side is done. Serve hot on toasted bun, roll, or English muffin with desired condiments and accompaniments such as lettuce, sliced tomato, onion, etc.

\*Times will be dependent on temperature and thickness of meat. Test with an instant-read thermometer.

**Rare:** 120°-125°F [50°-55°C (red centre)]

**Medium-Rare:** 125°-140°F [50°-60°C (pink centre)]

**Medium:** 145°-155°F [65°-70°C (gray-barely pink centre)]

**Well Done:** 160°F [70°C (grey)]

*Nutritional information per serving (one hamburger):*  
*Calories 325 (15% from fat) • carb. 0g • pro. 50g • fat 12g • sat. fat 4g*  
*• chol. 133mg • sod. 109mg • calc. 9mg • fiber 0g*

## Spicy London Broil

This dry rub has bold, spicy flavours – not overbearing, but not for the faint-hearted. If you prefer milder flavours, cut back on the cayenne just a bit.

Makes 4 to 6 servings

**cooking spray**  
**1½ teaspoons (7 ml) ground cumin**  
**1½ teaspoons (7 ml) sugar**  
**1½ teaspoons (7 ml) kosher salt**  
**1¼ teaspoons (6 ml) thyme**  
**1 teaspoon (5 ml) freshly ground black pepper**  
**¼-½ teaspoon (1-2 ml) cayenne**  
**1½ pounds (750 g) round London broil,**  
**about 1¼ inches (3.13 cm) thick**

In a small bowl, combine the cumin, sugar, salt, thyme pepper and cayenne and blend. Rub the spice mixture evenly on the meat. Place on a non-metallic plate, cover with plastic wrap and refrigerate until 20 minutes before cooking. The spice rub may be put on the meat up to 24 hours before cooking. The longer it is on the meat, the more intense the flavour will be.

Place the rack in position B and preheat toaster oven on broil setting, keeping door ajar. Put ¼ cup (50 ml) of water in the bottom of the broiler pan; place the drip tray in the broiling pan so that the meat will be about 1 inch (2.5 cm) from the upper element. Lightly coat the rack with cooking spray. Arrange the meat on the broiler rack. Broil with the door ajar for 16 to 20 minutes; turn the London broil halfway through cooking time, until meat is done to desired taste\*. Let stand for 10 minutes before carving to allow the juices to set; the meat will continue to cook during this time. Test for appropriate doneness with an instant-read thermometer. After the meat has rested, slice across the grain in very thin slices to serve.

\*Times will be dependent on temperature and thickness of meat. Test with an instant-read thermometer.

**Rare:** 120°-125°F [50°-55°C (red centre)]

**Medium-Rare:** 125°-140°F [50°-60°C (pink centre)]

**Medium:** 145°-155°F [65°-70°C (gray-barely pink centre)]

**Well-Done:** 160°F [70°C (grey)]

*Nutritional information per serving (based on 6 servings):*  
*Calories 211 (48% from fat) • carb. 1g • pro. 25g • fat 11g • sat. fat 4g*  
*• chol. 67mg • sod. 392mg • calc. 12mg • fiber 0g*

## Teriyaki Glazed Chicken Breasts

Make the teriyaki marinade ahead and have it on hand.  
Serve with rice and steamed fresh vegetables.

Makes 4 servings

**½ cup (125 ml) soy sauce (can use low sodium)**  
**¼ cup (50 ml) rice wine vinegar**  
**3 tablespoons (45 ml) dry sherry or mirin**  
**1½ tablespoons (25 ml) finely chopped fresh ginger**  
**3 tablespoons (45 ml) brown sugar**  
**4 boneless, skinless chicken breast halves**  
**[about 6 to 8 ounces (170-230 g) each]**

In a 1-quart (0.9 L) nonreactive saucepan, combine the soy, rice wine vinegar, sherry, ginger, and brown sugar. Bring to a boil, then reduce the heat and simmer for 15 minutes. Strain, discard the solids, and let cool completely.

Rinse the chicken and pat dry. Place the chicken between two sheets of plastic wrap and pound to an even thickness of ½ inch (1.25 cm) with a flat mallet. Put the flattened chicken breasts in a resealable plastic bag and pour half the teriyaki marinade over them. Press the air out and let marinade stand for 15 minutes at room temperature. Reserve and refrigerate the remaining marinade in a glass storage jar (it will keep refrigerated for up to 2 weeks).

Place the rack in position C and preheat toaster oven on broil setting, keeping door ajar. Place the drip tray in the broiling pan so that the flattened chicken breast halves will be about 1 inch (2.5 cm) from the upper element. Add ¼ cup (50 ml) of water to the broiling pan and arrange the chicken “skin” side down on the drip tray. Broil with the door ajar, about 6 to 8 minutes. Turn chicken and continue cooking until juices run clear, about 6 to 8 minutes longer. (Internal temperature of chicken should be 170°F [80°C]).

*Nutritional information per serving:*  
Calories 348 (8% from fat) • carb. 20g • pro. 55g • fat 3g • sat. fat 1g  
• chol. 132mg • sod. 2870mg • calc. 49mg • fiber 0g

## Lemon Thyme Roast Chicken

Roast a succulent chicken without turning on the large oven.

Makes 2 servings

- cooking spray**
- ½ small broiler/fryer chicken, about 1½ to 2 pounds (750 g to 1 kg [no larger])**
- 1 tablespoon (15 ml) extra virgin olive oil**
- 1 tablespoon (15 ml) freshly squeezed lemon juice**
- ½ teaspoon (2 ml) dry thyme\***
- ½ teaspoon (2 ml) kosher salt**
- ¼ teaspoon (1 ml) freshly ground black pepper**
- 1 4-inch (10 cm) sprig fresh thyme\***
- 1 clove garlic, peeled and cut in half**
- 1 small onion (about 2 ounces [60 g]), peeled and quartered**
- 4 strips lemon zest (3x½ inches [7.5 x 1.25 cm] each)**

Place the rack in position A and preheat toaster oven to 400°F (200°C).

Rinse chicken with cold water and pat dry. Place the drip tray in the broiling pan in the lower position; add ¼ cup (50 ml) water to the pan and lightly coat with cooking spray.

Rub chicken skin with olive oil and lemon juice. Combine the thyme, salt and pepper. Rub half the mixture in the cavity of the chicken and half on

the skin of the chicken. Place the thyme sprig, garlic halves, onion quarters and lemon zest on the prepared pan. Arrange the seasoned chicken on top of the vegetables and herbs, place in toaster oven and roast for 20 minutes, then lower the temperature to 350°F (180°C) and continue to roast for another 20 to 25 minutes. [Internal temperature of the chicken should be 170°F (80°C) when tested in the breast, and 180°F (85°C) when tested in the dark meat; juices should run clear.]

Turn off oven and remove the chicken to a platter. Let stand 10 to 15 minutes before carving (cover loosely with foil if desired, but skin will lose its crispness).

\*You can use other herbs such as basil, marjoram, oregano, or rosemary.

*Nutritional information per serving:*  
Calories 576 (66% from fat) • carb. 4g • pro. 44g • fat 42g • sat. fat 11g  
• chol. 174mg • sod. 664mg • calc. 39mg • fiber 1g

## Chicken, Vegetable & Black Bean Burritos

Makes 4 servings

- cooking spray**
- 2 teaspoons (10 ml) good quality olive oil**
- 2 cups (500 ml) shredded zucchini**
- 8 green onions, trimmed and chopped**
- ¼ cup (50 ml) chopped flat parsley or cilantro**
- 1 can (15-ounce [425 g]) black beans, drained, rinsed and drained again**
- ¼ teaspoon (1 ml) kosher salt**
- 2 cups (500 ml) shredded cooked chicken**
- 1 tomato (6 ounces [170 g]), cored, seeded and chopped**
- 1 jalapeño pepper, seeded and chopped**
- 2 tablespoons (30 ml) fresh lime juice**
- 8 ounces (230 g) shredded low-fat Cheddar or Monterey Jack cheese (about 2 cups [500 ml])**
- 4 9-inch (22.5 cm) flour tortillas (can use flavoured such as sun-dried tomato) guacamole, sour cream and salsa for garnish**

Place the rack in position B and preheat toaster oven to 350°F (180°C). Spray a 7 x 11-inch (17.5 x 27.5 cm) baking dish with cooking spray, or rub with olive oil.

In a medium nonstick skillet, heat half the olive oil over medium heat. Add the shredded zucchini and cook until lightly browned, tender and no longer watery, about 8 to 10 minutes. Stir in one quarter of the green onions and half the chopped parsley/cilantro. Remove and reserve. Heat remaining oil in the pan over medium heat. Add a third of the remaining green onions, the remaining chopped parsley, drained white beans and salt to the pan. Cook for 2 to 3 minutes. Use the back of a wooden spoon or a potato masher to mash the beans (the beans should be just partially mashed), and cook until heated through, about 3 to 4 minutes. Transfer to a bowl and let cool. Place the shredded chicken in a medium bowl. Stir in the chopped tomato, chopped jalapeño, lime juice, half the cheese and half of the remaining green onions.

Spread one quarter of the bean mixture in a line just below the centre of each tortilla. Top each with one quarter of the cooled zucchini and one quarter of the chicken mixture. Sprinkle each with 2 tablespoons (30 ml) of the remaining cheese. Roll the burritos and place them seam side down in the prepared baking dish. Cover with a sheet of foil that has been sprayed with cooking spray; bake for 15 minutes. Remove the foil and sprinkle evenly with the remaining cheese and chopped green onions. Continue to bake until the cheese is melted, about 12 to 15 minutes longer. Serve with guacamole, salsa and sour cream for garnish.

*Nutritional information per burrito:*

*Calories 529 (31% from fat) • carb. 38g • pro. 55g • fat 19g • sat. fat 2g  
• chol. 114mg • sod. 997mg • calc. 513mg • fiber 6g*

## Oven Roasted BBQ Baby Back Ribs

Makes 2 to 4 servings

- cooking spray**
- 2 racks pork baby back ribs, about 8 ribs each  
(1¾ to 2 pounds [795 g to 1 kg] total)**
- ½ teaspoon (2 ml) kosher salt**

- ½ teaspoon (2 ml) dried minced onion**
- ½ teaspoon (2 ml) thyme**
- ¼ teaspoon (1 ml) granulated garlic**
- ¼ teaspoon (1 ml) paprika**
- ¼ teaspoon (1 ml) freshly ground black pepper**
- barbecue sauce, homemade or purchased**

Place the rack in position A and preheat toaster oven to 375°F (190°C).

Place roasting rack in baking pan. Lightly coat with cooking spray. Remove “paper” skin from underside of ribs. Combine salt, minced onion, thyme, garlic, paprika, and black pepper. Rub evenly over both sides of each rack of ribs. Arrange ribs on prepared roasting rack. Cover loosely with foil and bake for 50 to 60 minutes.

Remove ribs from oven. Increase oven temperature to 450°F (235°C). Turn ribs over and brush with half the BBQ sauce. Roast for 12 to 15 minutes. Turn, coat top of ribs with sauce and roast for an additional 12 to 15 minutes. Remove from oven and let rest for 10 minutes. Cut into individual ribs and serve. You can heat additional sauce to serve with ribs.

*Nutritional information per serving, without barbecue sauce:*

*Calories 549 (71% from fat) • carb. 1g • pro. 39g • fat 42g • sat. fat 15g  
• chol. 156mg • sod. 299mg • calc. 66mg • fiber 0g*

## Asian 5-Spice Pork Tenderloin

Makes 4 to 6 servings

- 2 tablespoons (30 ml) light soy sauce**
- 2 tablespoons (30 ml) brown sugar**
- 1 tablespoon (15 ml) hoisin sauce**
- 1 tablespoon (15 ml) dry sherry or mirin**
- 1 tablespoon (15 ml) minced fresh ginger**
- 1 tablespoon (15 ml) minced green onion**
- 2 teaspoons (10 ml) Asian toasted sesame oil\***
- 1-2 cloves garlic, peeled and minced**
- ½ teaspoon (2 ml) 5-spice powder\***

- $\frac{1}{2}$  **teaspoon (2 ml) kosher salt**  
**1** **pork tenderloin, about  $1\frac{1}{4}$  to  $1\frac{1}{2}$  pounds (625 to 750 g)**  
 $\frac{1}{2}$  **cup (125 ml) chicken stock**

Combine the soy sauce, brown sugar, hoisin sauce, sherry, ginger, green onion, sesame oil, garlic and 5-spice powder in a resealable freezer-weight bag and stir. Trim any excess fat and silver skin from the pork tenderloin. Place the pork tenderloin in the marinade for 30 minutes at room temperature or up to 8 hours in the refrigerator.

Place the rack in position A and preheat toaster oven to 450°F (235°C). Line the baking pan with foil; then place the roasting rack in the pan.

Remove tenderloin from marinade, allowing excess to drain off. Place excess marinade in a small saucepan with the chicken stock. Turn the narrow end of the tenderloin under and attach with a toothpick or skewer so that the tenderloin is an even thickness.

Roast the tenderloin for 15 to 18 minutes, turning after 9 minutes. While the pork is roasting, heat the reserved marinade until it bubbles for 5 minutes; lower heat and cook until reduced by half and thickened – this can be served as a sauce for the pork. When pork has reached an internal temperature of 150°F (65°C) when tested with an instant-read thermometer, remove it from oven. Cover loosely and let rest for 10 to 15 minutes before slicing. Slice the tenderloin crosswise into thin slices and serve with sauce.

\*Can be found in most well-stocked grocery stores or in any Asian grocery store.

*Nutritional information per serving (6 servings):*  
Calories 166 (29% from fat) • carb. 6g • pro. 22g • fat 5g • sat. fat 1g  
• chol. 58mg • sod. 706mg • calc. 17mg • fiber 0g

## Baked Potatoes

Why turn on the big oven just to bake potatoes when the toaster oven does such a good job?

Makes 4 servings

- 4** **Idaho or russet potatoes, (8- 11ounces [230 - 315 g] each)**  
**1** **teaspoon (5 ml) extra virgin olive oil**

Place the rack in position B and preheat the toaster oven to 400°F (200°C). Scrub the potatoes thoroughly and dry. Lightly rub each potato with  $\frac{1}{4}$  teaspoon (1 ml) of the olive oil. Use a fork to prick potatoes, about 6 to 8 times. Place directly on the rack and bake until soft and easily pierced with a knife, about 55 to 60 minutes. Remove from the oven.

To serve, pinch open the top, fluff the interior with a fork and serve topped with butter, extra virgin olive oil, margarine, or sour cream, as desired. Add kosher or sea salt and freshly ground pepper to taste.

**Variation:** Substitute sweet potatoes or yams for baking potatoes.

*Nutritional information per serving [8-oz. (230 g) potato]:*  
Calories 167 (1% from fat) • carb. 36g • pro. 4g • fat 1g • sat. fat 0g  
• chol. 0mg • sod. 12mg • calc. 14mg • fiber 5g

## Twice Baked Sour Cream & Chive Potatoes

Makes 4 servings

- 4** **Idaho or russet potatoes, about 7-8 ounces (200 - 230 g) each**  
 $\frac{1}{3}$  **cup (75 ml) lowfat milk**  
**1** **tablespoon (15 ml) + 1 teaspoon (5 ml) unsalted butter**  
 $\frac{1}{2}$  **cup (125 ml) sour cream or lowfat sour cream**  
 $\frac{1}{4}$  **teaspoon (1 ml) kosher salt**  
 $\frac{1}{4}$  **teaspoon (1 ml) freshly ground pepper (black or white)**  
**3** **tablespoons (45 ml) + 1 tablespoon (15 ml) chopped fresh chives**

Prepare and bake potatoes as in Baked Potatoes (previous recipe), but do not pinch open – just slit slightly with a knife to allow steam to vent. When cool enough to handle, cut off top quarter of each potato and scoop out cooked potato, leaving a  $\frac{1}{4}$ -inch (0.8 cm)-thick potato shell. Reserve cooked potato and skin shells. Preheat toaster oven to 375°F (190°C).



Place cooked potato in a medium bowl. Add milk and 1 tablespoon (15 ml) butter. Using a potato masher or hand mixer, mash/beat until smooth. Add sour cream, salt, pepper, and 3 tablespoons (45 ml) chives. Mash/beat to combine completely. Generously fill the potato shells with sour cream and chive potato mixture. (Potatoes may be prepared a day ahead to this point – cover and refrigerate.) Arrange potatoes on baking tray (can line with a sheet of aluminum foil). Melt remaining teaspoon (5 ml) of butter and drizzle on potatoes. Bake for 35 to 45 minutes (add 5 to 10 minutes to baking time if potatoes were prepared ahead and refrigerated), until potatoes are hot and golden on the tops. Sprinkle hot potatoes with remaining tablespoon (15 ml) of chopped chives to serve.

*Nutritional information per serving [8-ounce (230 g) potato]:*  
Calories 263 (35% from fat) • carb. 38g • pro. 6g • fat 10g • sat. fat 6g  
• chol. 25mg • sod. 121mg • calc. 76mg • fiber 3g

## Herb Roasted Sweet Potato Wedges

Sweet potatoes are one of the most nutritious vegetables – and they are delicious when roasted with olive oil and herbs.

Makes 2 to 4 side dish servings

- cooking spray**
- 2 sweet potatoes, about 1 pound (500 g) total**
- 1 tablespoon (15 ml) extra virgin olive oil**
- ½ teaspoon (2 ml) dry herbs (thyme, rosemary, basil, oregano, savory)**
- ½ teaspoon (2 m) kosher salt**

Preheat toaster oven to 425°F (220°C). Line the baking pan with aluminum foil. Lightly coat with cooking spray.

Scrub the sweet potatoes and trim as necessary; do not peel. Cut potato in half lengthwise. Cut each half into four equal wedges. Toss potato wedges in olive oil, herbs and salt. Arrange on prepared pan and bake for 20 to 25 minutes until potato wedges are tender, browned and crispy. Serve hot.

**Note:** You may also prepare this recipe using russet potatoes, new red or white potatoes, or Yukon gold potatoes. Cooking times will vary depending on potato used.

*Nutritional information per serving (4 servings):*  
Calories 162 (19% from fat) • carb. 31mg • pro. 2g • fat 5g • sat. fat 0g  
• chol. 0mg • sod. 176mg • calc. 20mg • fiber 4g

## Savoury Fontina & Prosciutto Bread Pudding

A great side dish, brunch dish, or even supper when served with a green salad.

Makes 6 to 8 servings

- cooking spray**
- 1 teaspoon (5 ml) extra virgin olive oil**
- 1 cup (250 ml) chopped onion**
- 6 slices prosciutto, cut in slivers**
- ½ teaspoon (2 ml) Italian herbs or herbes de Provence**
- 4 cups (1 L) bread cubes (½-inch [1.25 cm]) from crusty French or Italian bread**
- 1 cup (250 ml) [4 ounces (115 g)] shredded fontina cheese**
- 2 tablespoons (30 ml) freshly grated Reggiano Parmigiano cheese**
- 4 large eggs (can use egg substitute)**
- 2 cups (500 ml) fat-free evaporated milk (can use half-and-half)**
- ½ teaspoon (2 ml) (or to taste) Tabasco® or other hot sauce**

Lightly coat an 8-cup (8-inch [20 cm]) square, round or oval gratin oven-proof ceramic dish with cooking spray. Heat olive oil in a 10-inch (25 cm) non-stick skillet over medium heat and add chopped onion and prosciutto to pan. Cook, stirring, over medium heat until onion is translucent and prosciutto just begins to curl. Stir in herbs and let cool.

Place bread cubes in a medium bowl with cheeses. Stir to combine. Add cooled onion mixture and combine. Transfer to the prepared baking dish. In the bowl, whisk the eggs until smooth. Add the evaporated milk and

whisk until blended. Add hot sauce and blend. Slowly pour over bread mixture. Press mixture lightly with the back of a spoon and allow to rest for at least 1 hour before baking (can be prepared several hours ahead or the night before). Lightly coat a sheet of aluminum foil with cooking spray and cover dish loosely, sprayed side down.

Preheat toaster oven to 375°F (190°C). Bake covered bread pudding for 50 to 55 minutes. Uncover and bake for an additional 15 minutes. Let rest 10 minutes before serving.

*Tabasco® is a registered trademark owned by McIlhenny Co.*

*Nutritional information per serving (based on 8 servings):  
Calories 480 (28% from fat) • carb. 60g • pro. 26g • fat 15g • sat. fat 7g  
• chol. 149mg • sod. 512mg • calc. 389mg • fiber 2g*

## Tomato-Potato Gratin

A slight change from traditional potatoes au gratin, these are excellent served with grilled swordfish or steak.

Makes 6 servings

- 1½** **tablespoons (25 ml) extra virgin olive oil**
- 2** **medium onions, cut into thin slices**  
(can use 3-mm slicing disc of Cuisinart® food processor)
- 1½** **cups (375 ml) chopped plum tomatoes**  
(3-4 tomatoes, cored and seeded)
- ¾** **teaspoon (4 ml) kosher salt**
- 1** **teaspoon (5 ml) fresh rosemary (½ teaspoon [2ml] dried), chopped**
- ½** **teaspoon (2 ml) fresh thyme (¼ teaspoon [1 ml] dried), chopped**
- ¼** **teaspoon (1 ml) freshly ground black pepper**
- ⅓** **cup (75 ml) grated Parmesan or Asiago**
- 1½** **pounds (750 g) baking potatoes, scrubbed, peeled if desired, cut into ⅛-inch (0.3 cm) slices (can use 3 or 4mm slicing disc of the Cuisinart food processor)**

Place the rack in position B and preheat toaster oven to 400°F (200°C). Brush an 8 x 11-inch (20 x 28 cm) oval or 8 x 8-inch (20 x 20 cm) square baking dish with olive oil.

In a 12-inch (30 cm) nonstick fry pan, heat the olive oil over moderately low heat. Add the onions and cook, stirring occasionally, until they are translucent, about 5 minutes. Remove from the heat and stir in the chopped plum tomatoes and ¼ teaspoon (1 ml) of the salt.

In a small bowl, combine the rosemary, thyme, remaining salt, pepper and cheese. Spread half the tomato/onion mixture in the prepared baking dish. Layer half the potato slices evenly on top. Sprinkle with half the herb and Parmesan mixture. Repeat. Cover with aluminum foil and bake for 40 to 45 minutes, until potatoes are tender when tested with a fork. When tender, remove the foil and bake for an additional 15 to 20 minutes, until the potatoes are golden.

*Nutritional information per serving:  
Calories 167 (27% from fat) • carb. 26g • pro. 5g • fat 5g • sat. fat 1g  
• chol. 4mg • sod. 273mg • calc. 90mg • fiber 3g*

## Summertime Zucchini, Tomato & Basil Bake

While this side dish is best in the summer with garden fresh vegetables, our markets make it easy to get these ingredients all year 'round.

Makes 4 servings

- 2** **medium green zucchini, each 1½ inches (3.75 cm) in diameter**
- 6** **ripe plum tomatoes**
- 10** **large fresh basil leaves**
- 1** **large clove garlic, peeled and halved**
- 1** **tablespoon (15 ml) extra virgin olive oil**
- ½** **teaspoon (2 ml) kosher salt**
- ¼** **teaspoon (1 ml) freshly ground pepper**
- ¼** **cup (50 ml) freshly grated Reggiano Parmesan cheese**

Preheat the toaster oven to 350°F (180°C).

Trim the ends of the zucchini. Cut into ¼-inch (0.6 cm)-thick slices. Cut the tomatoes into ¼-inch (0.6 cm)-thick slices. (This can be done using a Cuisinart® food processor and the 6mm slicing disc.) Stack the basil, roll,

then cut into very thin strips with a sharp knife to produce a shred. Set aside.

Rub the garlic clove over the bottom of an 8x8-inch (20 x 20 cm) glass or ceramic baking dish, and discard the garlic. Brush with 1 teaspoon (5 ml) of the olive oil.

Arrange the zucchini and tomato slices in a single layer, overlapping them tightly. Season with the salt and pepper. Scatter the shredded basil evenly over the zucchini and tomatoes. Drizzle with the remaining olive oil, then sprinkle evenly with the grated cheese.

Bake for 25 to 30 minutes, until the zucchini is tender. Serve hot or at room temperature.

*Nutritional information per serving:*

*Calories 89 (52% from fat) • carb. 7g • pro. 4g • fat 6g • sat. fat 2g  
• chol. 5mg • sod. 286mg • calc. 96mg • fiber 3g*

## Orzo-Stuffed Squash

This is a perfect complement to grilled meats or seafood, or a delicious vegetarian entrée.

Makes 4 servings

- cooking spray**
- 4 medium yellow squash (6-8 ounces [170 - 230 g] each)**
- 2 teaspoons (10 ml) + 1 teaspoon (5 ml) extra virgin olive oil**
- 1 clove garlic, chopped**
- ½ cup (125 ml) minced red onion**
- ½ cup (125 ml) finely chopped red bell pepper**
- 1 teaspoon (5 ml) basil**
- 1 cup (250 ml) cooked orzo, pastina, or rice**
- 1 tablespoon (15 ml) chopped flat parsley**
- ½ teaspoon (2 ml) kosher salt**
- ¼ teaspoon (1 ml) freshly ground black pepper**
- 3 ounces (90 g) shredded sharp Cheddar cheese (can use reduced fat)**

Steam squash for 12 to 15 minutes until crisp-tender. When cool enough to handle, cut a lengthwise strip from the top of each squash and reserve; scoop out the pulp from the lids and the shells, discarding the seeds and leaving ¼-inch (0.6 cm)-thick shells. Invert the shells on a cooling rack over a towel and let drain for 30 minutes. Chop the squash lids and reserve.

Melt 2 teaspoons (10 ml) olive oil in a 10-inch (25 cm) nonstick skillet over medium heat. Add the chopped garlic, onion and pepper and cook until tender, 3 to 5 minutes. Stir in the reserved chopped basil, chopped squash, orzo or rice, parsley, salt and pepper. Remove from the heat and let cool for 5 minutes. Stir in the shredded cheese. Rub each squash shell with ¼ teaspoon (1 ml) extra virgin oil. Stuff the squash shells generously with the orzo/vegetable mixture. The recipe may be done ahead to this point, covered and refrigerated.

Place the rack in position A and preheat toaster oven to 400°F (200°C). Lightly coat an 11 x 7-inch (28 x 18 cm) baking dish with cooking spray. Arrange the stuffed squash in the baking dish. Bake until the squash are golden brown and heated through, 20 to 25 minutes. Serve hot.

*Nutritional information per serving:*

*Calories 185 (36% from fat) • carb. 21g • pro. 9g • fat 8g • sat. fat 1g  
• chol. 11mg • sod. 274mg • calc. 205mg • fiber 5g*

## Cranberry Ginger Apple Crisp

An old favourite with a twist – dried cranberries and bits of crystallized ginger.

Makes 8 servings

- cooking spray**
- 1 cup (250 ml) rolled oats**
- ½ cup (125 ml) brown sugar, packed**
- ⅓ cup (75 ml) all-purpose flour**
- 1 teaspoon (5 ml) cinnamon**
- ¼ teaspoon (1 ml) salt**
- 6 tablespoons (90 ml) unsalted butter, melted (¾ stick)**
- 1½ pounds (750 g) tart apples, peeled, cored, quartered**

# Chocolate Chip Brownie Pie

This old favourite is pure comfort food.

Serves 8 to 10

- cooking spray**
- 2 large eggs**
- ½ cup (125 ml) granulated sugar**
- ½ cup (125 ml) packed light brown sugar**
- ½ cup (125 ml) unsalted butter, melted (1 stick)**
- ½ cup (125 ml) all-purpose flour**
- ⅓ cup (75 ml) unsweetened cocoa**
- ½ teaspoon (2 ml) salt**
- 2 teaspoons (10 ml) vanilla extract**
- ¾ cup (175 ml) semisweet chocolate chips**
- 1 cup (250 ml) coarsely chopped pecans or walnuts**

Place the rack in position B and preheat the toaster oven to 350°F (180°C). Lightly coat a 9-inch (23 cm) pie tin with cooking spray.

Beat the eggs in a medium bowl until frothy. Stir in the sugars, beat until smooth. Stir in the melted butter. Add the flour, cocoa and salt; stir to combine. Add the vanilla, chocolate chips and nuts; stir. Pour into the prepared pan.

Bake for 22 to 25 minutes, until just barely set (pie will not test done in the centre – do not overbake). Remove from the oven and let cool completely on a rack before cutting. If you wish to serve it warm, let it cool to set, then re-warm gently for about 10 to 5 minutes at 200°F (95°C). Cut into wedges and serve. Very good when topped with ice cream or frozen yogurt, and a drizzle of fudge or chocolate sauce.

**Variation:** Substitute milk chocolate, white chocolate, peanut butter or butterscotch chips for the chocolate chips; substitute other nuts such as peanuts, hazelnuts or almonds.

*Nutritional information per serving (based on 10 servings):*  
Calories 3681 (53% from fat) • carb. 39g • pro. 6g • fat 22g • sat. fat 9g  
• chol. 67mg • sod. 136mg • calc. 30mg • fiber 3g

and cut into ¼-inch (0.6 cm) slices\*

- 1 tablespoon (15 ml) freshly squeezed lemon juice**
- ½ cup (125 ml) dried cranberries**
- 2 tablespoons (30 ml) chopped crystallized ginger**
- ½ cup (125 ml) granulated sugar**
- 2 tablespoons (30 ml) honey**
- 1 teaspoon (5 ml) vanilla**

Place the rack in position A and preheat the toaster oven to 350°F (180°C). Lightly coat an 8 x 8-inch (20 x 20 cm [6-cup]) glass or ceramic baking dish with cooking spray.

In a medium bowl, combine the rolled oats with the brown sugar, flour, cinnamon and salt. Add the melted butter and stir until the mixture is evenly moistened. Use your fingers to pinch the mixture into large crumbs.

In a medium bowl, toss the sliced apples with the lemon juice, cranberries, chopped ginger, granulated sugar, honey, and vanilla. Spoon the apple mixture evenly in the prepared baking dish. Sprinkle evenly with the reserved crumb mixture.

Bake for 40 to 45 minutes, until the apples are tender and the filling is bubbling. Let rest for 20 to 30 minutes before serving. Serve warm or at room temperature with vanilla ice cream or frozen yogurt, or freshly whipped cream.

\*For ease in slicing, use the Cuisinart® food processor fitted with the 4mm slicing disc.

*Nutritional information per serving:*  
Calories 334 (27% from fat) • carb. 57g • pro. 2g • fat 9g • sat. fat 6g  
• chol. 23mg • sod. 82mg • calc. 36mg • fiber 4g

---

# Raspberry Almond Oat Bars

Makes 16 bars

- cooking spray**
- 1 cup (250 ml) rolled oats**
- 1 cup (250 ml) all-purpose flour**
- $\frac{2}{3}$  cup (150 ml) packed light brown sugar**
- $\frac{1}{4}$  teaspoon (1 ml) baking soda**
- $\frac{1}{4}$  teaspoon (1 ml) salt**
- $1\frac{1}{2}$  teaspoons (7 ml) vanilla**
- $\frac{1}{2}$  cup (125 ml) unsalted butter, cut in  $\frac{1}{2}$ -inch (1.25 cm) pieces**
- $\frac{1}{4}$  cup (50 ml) chopped almonds**
- 1 jar (10-ounce [285 g]) raspberry preserves (about 1 cup [250 ml])**

Place the rack in position B and preheat the toaster oven to 325°F (165°C). Lightly spray a 7 x 11-inch (18 x 28 cm) baking pan with cooking spray.

Place oats, flour, brown sugar, baking soda and salt in a medium bowl and stir to blend. Add vanilla and butter, and using a pastry blender or two forks, cut butter into dry ingredients until the mixture is evenly moist and crumbly. Remove  $\frac{1}{2}$  cup (125 ml) of the mixture. Stir chopped nuts into one of the half cups of the crumb mixture and reserve for topping.

Press the oatmeal mixture without the nuts evenly into the prepared baking pan. Spread the raspberry preserves over the top. Sprinkle with the reserved oat/nut mixture. Bake for 20 to 25 minutes, or until golden. Let cool completely in the baking pan set on a wire rack. Cut into bars.

*Nutritional information per bar:*

*Calories 199 (32% from fat) • carb. 32g • pro. 2g • fat 7g • sat. fat 4g  
• chol. 16mg • sod. 60mg • calc. 18mg • fiber 1g*

---

# WARRANTY

## LIMITED THREE-YEAR WARRANTY

This warranty supersedes all previous warranties on this Cuisinart® product. This warranty is available to consumers only. You are a consumer if you own a Cuisinart® product that was purchased at retail for personal, family or household use. This warranty is not available to retailers or other commercial purchasers or owners.

We warrant that this Cuisinart® product will be free of defects in material or workmanship under normal home use for three years from the date of original purchase.

For warranty purposes, we would like to suggest that you register your product on-line at [www.cuisinart.ca](http://www.cuisinart.ca) to facilitate verification of the date of original purchase. However, should you not wish to register on-line we recommend the consumer to maintain original receipt indicating proof of purchase. In the event that you do not have proof of purchase date, the purchase date for purposes of this warranty will be the date of manufacture.

When calling our Authorized Service Centre for in warranty service please make reference to your model number and the manufacturing date code. This information can be found in the rating area on the body or underneath the base of your unit. The model number will follow the word Model: TOB50BCC. The manufacturing date code is a 4 or 5 digit number. Example, 50630 would designate year, month & day (2005, June 30th).

If your Cuisinart® product should prove to be defective within the warranty period, we will repair it or, if we think it necessary, replace it. To obtain warranty service, please call our Consumer Service Centre toll-free at 1-800-472-7606 or write to:

Cuisinart Canada  
156 Parkshore Drive  
Brampton, Ont. L6T 5M1

To facilitate the speed and accuracy of your return, please also enclose \$10.00 for shipping and handling of the product. Please also be sure to include a return address, description of the product defect, product serial number, and any other information pertinent to the product's return. Please pay by cheque or money order.

**NOTE:** For added protection and secure handling of any Cuisinart® product that is being returned, we recommend you use a traceable, insured delivery service.

Cuisinart cannot be held responsible for in transit damage or for packages that are not delivered to us. Lost and/or damaged products are not covered under warranty.

Your Cuisinart® product has been manufactured to strict specifications and has been designed for use with Cuisinart® authorized accessories and replacement parts for your model.

These warranties expressly exclude any defects or damages caused by accessories, replacement parts or repair service other than those that have been authorized by Cuisinart. These warranties exclude all incidental or consequential damages.

### BEFORE RETURNING YOUR CUISINART® PRODUCT

Important: If the nonconforming product is to be serviced by someone other than Cuisinart's Authorized Service Centre, please remind the servicer to call our Consumer Service Centre to ensure that the problem is properly diagnosed, the product serviced with the correct parts, and to ensure that the product is still under warranty.



# Cuisinart®

SAVOR THE GOOD LIFE®



Wafflemakers



Food Processors



Toasters



Blenders



Cookware



Ice Cream  
Makers

Cuisinart offers an extensive assortment of top quality products to make life in the kitchen easier than ever. Try some of our other countertop appliances and cookware, and Savor the Good Life®.

**[www.cuisinart.ca](http://www.cuisinart.ca)**

© 2005 Cuisinart  
Cuisinart® is a registered trademark of Cuisinart  
156 Parkshore Drive  
Brampton, Ont. L6T 5M1  
Printed in China  
05CC25055  
Consumer Call Centre E-mail:  
[Consumer\\_Canada@Conair.com](mailto:Consumer_Canada@Conair.com)

G IB-5946-CAN



# Cuisinart®

SAVOR THE GOOD LIFE®



Cuisinart offre une gamme étendue de produits de première qualité pour vous simplifier la tâche dans la cuisine. Faites l'essai de nos autres petits électroménagers et ustensiles de cuisine, et Savourez la bonne vie®.

[www.cuisinart.ca](http://www.cuisinart.ca)

© 2005 Cuisinart  
Cuisinart® est une marque déposée de Cuisinart

156, chemin Parkshore  
Brampton, Ont. L6T 5M1  
Imprimé en Chine

05CC25055

Courriel du centre d'appels des consommateurs :

Consumer.Canada@Conair.com

G IB-5946-CAN



---

# GARANTIE

## GARANTIE LIMITÉE DE 3 ANS

Cette garantie annule et remplace toute garantie antérieure sur ce produit Cuisinart®. Cette garantie n'est offerte qu'aux consommateurs. Par consommateur, on entend tout propriétaire d'un produit Cuisinart® acheté aux fins d'un usage personnel, familial ou ménager. Cette garantie n'est pas offerte aux détaillants ni aux acheteurs ou propriétaires de commerces.

Nous garantissons ce produit Cuisinart® contre les vices de matière et de fabrication en usage ménager normal, pour une période de trois ans à compter de la date d'achat originale.

Aux fins de cette garantie, nous vous suggérons d'inscrire votre produit en ligne à [www.cuisinart.ca](http://www.cuisinart.ca) en vue d'en faciliter la vérification de la date d'achat originale. Toutefois, si vous préférez ne pas vous inscrire en ligne, nous vous recommandons de retenir votre reçu de caisse original indiquant la date d'achat. Advenant que vous n'avez pas de preuve de date d'achat, la date d'achat sera alors la date de manufacture, aux fins de cette garantie.

Lorsque vous téléphonez à un de nos centres de service autorisés, assurez-vous de fournir le numéro de modèle de votre appareil de même que le code de la date de fabrication. Vous trouverez cette information sur le boîtier ou sous la base de votre appareil. Le numéro de modèle est inscrit ainsi : Modèle : TOB50BCC. Le code de la date de fabrication comporte 4 ou 5 chiffres. Par exemple : 50630, désigne l'année, le mois et le jour (2005, juin, 30)

Advenant que votre produit Cuisinart® fasse défaut au cours de la période de garantie, nous le réparerons ou, si nous le jugeons nécessaire, le remplacerons sans frais. Pour obtenir un service au titre de la garantie, veuillez téléphoner à notre service après-vente au 1-800-472-7606 ou écrire à :

Cuisinart Canada  
156, chemin Parkshore  
Brampton, Ont. L6T 5M1

Afin d'accélérer le renvoi, nous vous prions de joindre un chèque ou mandat-poste de 10,00 \$ pour les frais d'administration. Assurez-vous d'inclure une adresse de renvoi, une description du défaut, le numéro de série du produit et tout autre renseignement pertinent au renvoi du produit.

**REMARQUE :** Pour plus de protection et assurer une meilleure manutention de tout produit Cuisinart® que vous retournez, nous vous recommandons de vous adresser à un service de livraison assuré et identifiable. La maison Cuisinart ne peut être tenue responsable des dommages encourus lors du transport ou des envois qui ne lui sont pas parvenus. La garantie ne couvre pas les produits perdus et/ou endommagés.

Votre produit Cuisinart® a été fabriqué selon des normes strictes de qualité et a été conçu pour n'être utilisé qu'avec des accessoires et des pièces de rechange autorisées par Cuisinart®.

Cette garantie fait expressément exclusion de tout vice ou dommage causé par des accessoires, pièces de rechange ou réparations effectuées par d'autres que ceux autorisés par Cuisinart. Cette garantie fait exclusion de tout dommage fortuit ou indirect.

### AVANT DE RETOURNER VOTRE PRODUIT CUISINART®

**Important :** Si le produit défectueux doit être réparé ailleurs que dans un Centre de service autorisé par Cuisinart, veuillez rappeler au préposé de téléphoner à notre Centre de service client afin de s'assurer que le problème a été bien diagnostiqué, que le produit est réparé en utilisant les pièces approuvées et que le produit est encore couvert par la garantie.

---

Placez l'avoine, la farine, la cassonade, le bicarbonate de sodium et le sel dans un bol moyen et mélangez. Ajoutez la vanille et le beurre et, avec un mélangeur à pâtisserie ou deux fourchettes, incorporez le beurre aux ingrédients secs jusqu'à ce que le mélange soit humide et friable. Séparez ½ tasse (125 ml) du mélange. Incorporez les noix hachées dans une des demi-tasses de mélange et réservez pour la garniture.

Pressez le mélange d'avoine sans les noix uniformément dans le moule préparé. Étalez les framboises par-dessus. Saupoudrez du mélange d'avoine et de noix réservé. Faites cuire 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que doré. Laissez refroidir complètement dans le moule placé sur une grille. Coupez en barres.

*Valeur nutritive par barre :*

*Calories 199 (32 % du gras) • glucides 32 g • prot. 2 g • gras 7 g •  
graisses sat. 4 g • chol. 16 mg • sod. 60 mg • calc. 18 mg • fibres 1 g*

Faites cuire 40 à 45 minutes jusqu'à ce que les pommes soient tendres et que la garniture bulle. Laissez reposer 20 à 30 minutes avant de servir. Servez chaud ou à température de la pièce, accompagné de crème glacée à la vanille, du yaourt glacé ou de crème fouettée fraîche.

\* Pour faciliter le tranchage, utilisez le robot culinaire Cuisinart® avec le disque à trancher de 4 mm.

*Valeur nutritive par portion :*

*Calories 334 (27 % du gras) • glucides 57 g • prot. 2 g • gras 9 g •  
graisses sat. 6 g • chol. 23 mg • sod. 82 mg • calc. 36 mg • fibres 4 g*

## Carrés aux brisures de chocolat

Un grand favori des plus réconfortants.

Donne 8 à 10 portions

**huile à cuisson en atomiseur**  
**2 gros oeufs**  
**125 ml ½ tasse de sucre granulé**  
**125 ml ½ tasse de cassonade légère compactée**  
**125 ml ½ tasse de beurre non salé, fondu (1 bâtonnet)**  
**125 ml ½ tasse de farine tout usage**  
**75 ml ⅓ tasse de cacao non sucré**  
**2 ml ½ c. à thé de sel**  
**10 ml 2 c. à thé d'extrait de vanille**  
**175 ml ¾ tasse de brisures de chocolat aigre-doux**  
**250 ml 1 tasse de pacanes ou de noix hachées grossièrement**

Placez la grille à la position B et réchauffez le grille-pain four à 350°F (180°C). Enduisez légèrement d'huile de cuisson une assiette à tarte de 9 po (23 cm).

Battez les oeufs dans un bol moyen jusqu'à ce que mousseux. Incorporez les sucres et battez jusqu'à consistance lisse. Incorporez le beurre fondu. Ajoutez la farine, le cacao et le sel; agitez et combinez. Ajoutez la vanille, les brisures de chocolat et les noix; mélangez. Versez dans l'assiette préparée.

Faites cuire 22 à 25 minutes, jusqu'à ce que tout juste pris (un test de la tarte au centre indiquera qu'elle n'est pas cuite – ne cuisez pas trop). Retirez du four et laissez complètement refroidir sur une grille avant de couper. Si vous voulez servir chaud, laissez refroidir jusqu'à ce que pris puis réchauffez légèrement 4 à 5 minutes à 200°F (95°C). Coupez en pointes et servez. Superbe recouvert de crème ou de yaourt glacé, et un coulis de sauce au fudge ou au chocolat.

**Variante :** Remplacez les brisures de chocolat par du chocolat au lait, du chocolat blanc, du beurre d'arachides ou des brisures de caramel écossais; utilisez d'autres noix comme des arachides, des noisettes ou des amandes.

*Valeur nutritive par portion (basé sur 10 portions) :*

*Calories 3681 (53 % du gras) • glucides 39 g • prot. 6 g • gras 22 g •  
graisses sat. 9 g • chol. 67 mg • sod. 136 mg • calc. 30 mg • fibres 3 g*

## Barres d'avoine aux amandes et framboises

Donne 16 barres

**huile de cuisson en atomiseur**  
**250 ml 1 tasse de flocons d'avoine**  
**250 ml 1 tasse de farine tout usage**  
**150 ml ⅔ tasse de cassonade légère compactée**  
**1 ml ¼ c. à thé de bicarbonate de sodium**  
**1 ml ¼ c. à thé de sel**  
**7 ml 1½ c. à thé de vanille**  
**125 ml ½ tasse de beurre non salé, en dés de ½ po (1,25 cm)**  
**50 ml ¼ tasse d'amandes hachées**  
**1 pot (10 oz [285 g]) de framboises en conserve (environ 1 tasse [250 ml])**

Placez la grille à la position B et réchauffez le grille-pain four à 325°F (165°C). Enduisez légèrement d'huile de cuisson un moule de 7 x 11 po (18 x 28 cm).

**90 g 3 onces de Cheddar piquant râpé**  
**(on peut utiliser un fromage faible en gras)**

Étuvez la courge 12 à 15 minutes jusqu'à ce que croustillante-tendre. Une fois refroidie, coupez le languettes sur la longueur en partant du haut de chaque courge et mettez de côté; enlevez la chair des couvercles et des coquilles, jetant les graines et laissant les coquilles ¼ po (0,6 cm) d'épaisseur. Inversez les coquilles sur une grille à refroidir, sur une serviette et laissez drainer 30 minutes. Hachez les couvercles de courge et mettez de côté.

Faites fondre 2 c. à thé (10 ml) dans un poêlon antiadhésif 10 po sur feu moyen. Ajoutez l'ail haché, l'oignon et le poivre et faites cuire jusqu'à ce que tendre, 3 à 5 minutes. Incorporez le basilic haché, la courge hachée, les langues d'oiseau ou le riz, le persil, le sel et le poivre. Retirez du feu et laissez refroidir 5 minutes.

Incorporez le fromage râpé. Frottez chaque courge avec ¼ c. à thé (1 ml) d'huile d'olive extra vierge. Fourrez les coquilles de courge généreusement avec le mélange de langues d'oiseau/légumes. Jusqu'à ce point, la recette peut être préparée d'avance, recouverte et réfrigérée.

Placez la grille à la position A et réchauffez le grille-pain four à 400°F (200°C). Enduisez légèrement d'huile à cuisson un plat de 11 x 7 po (28 x 18 cm). Disposez les courges fourrées dans le plat et faites cuire la courge brun doré et complètement réchauffée, 20 à 25 minutes. Servez chaud.

*Valeur nutritive par portion :*

*Calories 185 (36 % du gras) • glucides 21 g • prot. 9 g • gras 8 g •  
graisses sat. 1 g • chol. 11 mg • sod. 274 mg • calc. 205 mg • fibres 5 g*

## Croquant aux pommes canneberges-gingembre

Un favori de tous les temps, modifié – avec des canneberges déshydratées et des morceaux de gingembre cristallisé.

Donne 8 portions

	<b>huile de cuisson en atomiseur</b>
<b>250 ml</b>	<b>1 tasse de flocons d'avoine</b>
<b>125 ml</b>	<b>½ tasse de cassonade, compactée</b>
<b>75 ml</b>	<b>⅓ tasse de farine tout usage</b>
<b>5 ml</b>	<b>1 c. à thé de cannelle</b>
<b>1 ml</b>	<b>¼ c. à thé de sel</b>
<b>90 ml</b>	<b>6 c. à soupe de beurre non salé, fondu (¾ de bâton)</b>
<b>750 g</b>	<b>1½ lb de pommes à tarte, pelées, dénoyautées, en quartiers et en tranches de ¼ po (0,6 cm)</b>
<b>15 ml</b>	<b>1 c. à soupe de jus de citron frais pressé</b>
<b>125 ml</b>	<b>½ tasse de canneberges déshydratées</b>
<b>30 ml</b>	<b>2 c. à soupe de gingembre cristallisé, haché</b>
<b>125 ml</b>	<b>½ tasse de sucre granulé</b>
<b>30 ml</b>	<b>2 c. à soupe de miel</b>
<b>5 ml</b>	<b>1 c. à thé de vanille</b>

Placez la grille à la position A et réchauffez le grille-pain four à 350°F (180°C). Enduisez légèrement d'huile de cuisson un plat en verre ou en céramique de 8 x 8 po (20 x 20 cm) (6 tasses).

Dans un bol moyen, combinez les flocons d'avoine, la cassonade, la farine, la cannelle et le sel. Ajoutez le beurre fondu et mélangez jusqu'à ce que complètement humidifié. Pincez le mélange en grosses mottes avec les doigts.

Dans un bol moyen, brassez les pommes tranchées, le jus de citron, les canneberges, le gingembre haché, le sucre granulé, le miel et la vanille. Étalez le mélange de pommes uniformément dans le plat préparé. Saupoudrez uniformément avec le mélange réservé de miettes.

du feu et mélangez dans les tomates oblonges hachées et avec ¼ c. à thé (1 ml) de sel.

Dans un petit bol, combinez le romarin, le thym, le restant du sel, le poivre et le fromage. Étalez la moitié du mélange tomates/oignons dans le plat préparé. Étalez une couche uniforme de tranches de pomme de terre. Saupoudrez de la moitié du mélange d'herbes et de Parmesan. Répétez. Couvrez d'une feuille d'aluminium et faites cuire 40 à 45 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres quand testées avec une fourchette. Une fois tendres, retirez la feuille d'aluminium et faites cuire 15 à 20 minutes de plus, jusqu'à ce que les pommes de terre soient dorées.

*Valeur nutritive par portion :*

*Calories 167 (27 % du gras) • glucides 26 g • prot. 5 g • gras 5 g • graisses sat. 1 g • chol. 4 mg • sod. 273 mg • calc. 90 mg • fibres 3 g*

## Petit plat estival de zucchini, tomate et basilic

Ce mets d'accompagnement est parfait l'été avec des légumes frais du jardin, mais les ingrédients peuvent être obtenus à l'année longue.

Donne 4 portions

**2 zucchini verts moyens, de 1½ po (3,75 cm) de diamètre**  
**6 tomates oblongues mûres**  
**10 grosses feuilles de basilic frais**  
**1 grosse gousse d'ail, pelée, en moitiés**  
**15 ml 1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge**  
**2 ml ½ c. à thé de sel kosher**  
**1 ml ¼ c. à thé de poivre frais moulu**  
**50 ml ¼ tasse de Reggiano Parmesan frais râpé**

Réchauffez le grille-pain four à 350°F (180°C).

Coupez l'extrémité des zucchini puis coupez-les en tranches de ¼ po (0,6 cm). Coupez les tomates en tranches de 1/4 po (0,6 cm) (utilisez le disque à trancher de 6 mm du robot culinaire Cuisinart®). Empilez le

basilic, roulez, puis coupez en languettes très minces avec un couteau tranchant pour produire une râpée. Mettez de côté.

Frottez l'ail sur le fond d'un plat en verre ou en céramique de 8 x 8 po (20 x 20 cm) et jetez l'ail. Brossez avec 1 c. à thé (5 ml) d'huile d'olive.

Disposez les tranches de zucchini et de tomates en une couche, chevauchant légèrement. Assaisonnez avec le sel et le poivre. Étalez le basilic haché uniformément sur les zucchini et les tomates. Aspergez avec le restant de l'huile d'olive puis saupoudrez uniformément avec le fromage râpé.

Faites cuire 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que le zucchini soit tendre. Servez chaud ou à température de la pièce.

*Valeur nutritive par portion :*

*Calories 89 (52 % du gras) • glucides 7 g • prot. 4 g • gras 6 g • graisses sat. 2 g • chol. 5 mg • sod. 286 mg • calc. 96 mg • fibres 3 g*

## Courge fourrée aux langues d'oiseau

Le complément parfait aux viandes grillées ou crustacés, ou délicieux plat principal végétarien.

Donne 4 portions

**huile à cuisson en atomiseur**  
**4 courges jaunes moyennes (6 à 8 oz [170 à 230 g] chacune)**  
**15 ml 2 c. à thé + 1 c. à thé d'huile d'olive extra vierge**  
**1 gousse d'ail, hachée**  
**125 ml ½ tasse d'oignon rouge émincé**  
**125 ml ½ tasse de poivron rouge finement haché**  
**5 ml 1 c. à thé de basilic**  
**250 ml 1 tasse de langues d'oiseau, de pastina ou de riz cuit**  
**15 ml 1 c. à soupe de persil plat haché**  
**2 ml ½ c. à thé de sel kosher**  
**1 ml ¼ c. à thé de poivre noir frais moulu**

# Savoureux pouding de pain perdu au Fontina et prosciutto

Parfait comme mets d'accompagnement, pour le brunch ou même le dîner, servi avec une salade de légumes.

Donne 6 à 8 portions

	<b>huile de cuisson en atomiseur</b>
<b>5 ml</b>	<b>1 c. à thé d'huile d'olive extra vierge</b>
<b>250 ml</b>	<b>1 tasse d'oignons hachés</b>
<b>6</b>	<b>tranches de prosciutto, coupé en languettes</b>
<b>2 ml</b>	<b>½ c. à thé d'herbes italiennes ou de Provence</b>
<b>1 L</b>	<b>4 tasses de croutons (½ po [1,25 cm]) faite de pain français ou italien</b>
<b>250 ml</b>	<b>1 tasse (4 oz [115 g]) de Fontina râpé</b>
<b>30 ml</b>	<b>2 c. à soupe de Reggiano Parmigiano frais râpé</b>
<b>4</b>	<b>gros oeufs (ou substitut d'oeuf)</b>
<b>500 ml</b>	<b>2 tasses de lait évaporé écrémé (ou moitié-moitié)</b>
<b>2 ml</b>	<b>½ c. à thé de Tabasco* ou autre sauce piquante (au goût)</b>

Enduisez légèrement d'huile de cuisson un plat en céramique pour le four. Sur un feu moyen, faites chauffer l'huile d'olive dans un poêlon antiadhésif de 10 po (25 cm), et ajoutez l'oignon haché et le prosciutto. Faites cuire à feu moyen en agitant, jusqu'à ce que les oignons soient translucides et le prosciutto commence à recoquiller. Incorporez les herbes et laissez refroidir.

Placez les croutons dans un bol moyen avec les fromages. Combinez. Ajoutez le mélange d'oignon cuit et combinez. Transbordez dans le plat préparé. Dns le bol, fouettez les oeufs à consistance lisse. Ajoutez le lait évaporé et fouettez pour incorporer. Ajoutez la sauce piquante et mélangez. Versez lentement sur la préparation de pain. Pressez légèrement la préparation avec le dos d'une cuiller et laissez reposer au moins une heure avant de cuire (ou plusieurs heures, ou encore du jour au lendemain). Atomisez légèrement l'huile de cuisson sur un papier d'aluminium et couvrez le plat lâchement, côté enduit sur la préparation.

Réchauffez le grille-pain four à 375°F (190°C). Placez le plat couvert dans le four réchauffé et faites cuire environ 50 minutes. Découvrez et faites cuire 10 à 15 minutes de plus. Laissez reposer 10 minutes avant de servir.

*Tabasco est une marque déposée de la McIlhenny Co.*

*Valeur nutritive par portion (basé sur 8 portions) :*

*Calories 480 (28 % du gras) • glucides 60 g • prot. 26 g • gras 15 g • graisses sat. 7 g • chol. 149 mg • sod. 512 mg • calc. 389 mg • fibres 2 g*

## Gratin de tomates et pommes de terre

Une variante des pommes de terre gratinées, il est excellent avec de l'espadon ou un steak grillé.

Donne 6 portions

<b>25 ml</b>	<b>1½ c. à soupe d'huile d'olive extra vierge</b>
<b>2</b>	<b>oignons moyens, tranchés minces (disque à trancher 3 mm du robot culinaire Cuisinart®)</b>
<b>375 ml</b>	<b>1½ tasse de tomates oblongues, hachées (3 ou 4 tomates, nettoyées et sans graines)</b>
<b>3 ml</b>	<b>¾ c. à thé de sel kosher</b>
<b>4 ml</b>	<b>1 c. à thé de romarin frais (1/2 c. à thé [2 ml] séché), haché</b>
<b>2 ml</b>	<b>½ c. à thé de thym frais (1/4 c. à thé [1 ml] séché), haché</b>
<b>1 ml</b>	<b>¼ c. à thé de poivre noir frais moulu</b>
<b>75 ml</b>	<b>⅓ tasse de Parmesan ou Asiago râpé</b>
<b>750 g</b>	<b>1½ lb de pommes de terre, frottées, pelées si désiré, coupées en tranches de ⅛ po (0,3 cm) (avec le disque 3 ou 4 mm du robot culinaire Cuisinart®)</b>

Placez la grille à la position B et réchauffez le grille-pain four à 400°F (200°C). Brossez un plat ovale de 8 x 11 po (20 x 28 cm) ou carré de 8 x 8 po (20 x 20 cm) avec l'huile d'olive.

Dans un poêlon antiadhésif de 12 po (30 cm), faites chauffer l'huile d'olive sur un feu mi-doux. Ajoutez l'oignon et faites cuire en agitant occasionnellement, jusqu'à ce que translucide, 5 minutes environ. Retirez



Valeur nutritive par portion (pomme de terre de 8 oz [230 g]) :  
Calories 167 (1 % du gras) • glucides 4 g • prot. 1 g • gras 0 g •  
graisses sat. 0 g • chol. 0 mg • sod. 12 mg • calc. 14 mg • fibres 5 g

## Pommes de terre double-cuisson avec crème sûre et ciboulette

Donne 4 portions

**4** pommes de terre Idaho ou rouges (7 à 8 oz [200 à 230 g] chacune)  
**1/3** tasse de lait faible en gras  
**75 ml** 1 tasse de lait faible en gras  
**15 ml** 1/2 c. à soupe + 5 ml (1 c. à thé) de beurre non salé  
**1 ml** 1/4 c. à thé de sel kosher  
**1 ml** 1/4 c. à thé de poivre frais moulu (noir ou blanc)  
**60 ml** 3 c. à soupe + 1 c. à soupe de ciboulette fraîche hachée

Préparez les pommes de terre et faites-les cuire comme dans la recette précédente, mais ne les ouvrez pas. Ne faites que les fendre avec un couteau pour laisser échapper la valeur. Une fois assez refroidies pour être manipulées, coupez le quart supérieure des pommes de terre et évidez la chair, laissant une coquille de 1/4 po (0,63 cm) d'épaisseur. Mettez la chair et les coquilles de côté. Réchauffez le grille-pain four à 375°F (190°C).

Placez la chair cuite dans un bol moyen. Ajoutez le lait et 1 c. à soupe (15 ml) de beurre. Utilisez un malaxeur à main ou un pilon à purée pour piler jusqu'à consistance lisse. Ajoutez la crème sûre, le sel, le poivre et la ciboulette. Pilez pour bien combiner. Remplissez généreusement chaque coquille avec le mélange de chair à la crème sûre et à la ciboulette. (Les pommes de terre peuvent être préparées la veille, couvertes et réfrigérées.) Disposez les pommes de terre sur le lèchefrite (qui peut être doublé d'un papier d'aluminium). Faites fondre 1 c. à thé (5 ml) de beurre et aspergez les pommes de terre. Faites cuire 30 à 40 minutes (5 à 10 minutes de plus si les pommes de terre ont été préparées d'avance et réfrigérées), jusqu'à ce que les pommes de terre soient chaudes et dorées sur le dessus. Saupoudrez-les avec la dernière c. à soupe (15 ml) de ciboulette et servez.

Valeur nutritive par portion (pomme de terre de 8 oz [230 g]) :  
Calories 263 (35 % du gras) • glucides 38 g • prot. 6 g • gras 1 g •  
graisses sat. 6 g • chol. 25 mg • sod. 121 mg • calc. 76 mg • fibres 3 g

## Quartiers de patate rôtis aux herbes

Les patates sont l'un des légumes les plus nutritifs – et délicieuses rôties dans l'huile d'olive avec des herbes

Donne 2 à 4 portions d'accompagnement

huile de cuisson en atomiseur  
**2** patates d'environ 1 lb (500 g) en tout  
**15 ml** 1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge  
**2 ml** 1/2 c. à thé d'herbes fines  
(thym, romarin, basilic, origan, sarriette)  
**2 ml** 1/2 c. à thé de sel kosher

Réchauffez le grille-pain four à 425°F (220°C). Doublez le lèchefrite d'un papier d'aluminium.

Frottez les patates et taillez-les au besoin, sans les peler. Coupez-les sur la longueur. Coupez chaque moitié en quatre quartiers égaux. Brassez les quartiers dans l'huile d'olive, les herbes et le sel. Disposez dans le lèchefrite et faites cuire 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les quartiers soient tendres, brûlés et croustillants. Servez chaud.

**Remarque :** Vous pouvez aussi utiliser des pommes de terre rouges, des pommes de terre nouvelles rouges ou blanches, ou des Yukon Gold. Le temps de cuisson variera selon le type de pomme de terre.

Valeur nutritive par portion (basé sur 4 portions) :  
Calories 162 (19 % du gras) • glucides 31 g • prot. 2 g • gras 5 g •  
graisses sat. 0 g • chol. 0 mg • sod. 176 mg • calc. 20 mg • fibres 4 g

10 minutes. Coupez les côtes et servez. Vous pouvez réchauffer plus de sauce pour servir avec les côtes.

*Valeur nutritive par portion (sans sauce barbecue) :*

*Calories 549 (71 % du gras) • glucides 1 g • prot. 39 g • gras 42 g • graisses sat. 15 g • chol. 156 mg • sod. 299 mg • calc. 66 mg • fibres 0 g*

## Filet de porc asiatique aux 5 épices

Donne 4 à 6 portions

**30 ml** 2 c. à soupe de sauce soja légère  
**30 ml** 2 c. à soupe de cassonnade  
**15 ml** 1 c. à soupe de sauce hoisin  
**15 ml** 1 c. à soupe de sherry sec ou de miron  
**15 ml** 1 c. à soupe de gingembre frais émincé  
**15 ml** 1 c. à soupe d'oignon vert émincé  
**10 ml** 2 c. à thé d'huile de sésame rôti asiatique\*  
**1-2** gousses d'ail, pelées et émincées  
**2 ml** ½ c. à thé de poudre 5 épices\*  
**2 ml** ½ c. à thé de sel kosher  
**1** filet de porc d'environ 1 ¼ à 1 ½ lb (625 à 750 g)  
**125 ml** ½ tasse de bouillon de poulet

Incorporez la sauce soja, la cassonnade, la sauce hoisin, le sherry, le gingembre, l'oignon vert, l'huile de sésame, l'ail et la poudre 5 épices dans un sac refermable pour le congélateur et agitez. Dépecez l'excédent de gras et la peau argentée du filet de porc. Placez le filet dans la marinade pendant 30 minutes, à température de la pièce ou jusqu'à 8 heures dans le réfrigérateur.

Placez la grille à la position A et réchauffez le grille-pain four à 450°F (235°C). Doublez le lèche-frite d'une feuille d'aluminium; placez le grill à rôtir dans le lèche-frite.

Retirez le filet de la marinade, laissant l'excédent drainer. Placez la marinade excédentaire dans un petit poëlon avec le bouillon de poulet. Recoquevillez la pointe étroite du filet par les dessous et attachez-le avec un cure-dent ou une brochette pour que le filet soit d'épaisseur uniforme.

Rôtissez le filet 15 à 18 minutes, le tournant après 9 minutes. Pendant le rôtissage, chauffez la marinade réservée pour la faire bouillonner pendant 5 minutes; réduisez la chaleur et faites réduire à moitié, et utilisez-la comme sauce pour le porc. Quand la température intérieure du porc atteint 150°F (65°C) sur le thermomètre instantané, retirez-le du four. Couvrez lâchement et laissez reposer 10 à 15 minutes avant de trancher. Tranchez le filet mince, sur le travers et servez avec la sauce.

\*Se trouve dans la plupart des bonnes épiceries ou dans une épicerie asiatique.

*Valeur nutritive par portion (6 portions) :*

*Calories 166 (29 % du gras) • glucides 6 g • prot. 22 g • gras 5 g • graisses sat. 1 g • chol. 58 mg • sod. 706 mg • calc. 17 mg • fibres 0 g*

## Pommes de terre au four

Pourquoi utiliser le four de la cuisinière quand le grille-pain four convient aussi bien ?

Donne 4 portions

**4** pommes de terre Idaho ou rouges (8 à 11 oz [230 à 315 g] chacune)  
**5 ml** 1 c. à thé d'huile d'olive extra vierge

Placez la grille à la position B et réchauffez le grille-pain four à 400°F (200°C). Frottez les pommes de terre et séchez-les bien. Frottez chaque pomme de terre avec ¼ c. à thé (1 ml) d'huile d'olive. Piquez-les au hasard avec une fourchette, 6 à 8 fois. Placez directement sur la grille et faites cuire jusqu'à ce que la chair amollisse et qu'elle se perce avec un couteau, 55 à 60 minutes. Retirez du four.

Pour servir, pincez le haut, moussez l'intérieur avec une fourchette et servez avec votre garniture préféré : beurre, huile d'olive extra vierge ou crème sûre. Assaisonnez de sel kosher ou de mer et de poivre frais moulu, au goût.

**Variante :** Utilisez des patates ou des ignames plutôt que des pommes de terre.

- 8** oignons verts, découpés et hachés
- 50 ml** ¼ tasse de persil ou de coriandre haché
- 1** cannette (15 oz [425 g]) de fèves noires, drainées, rincées et drainées de nouveau
- 1 ml** ¼ c. à thé de sel kosher
- 500 ml** 2 tasses de poulet cuit, haché
- 1** tomate (6 oz [170 g]), coeur et graines enlevés, hachée
- 1** poivron jalapeño, graines enlevées et haché
- 30 ml** 2 c. à soupe de jus de lime frais
- 230 g** 8 onces de Cheddar ou de Monterey Jack, faible en gras, râpé (environ 2 tasses [500 ml])
- 4** tortillas à la farine de 9 po (22,5 cm) (peuvent être aromatisées – tomate séchée au soleil, par ex.) guacamole, crème sûre et salsa pour garnir

Placez la grille à la position B et réchauffez le grille-pain four à 350°F (180°C). Atomisez de l'huile à cuisson dans un plat à cuisson de 7 x 11 po (17,5 x 27,5 po) ou frottez-le avec de l'huile d'olive.

Dans un poêlon antiadhésif moyen, chauffez la moitié de l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez le zucchini râpé et faites cuire jusqu'à ce que légèrement bruni, tendre et non plus aqueux, 8 à 10 minutes. Incorporez le quart des oignons verts et la moitié du persil/coriandre haché. Retirez et mettez de côté. Chauffez le restant de l'huile dans la poêle sur feu moyen. Ajoutez le tiers des oignons verts restants, le restant du persil haché, les fèves drainées et le sel dans le poêlon. Faites cuire 2 à 3 minutes. Utilisez le dos d'une cuiller en bois ou d'un pilon à pommes de terre pour écraser les fèves (partiellement seulement), et faites cuire jusqu'à bien chauffées, 3 à 4 minutes. Transbordez dans un bol et laissez refroidir. Placez le poulet déchiqueté dans un bol moyen. Incorporez la tomate hachée, le jalapeño haché, le jus de lime, la moitié du fromage et la moitié des oignons verts restants.

Étalez le quart du mélange de fèves en ligne, juste sous le centre de chaque tortilla. Couvrez chacune du quart du zucchini refroidi et du quart du poulet. Saupoudrez chacune de 2 c. à soupe (30 ml) du restant du fromage. Roulez les burritos et placez les côté couture face dans le plat préparé. Couvrez d'une feuille d'aluminium atomisée d'huile à cuisson; faites cuire 15 minutes. Retirez la feuille d'aluminium et saupoudrez

uniformément le restant du fromage et des oignons verts. Continuez de faire cuire jusqu'à ce que le fromage soit fondu, 12 à 15 minutes de plus. Servez avec le guacamole, le salsa et la crème sûre.

*Valeur nutritive par burrito :*

*Calories 529 (31 % du gras) • glucides 38 g • prot. 55 g • gras 19 g • graisses sat. 2 g • chol. 114 mg • sod. 997 mg • calc. 513 mg • fibres 6 g*

## Petites côtes levées barbecue rôties au four

Donne 2 à 4 portions

- 2** huile de cuisson en atomiseur carrés de petites côtes levées, environ 8 côtes chacunes (1 3/4 à 2 lb [795 g à 1 kg] en tout)
- 2 ml** ½ c. à thé de sel kosher
- 2 ml** ½ c. à thé d'oignon en poudre émincé
- 2 ml** ½ c. à thé de thym
- 1 ml** ¼ c. à thé d'ail granulé
- 1 ml** ¼ c. à thé de paprika
- 1 ml** ¼ c. à thé de poivre noir frais moulu sauce à barbecue, maison ou achetée

Placez la grille à la position A et réchauffez le grille-pain four à 375°F (190°C).

Placez la rôtissoire dans le lèchevrite. Enduisez légèrement d'huile à cuisson. Retirez la peau « papier » du dessous des côtes. Combinez le sel, l'oignon émincé, le thym, l'ail, le paprika et le poivre noir. Frottez uniformément sur les deux côtés de chaque carré de côtes. Disposez les côtes sur la rôtissoire. Couvrez lâchement d'un papier d'aluminium et faites cuire 50 à 60 minutes.

Retirez les côtes du four. Augmentez la température à 450°F (235°C). Tournez les côtes et brossez avec la moitié de la sauce de barbecue. Rôtissez 12 à 15 minutes. Tournez, enduisez le dessus des côtes avec la sauce et rôtissez 12 à 15 minutes de plus. Retirez du four et laissez reposer

ébullition, réduisez la chaleur et laissez mijoter 15 minutes. Sassez, jetez les solides et laissez refroidir complètement.

Rincez le poulet et tapotez à sec. Placez le poulet entre deux pellicules de plastique et martelez à un épaisseur uniforme de ½ po (1,25 cm) avec un maillet plat. Placez les poitrines aplaties dans un sac de plastique refermable et arrosez-les de la moitié de la marinade teriyaki. Pressez l'air du sac et laissez mariner 15 minutes à température de la pièce. Mettez de côté et réfrigérez le restant de la marinade dans un pot en verre (elle peut se conserver au réfrigérateur pendant 2 semaines).

Placez la grille à la position C et réchauffez le grille-pain four sur grill, laissant la portière entrouverte. Placez le ramasse-gouttes dans le lèche-frite pour que les moitiés de poitrine de poulet soient à environ 1 po (2,5 cm) de l'élément supérieur. Ajoutez ¼ tasse (50 ml) d'eau dans le lèche-frite et disposez le poulet côté « peau » contre le lèche-frite. Faites griller la portière entrouverte, 6 à 8 minutes. Tournez le poulet et continuez de faire cuire jusqu'à ce que les jus soient clairs, 6 à 8 minutes de plus (la température interne du poulet devrait être de 170°F [80°C]).

*Valeur nutritive par portion :*

*Calories 348 (8 % du gras) • glucides 20 g • prot. 55 g • gras 3 g • graisses sat. 1 g • chol. 132 mg • sod. 2870 mg • calc. 49 mg • fibres 0 g*

## Poulet rôti au thym et au citron

Rôtissez un poulet succulent sans allumer la cuisinière.

Donne 2 portions

	<b>huile de cuisson en atomiseur</b>
½	<b>petit poulet à griller, d'environ 1 ½ à 2 lb (750 g à 1 kg) (pas plus)</b>
15 ml	<b>1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge</b>
15 ml	<b>1 c. à soupe de jus de citron frais pressé</b>
2 ml	<b>½ c. à thé de thym sec*</b>
2 ml	<b>½ c. à thé de sel kosher</b>
1 ml	<b>¼ c. à thé de poivre noir frais moulu</b>
1	<b>tige de thym frais* de 4 po (10 cm)</b>

- 1 gousse d'ail, pelée et en deux**
- 1 petit oignon (environ 2 onces [60 g]), pelé et en quartiers**
- 4 languettes de zeste de citron (3 x ½ po [7,5 x 1,25 cm] chacune)**

Placez la grille à la position A et réchauffez le grille-pain four à 400°F (200°C).

Rincez le poulet à l'eau froide et tapotez à sec. Placez le ramasse-goutte dans le lèche-frite en position abaissée; ajoutez ¼ tasse (50 ml) d'eau et atomisez une légère couche d'huile de cuisson.

Frottez la peau du poulet avec l'huile d'olive et le jus de citron. Combinez le thym, le sel et le poivre. Frottez la moitié du mélange dans la cavité du poulet et l'autre moitié sur la peau du poulet. Placez la tige de thym, l'ail, l'oignon et le zeste de citron sur le lèche-frite préparé. Disposez le poulet assaisonné sur les légumes et les herbes, placez dans le grille-pain four et faites rôtir 20 minutes. Réduisez la température à 350°F (180°C) et continuez de rôtir 20 à 25 minutes (la température interne du poulet devrait être de 170°F [80°C] dans la poitrine et 180°F [85°C] dans la viande brune; les jus devraient être clairs).

Éteignez le four et placez le poulet sur une assiette. Laissez reposer 10 à 15 minutes avant de dépecer (couvrir lâchement d'une feuille d'aluminium si désiré, mais la peau sera moins croustillante).

\*Vous pouvez utiliser d'autres herbes comme du basilic, de la marjolaine, de l'origan ou du romarin.

*Valeur nutritive par portion :*

*Calories 576 (66 % du gras) • glucides 4 g • prot. 44 g • gras 42 g • graisses sat. 11 g • chol. 174 mg • sod. 664 mg • calc. 39 mg • fibres 1 g*

## Burritos au poulet, aux légumes et aux fèves noires

Donne 4 portions

	<b>huile de cuisson en atomiseur</b>
10 ml	<b>2 c. à thé d'huile d'olive de bonne qualité</b>
500 ml	<b>2 tasses de zucchini râpé</b>

**Saignant :** 120°F à 125°F (49°C à 52°C) (centre rouge)

**Mi-saignant :** 125°F à 140°F (52°C à 60°C) (centre rose)

**À point :** 145°F à 155°F (63°C à 68°C) (centre gris légèrement rosé)

**Bien cuit :** 180°F (71°C) (gris)

*Valeur nutritive par portion (par hamburger) :*

*Calories 325 (15 % du gras) • glucides 0 g • prot. 50 g • gras 12 g • graisses sat. 4 g • chol. 133 mg • sod. 109 mg • calc. 9 mg • fibres 0 g*

## Bifteck de flanc roulé épicé

La préparation sèche offre des saveurs franches et épicées – pas imposantes mais pas pour les palais capricieux. Si vous préférez des saveurs plus douces, réduisez la cayenne.

Donne 4 à 6 portions

**huile de cuisson en atomiseur**  
**7 ml** 1½ c. à thé de cumin moulu  
**7 ml** 1½ c. à thé de sucre  
**7 ml** 1½ c. à thé de sel kosher  
**6 ml** 1¼ c. à thé de thym  
**5 ml** 1 c. à thé de poivre noir frais moulu  
**1-2 ml** ¼-½ c. à thé de cayenne  
**750 g** 1½ livre de bifteck de flanc roulé,  
environ 1¼ po (3,13 cm) d'épaisseur

Dans un petit bol, combinez le cumin, le sucre, le sel, le thym, le poivre et la cayenne et mélangez. Frottez le mélange d'épices uniformément sur la viande. Placez sur une assiette non métallique, couvrez d'une pellicule de plastique et réfrigérez 20 minutes avant de cuire. Les épices peuvent être frottées sur la viande jusqu'à 24 heures d'avance. Plus longtemps elles sont sur la viande, plus intense sera la saveur.

Place la grille à la position B et réchauffez la grille-pain four au réglage gril, gardant la portière entrouverte. Versez ¼ tasse (50 ml) d'eau dans le lèche-frite et placez le ramasse-gouttes dans le lèche-frite pour que la viande se trouve à 1 po (2,5 cm) de l'élément supérieur. Enduisez légèrement le

lèche-frite de l'huile de cuisson. Disposez la viande sur lèche-frite et faites griller, la portière entrouverte, 16 à 20 minutes; tournez le bifteck après 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que la viande soit cuite au goût\*. Laissez reposer 10 minutes avant de découper pour laisser les jus se tasser; la viande continuera de cuire pendant ce temps. Testez la cuisson avec un thermomètre instantané. Une fois la viande reposée, tranchez-la en travers du grain, très mince, et servez.

\*Le temps dépend de la température et de l'épaisseur de la viande. Testez avec un thermomètre instantané

**Saignant :** 120°F à 125°F (49°C à 52°C) (centre rouge)

**Mi-saignant :** 125°F à 140°F (52°C à 60°C) (centre rose)

**À point :** 145°F à 155°F (63°C à 68°C) (centre gris légèrement rosé)

**Bien cuit :** 180°F (71°C) (gris)

*Valeur nutritive par portion (basée sur 6 portions) :*

*Calories 211 (48 % du gras) • glucides 1 g • prot. 25 g • gras 11 g • graisses sat. 4 g • chol. 67 mg • sod. 392 mg • calc. 12 mg • fibres 0 g*

## Poitrines de poulet glacées au Teriyaki

Préparez la marinade teriyaki d'avance. Servez sur lit de riz avec des légumes frais étuvés.

Donne 4 portions

**125 ml** ½ tasse de sauce soja (faible en sodium convient)  
**50 ml** ¼ tasse de vinaigre de vin de riz  
**45 ml** 3 c. à soupe de sherry ou de mirin  
**25 ml** 1½ c. à soupe de gingembre frais haché fin  
**45 ml** 3 c. à soupe de cassonnade  
**4** moitiés de poitrines de poulet desquamées et désossées  
(environ 6 à 8 onces [170 à 230 g] chacune)

Dans une poêle non réactive d'une pinte (0,9 L), combinez le soja, le vinaigre de vin de riz, le sherry, le gingembre et la cassonnade. Amenez à

couleur « crevette ». Saupoudrez la chapelure et la moitié du persil uniformément. Remettez au four 3 à 4 minutes de plus.

Retirez du four, aspergez de jus de citron et saupoudrez le restant du persil haché. Servez des des quartiers de citron.

*Valeur nutritive par portion (basé sur 3 portions) :*

*Calories 366 (47 % du gras) • glucides 11 g • prot. 34 g • gras 19 g • graisses sat. 6 g • chol. 316 mg • sod. 526 mg • calc. 98 mg • fibres 1 g*

## Pain de viande aux champignons

Ce pain à la viande fait des sandwiches extraordinaires le lendemain (s'il en reste).

Donne 6 portions (12 tranches)

**huile de cuisson en atomiseur**  
**7 ml** ½ c. à soupe d'huile d'olive extra vierge  
**115 g** 4 onces de champignons, tranchés minces ou finement hachés  
**1** carotte, pelée et finement hachée  
**1** grosse branche de céleri, finement haché  
**1** oignon moyen, finement haché  
**1** gousse d'ail, finement émincé  
**5 ml** 1 c. à thé de thym  
**2** tranches de pain blanc ferme, émiettées  
**125 ml** ½ tasse de lait (entier, 2 %, 1 % ou écrémé)  
**1** gros oeuf  
**¾** livre de veau haché  
**¾** livre de porc maigre ou de viande brune de dindon  
**5 ml** 1 c. à thé de sel kosher  
**2 ml** ½ c. à thé de poivre noir frais moulu

Placez la grille à la position A et réchauffez la grille-pain four à 350°F (180°C). Enduisez légèrement d'huile de cuisson un moule à pain de 6 tasses (8½ x 4½ x 2½ po [21,25 x 11,25 x 6,25 cm]). Chauffez l'huile dans un poêlon de 10 po (25 cm) à feu moyen. Ajoutez les champignons, la carotte, le céleri, l'ail et l'oignon. Faites cuire jusqu'à ce que tendre, 4 à 5 minutes.

Ajoutez le thym et faites cuire 1 minute. Retirez du feu, transbordez dans un bol peu profond et laissez refroidir complètement.

Placez le pain émietté dans un grand bol. Incorporez le lait et l'oeuf; laissez reposer 2 à 3 minutes. Ajoutez le mélange de légumes cuits et refroidis, la viande hachée, le sel et le poivre et mélangez bien. Foulez le mélange dans le moule préparé. Faites cuire 1¼ heure. Laissez le pain de viande reposer dans le moule 10 minutes. Drainez l'excédent de gras si nécessaire, renversez le moule pour sortir le pain et tranchez pour servir.

*Valeur nutritive par portion (fait avec lait 1 %, 2 tranches) :*

*Calories 312 (54 % du gras) • glucides 11 g • prot. 24 g • gras 19 g • graisses sat. 7 g • chol. 124 mg • sod. 329 mg • calc. 60 mg • fibres 1 g*

## Hambourgeois grillés, avec ou sans fromage

Donne 4 hambourgeois

**huile de cuisson en atomiseur**  
**680 g** onces de surlonge ou ronde hachée faible en gras  
**sel kosher et poivre noir frais moulu au goût**  
**4** tranches de fromage (Cheddar ou Suisse), au choix

Réchauffez la grille-pain four sur grill. doublez le lèchefrite d'un appier d'aluminium et placez-y la grille de cuisson. Atomisez légèrement avec l'huile de cuisson.

Séparez la viande en quatre portions de 6 onces (170 g) et formez des galettes de 4 po (10 cm). Assaisonnez légèrement avec le sel kosher et le poivre frais moulu, des deux côtés. Disposez les galettes uniformément sur la grille. Placez dans le grille-pain four et faites griller au goût\*, 4 à 8 minutes par côté. Pour des hambourgeois au fromage, placez une tranche de fromage sur les galettes lors de la dernière minute de cuisson. Servez sur un pain rôti, un petit pain ou un muffin anglais, avec les condiments les mets d'accompagnement désirés (laitue, tranches de tomate, oignon, etc.).

\*Le temps dépend de la température et de l'épaisseur de la viande. Testez avec un thermomètre instantané.

# Saumon glacé de soja sous sauce Dijon à l'aneth

La sauce Dijon à l'aneth peut être préparée d'avance si vous recevez.

Donne 4 portions

150 ml	<b>2/3 tasse de yaourt nature sans gras ou de crème sûre entière</b>
125 ml	<b>1/2 tasse de moutarde style Dijon granuleuse</b>
30 ml	<b>2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge</b>
1	<b>petite échalotte (1/2 once [15 g]), pelée et finement hachée</b>
20 g	<b>3/4 once d'aneth frais, finement haché</b>
10 ml	<b>2 c. à thé de sucre</b>
5 ml	<b>1 c. à thé de sel kosher, divisé</b>
2 ml	<b>1/2 c. à thé de poivre noir frais moulu</b>
4	<b>portions de 6 onces (170 g) de filet de saumon, avec peau</b>
15 ml	<b>1 c. à soupe de sauce de soja</b>

Placez le yaourt, la moutarde, l'huile d'olive, l'échalotte, l'aneth, le sucre, 1/2 c. à thé (2 ml) de sel et 1/4 c. à thé (1 ml) de poivre, dans un bol moyen. Mélangez avec un fouet. Laissez reposer 30 minutes ou plus pour développer les arômes. La sauce peut être préparée la veille. Donne environ 1 1/4 tasse (300 ml) de sauce.

Brossez les filets de saumon avec la sauce de soja et saupoudrez le restant du sel et du poivre. Laissez reposer 15 minutes à la température de la pièce. Placez la grille du grille-pain four à la position B et réchauffez sur gril. Placez le ramasse-gouttes dans le lèche-frite pour que le poisson se trouve à environ 1 1/2 à 2 po (3,75 à 5 cm) de l'élément supérieur. Enduisez légèrement le lèche-frite d'une huile de cuisson en atomiseur et ajoutez 1/4 tasse (50 ml) d'eau dans le ramasse-gouttes. Disposez les filets de saumon, peau sur le lèche-frite. Placez dans le four et faites griller, la portière entrouverte, 14 à 18 minutes; la température du saumon devrait être entre 145 à 150°F (65 à 70°C) avec un thermomètre rapide. Servez chaud ou refroidi, avec la sauce Dijon à l'aneth.

\*Pour une sauce plus épaisse, drainez le yaourt pendant 1 heure ou plus avec un sas à yaourt ou un sas doublé d'un filtre à café; jetez le lactosérum (liquide).

\*\*Pour une sauce plus riche, utilisez une crème sûre entière.

*Valeur nutritive par portion (sauce avec yaourt sans gras) :*  
Calories 321 (36 % du gras) • glucides 14 g • prot. 36 g • gras 13 g • graisses sat. 2 g • chol. 89 mg • sod. 1448 mg • calc. 86 mg • fibres 0 g

## Scampi au four

Servez sur des linguini al dente ou avec du pain croûté pour une trempette.

Donne 2 à 3 portions

500 g	<b>1 livre de grosses crevettes (21 à 30)</b>
30 ml	<b>2 c. à soupe de beurre non salé, fondu</b>
30 ml	<b>2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge</b>
30 ml	<b>2 c. à soupe d'échalotte finement émincée</b>
1-2	<b>gousses d'ail, pelées et finement émincées</b>
5 ml	<b>1 c. à thé d'herbes de Provence ou italiennes</b>
2 ml	<b>1/2 c. à thé de moutarde sèche</b>
1 ml	<b>1/4 c. à thé de sel kosher</b>
0,5 ml	<b>1/8 c. à thé de poivre noir frais moulu</b>
50 ml	<b>1/4 tasse de vermouth sec</b>
75 ml	<b>1/3 tasse de chapelure fraîche</b>
30 ml	<b>2 c. à soupe de persil italien frais haché</b>
15 ml	<b>1 c. à soupe de jus de citron frais pressé</b>
	<b>quartiers de citron</b>

Pelez les crevettes, laissant la queue. Déveinez et formez partiellement en papillon. Mettez de côté. Réchauffez le grille-pain four à 425°F (220°C).

Combinez le beurre fondu, l'huile d'olive, l'échalotte, l'ail, les herbes de Provence, la moutarde sèche, le sel et le poivre. Étalez la moitié du mélange dans un plat ovale 1 1/4 pinte (1,2 L) qui va au four. Disposez les crevettes uniformément sur le mélange de beurre-huile. Versez le vermouth et le restant du mélange de beurre-huile sur les crevettes. Faites cuire 8 à 9 minutes. Retirez du four, agitez doucement pour décoller – les crevettes devraient commencer à recoqueviller et être quelque peu opaque et de

## SANDWICHES AU FROMAGE FONDU

Les deux prochains sandwiches sont des classiques pour le grille-pain four; des sandwiches simples, vites préparés, pour toute heure du jour ou de la nuit.

### Fondants crabe-Cheddar grillés

Un canapé classique. Servez-le avec une salade verte pour le dîner ou pour le brunch du dimanche.

Donne 4 canapés

- 2**      moufflets anglais de format sandwich, fendus
- 340 g**    12 onces de viande de crabe en mottes, drainée
- 125 ml**   ½ tasse de céleri finement haché
- 75 ml**    ⅓ tasse de persil haché
- 30 ml**    2 c. à soupe d'oignon vert finement haché
- 125 ml**   ½ tasse de mayonnaise faible en gras
- 250 ml**   1 tasse de Cheddar piquant râpé (faible en gras convient)

Faites rôtir légèrement les moufflets anglais dans le grille-pain four. Laissez-les refroidir complètement. Doublez le lèchefrite d'un papier d'aluminium; réchauffez dans le grille-pain four réglé sur grill.

Piquez le crabe avec soin pour éliminer les morceaux de coquille et de cartilage, prenant soin de ne pas détruire les mottons, et placer dans un bol moyen. Ajoutez le céleri, le persil, l'oignon vert, la mayonnaise et la moitié du fromage. Agitez doucement pour combiner.

Divisez le mélange de crabe uniformément sur chaque rôtie et étalez bien. Garnissez chaque rôtie avec le quart du fromage restant. Disposez les sandwiches sur le lèchefrite. Faites griller jusqu'à ce que le pain soit doré et que le fromage soit fondu, environ 4 à 5 minutes.

*Valeur nutritive par portion (un canapé) :*

*Calories 355 (42 % du gras) • glucides 33 g • prot. 29 g • gras 16 g • graisses sat. 2 g • chol. 102 mg • sod. 808 mg • calc. 360 mg • fibres 2 g*

## Sandwichs chauds à la dinde fumée et au Havarti avec avocat

Donne 4 canapés

- 4**      tranches de pain de bonne qualité, blé entier ou pumpernickel (environ 5 x 3½ x ½ po [12,5 x 8,75 x 1,25 cm])
- 90 ml**    6 c. à soupe de mayonnaise à faible teneur en gras
- 15 ml**    1 c. à soupe de moutarde style Dijon
- 15 ml**    1 c. à soupe de persil frais haché
- 1½**      1½ c. à thé d'estragon
- ⅓**      ⅓ c. à thé de poivre frais moulu
- 340 g**    12 onces de dinde fumée, tranchée mince
- 12-16**    tranches minces de tomates italiennes (tranchées, placées en couches sur une essuie-tout pour drainer)
- 170 g**    6 onces de fromage Havarti en tranches (Cheddar, Suisse, Provolone ou Gouda convient aussi)
- 1**      avocat (mûr mais ferme) pelé et tranché

Rôtissez le pain au réglage moyen (ou au goût). Mettez de côté.

Réchauffez le grille-pain four à 400°F (200°C). Doublez le lèchefrite d'un papier d'aluminium. Dans un petit bol, combinez la mayonnaise, la moutarde, le persil, l'estragon et le poivre; mélangez bien.

Étalez le mélange de mayonnaise sur un côté de chaque rôtie. Recouvrez uniformément chaque rôtie avec le quart de la dinde fumée, le quart des tranches de tomates et le quart du fromage. Disposez uniformément sur le lèchefrite. Placez dans le four et grillez jusqu'à ce que le fromage bulle et brûnisse, 4 à 6 minutes. Garnissez avec des tranches d'avocat et servez chaud.

*Valeur nutritive par portion (canapé) :*

*Calories 493 (55 % du gras) • glucides 25 g • prot. 19 g • gras 29 g • graisses sat. 13 g • chol. 92 mg • sod. 1329 mg • calc. 258 mg • fibres 6 g*



Dans une tasse à mesurer (250 ml) en verre, combinez l'oeuf, le lait et le beurre fondu refroidi. Incorporez les ingrédients liquides, le Parmesan râpé et les échalottes d'un coup aux ingrédients secs. Mélangez jusqu'à humides. Remplissez chaque moules à moufflets avec la préparation.

Faites cuire dans le four préchauffé à 400°F (200°C) pendant 20 minutes environ, jusqu'à ce que légèrement brûlés. Retirez du moule et servez chauds.

Pour des moufflets au maïs, suivez la recette, omettant le Parmesan et les échalottes.

*Valeur nutritive par moufflet (avec lait 2 %) :*

*Calories 166 (36 % du gras) • glucides 22 g • prot. 5 g • gras 7 g • graisses sat. 4 g • chol. 50 mg • sod. 259 mg • calc. 85 mg • fibres 1 g*

## Torsades fromagées au pesto

Servez comme amuse-gueules ou avec une soupe à la place des craquelins.

Donne seize torsades de 5 po (12,5 cm)

- 1** feuille de pâte feuilletée, décongelée à température de la pièce pendant 20 à 30 minutes
- 15 ml** 1 c. à soupe de pesto préparé
- 15 ml** 1 c. à soupe de fromage Parmesan ou Asiago râpé
- 1** blanc d'oeuf, fouetté jusqu'à consistance mousseuse

Sur une surface légèrement farinée, roulez la pâte feuilletée jusqu'à ce qu'elle mesure 10 x 12 po (25 x 30 cm), puis utilisez une roue de pâtissier pour la couper en deux, de travers. Combinez le pesto, le fromage râpé et la moitié du blanc d'oeuf fouetté (jetez le blanc d'oeuf restant). Étalez le mélange de pesto sur une moitié de la feuille, à l'aide d'une spatule décentrée; recouvrez de l'autre moitié de la feuille. Utilisez un rouleau de pâtissier pour rouler ensemble légèrement. Utilisez la roue de pâtissier pour couper la feuille en deux, de travers. Coupez ensuite chaque section en huit languettes de 6 x ½ po (15 x 1,25 cm) chacune. Torsadez chaque languettes 3 à 4 fois; pincez les extrémités pour sceller. Placez sur un plateau et réfrigérez pendant au moins 30 minutes.

Dix minutes avant la cuisson, placez la grille à la position B et réchauffez la grille-pain four à 425°F (220°C). Doublez le lèchefrite (sans ramasse-gouttes) avec une feuille de papier parchemin.

Disposez 8 torsades uniformément sur le papier parchemin. Faites cuire 11 à 13 minutes à 425°F (220°C) jusqu'à ce que feuilletées et croustillantes. Retirez du lèchefrite avec des pinces ou une spatule et laissez refroidir sur une grille. Disposez le deuxième lot sur le même lèchefrite et répétez. Servez légèrement chaudes ou à température de la pièce.

*Valeur nutritive par torsade :*

*Calories 84 (51 % du gras) • glucides 9 g • prot. 2 g • gras 5 g • graisses sat. 1 g • chol. 0 mg • sod. 66 mg • calc. 8 mg • fibres 0 g*

## Nachos rapides au fromage

Ces nachos maison sont parfaits comme goûter ou amuse-gueules. Servez avec crème sûre, guacamole ou votre salsa préférée.

Donne 2 portions

- 15** croustilles tortillas de pleine taille (environ 2¼ onces)
- 150 ml** ⅔ tasse de haricots recuits
- 50 ml** ¼ tasse de tranches de poivrons jalapeño, drainées
- 50 ml** ¼ tasse d'oignons verts hachés
- 50 ml** ¼ tasse d'olives noires tranchées, drainées
- 250 ml** 1 tasse de fromage Cheddar extra-piquant, râpé (faible en gras convient aussi)

Placez la grille à la position A et réchauffez au réglage grillage.

Disposez les croustilles sur un moule de 11 x 7 po (27,5 x 17,5 cm) doublé d'une feuille d'aluminium. Distribuez les ingrédients restants sur les croustilles, aussi uniformément que possible, dans l'ordre listé, terminant avec le fromage râpé. Placez au four et grillez jusqu'à ce que le fromage bulle, 4 minutes environ. Servez immédiatement

*Valeur nutritive par portion (fromage faible en gras) :*

*Calories 543 (40 % du gras) • glucides 43 g • prot. 39 g • gras 25 g • graisses sat. 1 g • chol. 60 mg • sod. 1560 mg • calc. 910 mg • fibres 4 g*

## RECETTES

### Moufflets à la confiture

Préparez tous les ingrédients la veille – combinez les ingrédients secs et couvrez, combinez l'oeuf le lait, le yaourt et la vanille, couvrez et réfrigérez. Le matin, mélangez et faites cuire pour des moufflets chauds et frais.

Donne 6 moufflets réguliers

52 ml	1½ c. à thé + 3 c. à soupe de sucre granulé
½	½ c. à thé de cannelle moulue
	huile de cuisson en atomiseur
250 ml	1 tasse de farine tout usage non blanchie
6 ml	1¼ c. à thé de levure chimique
1 ml	¼ c. à thé de bicarbonate de sodium
0,5 ml	⅛ c. à thé de sel
1	gros oeuf
30 ml	¼ tasse de lait à faible teneur en gras
30 ml	2 c. à soupe de yaourt à faible teneur en gras
1 ml	¼ c. à thé d'extrait de vanille
20 ml	4 c. à thé de confiture ou de marmelade (pas de gelée)

Réchauffez le grille-pain four à 400°F (200°C). Combinez 1½ c. à thé (7 ml) de sucre granulé avec la cannelle et mettre de côté. Enduisez une tôle à moufflets de 6 tasses avec l'huile à cuisson en atomiseur.

Placez la farine, 3 c. à soupe (45 ml) de sucre granulé, la levure chimique, le bicarbonate de soude et le sel dans un bol moyen. Agitez pour mélanger. Placez l'oeuf dans un petit bol et agitez jusqu'à consistance lisse. Ajoutez le lait et le yaourt à l'oeuf battu et mélangez jusqu'à consistance lisse puis incorporez la vanille. Ajoutez le mélange liquide aux aliments secs et fouettez jusqu'à consistance lisse – ne mélangez pas trop – les moufflets pourraient devenir durs et caoutchouteux. Divisez la préparation uniformément dans les coupes à moufflets. Garnissez le centre de chacun avec ¼ c. à thé (4 ml) de confiture ou de marmelade. Saupoudrez les moufflets du mélange de sucre et cannelle.

Faites cuire dans le grille-pain four 18 à 20 minutes, tournant la tôle à moufflets après environ 9 minutes de cuisson. Renversez sur une grille et laissez refroidir 5 à 10 minutes (la confiture peut être assez chaude pour brûler) ou complètement avant de service.

Valeur nutritive par moufflet :

Calories 138 ( 9 % du gras) • glucides 28 g • prot. 4 g • gras 1 g • graisses sat. 0 g • chol. 36 mg • sod. 196 mg • calc. 46 mg • fibres 1 g

### Moufflets au maïs, aux échalottes et au Parmesan

Ces moufflets sont délicieux servis chauds du four avec des soupes ou des rûgouts.

Donne six moufflets de 2½ po (6,25 cm)

	huile de cuisson en aérosol
125 ml	½ tasse de farine tout usage
125 ml	½ tasse de semoule de maïs jaune
30 ml	2 c. à soupe de cassonnade bien tassée
5 ml	1 c. à thé de levure chimique
1 ml	¼ teaspoon baking soda
0,5 ml	⅛ c. à thé de sel
1	gros oeuf, légèrement fouetté
125 ml	½ tasse de lait (entier, 2 %, 1 % ou écrémé)
2	2 c. à soupe de beurre non salé, fondu et refroidi
50 ml	¼ tasse de fromage Parmesan frais râpé
15 ml	1 c. à soupe d'échalottes frais hachés

Placez la grille à la position B et réchauffez le four à 400°F (200°C). Enduisez légèrement un moule à moufflets de 6 tasses avec l'huile à cuisson en aérosol.

Dans un petit bol, combinez la farine, la semoule de maïs, la cassonnade, la crème de tartre, la levure chimique et le sel; combinez et réduisez complètement les mottes de cassonnade.

## Arrêter le rôtissage

Une fois le rôtissage terminé, le four émet 5 bips et s'éteint. Pour arrêter le rôtissage avant la fin du cycle, appuyez sur la touche « Stop ». Le grille-pain four annulera le cycle de rôtissage.

## Note importante concernant le rôtissage

La grille du four doit être à la position « B » comme indiqué sur le schéma de cette page.

## NETTOYAGE ET ENTRETIEN

Laissez toujours le four refroidir complètement avant de le nettoyer.

1. Débranchez toujours le four de la prise de courant.
2. N'utilisez pas de nettoyeurs abrasifs car ils endommageront le fini. Essayez l'extérieur avec un chiffon propre et humide puis séchez bien. Appliquez l'agent nettoyeur sur le chiffon et non pas directement sur le grille-pain four.
3. Pour nettoyer les parois intérieures, utilisez un linge humide et une solution savonneuse douce ou une solution atomisée sur un chiffon. N'utilisez jamais d'abrasifs puissants ni de produits corrosifs. Ils pourraient endommager la surface du four. N'utilisez jamais de tampons Brillo, etc. sur l'intérieur du four.
4. Pour nettoyer les miettes, sortez le ramasse-miettes et jetez les miettes. Essayez-le et remettez-le en place. Le ramasse-miettes va au lave-vaisselle. Pour nettoyer la graisse cuite, faites tremper le ramasse-miettes dans une eau savonneuse chaude ou utilisez un nettoyeur non abrasif. N'utilisez jamais le four sans le ramasse-miettes.
5. La grille, le plateau à rôtir et le ramasse-gouttes vont au lave-vaisselle. S'ils sont très sales, laissez-les tremper dans une eau savonneuse chaude ou utilisez un tampon à récurer en nylon ou une brosse en nylon.
6. N'enroulez jamais le fil sur l'extérieur du four. Utilisez les crochets au dos du four.

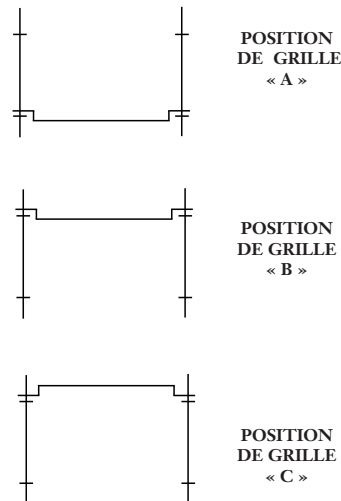
## IMPORTANT

Après avoir cuit des aliments gras et une fois le four refroidi, nettoyez toujours le dessus de l'intérieur du four. Si vous le faites régulièrement, votre four fonctionnera comme un neuf. Enlever la graisse aidera à maintenir le rôtissage uniforme d'une fois à l'autre.

Toutes nos recettes ont été testées dans nos cuisines et spécialement préparées pour le grille-pain four Cuisinart® de style classique. Ces recettes alléchantes en sont que quelques exemples de ce que vous pouvez faire avec le grille-pain four Cuisinart® de style classique.

## SCHÉMAS DES POSITIONS DES GRILLES DU FOUR

Chaque recette vient avec des directives par étape et vous dit où placer la grille du four pour obtenir les meilleurs résultats. Consultez le schéma pour connaître la position de la grille. Chaque position est identifiée par une lettre qui sera donnée dans la recette.



## AVANT LE PREMIER USAGE

Placez le four sur une surface plate.

Avant d'utiliser le four, placez-le deux à quatre po (5 à 10 cm) du mur ou de tout autre objet sur le comptoir. Ne l'utilisez pas sur une surface thermosensible. **NE RANGEZ PAS D'OBJETS SUR LE FOUR. SI VOUS LE FAITES, ENLEVEZ-LES AVANT D'ALLUMER LE FOUR. LES PAROIS DEVIENNENT TRÈS CHAUDES PENDANT L'UTILISATION. TENEZ LE FOUR HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS.**

## LIGNES DIRECTRICES GÉNÉRALES

**Cuisson** : La fonction de cuisson équivaut à celle d'un four de cuisinière pour préparer repas, poulet, gâteaux, biscuits et ainsi de suite.

**Gril** : La fonction de gril convient pour le boeuf, le poulet, le porc, le poisson et plus. On peut aussi l'utiliser pour dorer le dessus des casseroles et des gratins. **Mise en garde** : On ne recommande pas de couvrir le lèchefrite avec un papier d'aluminium car ce dernier peut être extrêmement dangereux lors du grillage d'aliments gras. La graisse peut s'accumuler et s'enflammer. Le papier d'aluminium n'est pas recommandé mais si vous l'utilisez pour couvrir le plateau de grillage, assurez-vous de bien le replier le long de la bordure pour qu'il ne touche ni les parois, ni les éléments. Ne recouvrez jamais le ramasse-miettes.

**Rôtissage** : Pour des rôties uniformes, placez toujours la grille en position « B » comme indiqué sur le schéma de la page 5. Centrez toujours les aliments sur la grille.

**AVERTISSEMENT** : Placer la grille en position inférieure ou supérieure, tournée vers le haut pour griller, peut causer un incendie. Voyez le schéma de position de la grille pour un usage approprié.

**Éteindre le grille-pain four** : Tournez le bouton de fonction en position d'arrêt. L'indicateur lumineux s'éteindra.

## UTILISATION ET ENTRETIEN

Déroulez le fil électrique. Assurez-vous que le ramasse-miettes est en place et qu'il n'y a rien dans le four. Branchez le fil dans une prise de courant.

### Grillage

**Remarque** : Pour le grillage, ajoutez environ 1/4 tasse (50 ml) d'eau dans le fond du plateau à griller pour réduire le grésillement. Placez le ramasse-gouttes dans le plateau à griller. Remarque : le ramasse-gouttes a deux positions dépendamment de l'épaisseur des aliments à griller. La grille du four peut aussi être placée à l'endroit ou à l'envers pour la même raison. Dans la plupart des cas, la grille devrait être placée à la position supérieure (position « C » sur le schéma de la page 5).

Réglez les boutons de température et de fonction sur rôtir. Réchauffez le four cinq minutes, la portière fermée. À la fin des cinq minutes, placez le plateau à rôtir dans le four. Laissez toujours la portière entrouverte pendant le grillage.

**Remarque** : N'utilisez jamais un plat en verre pour le grillage.

Pour arrêter le rôtissage, tournez le bouton de fonction en position d'arrêt.

### Cuisson

Réglez le bouton de température à la position désirée et tournez le bouton de fonction sur cuisson. Assurez-vous que la grille soit à la position « A » (voyez le schéma à la page 5). L'indicateur lumineux du four s'allume. Réchauffez le four cinq à dix minutes (le délai varie en fonction de la température voulue) puis faites cuire vos aliments.

### Rôtissage

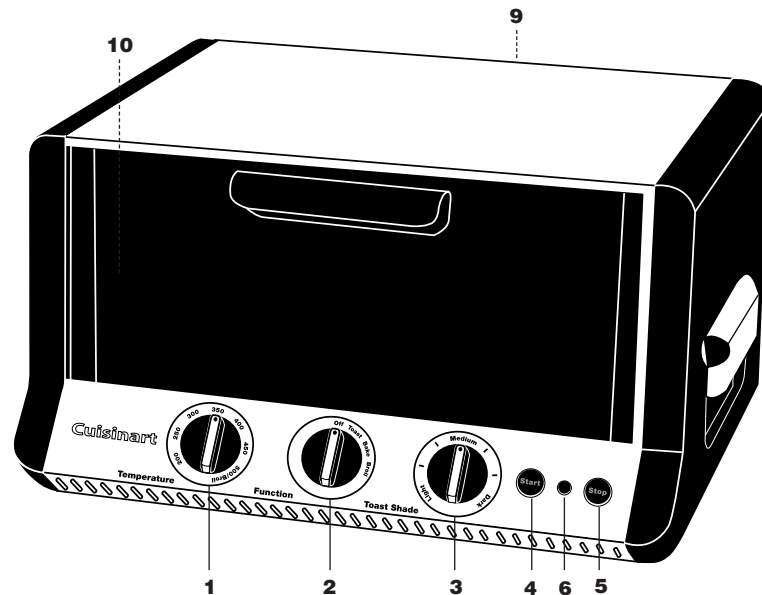
Placez la grille du four à la position « B » (voyez le schéma à la page 5). Si vous rôtissez plus de deux articles, placez-les au centre de la grille. Quatre articles devraient être distribués uniformément – deux à l'avant, deux à l'arrière. Six articles devraient être distribués uniformément – trois à l'avant, trois à l'arrière. Refermez la portière.

### Sélection du brúnissage

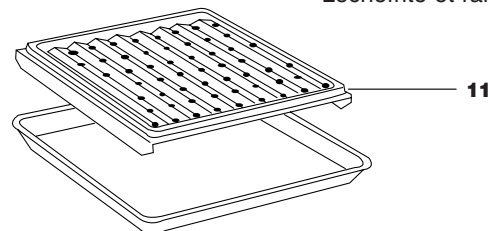
Réglez le bouton de fonction sur grillage. Réglez le bouton de brúnissage au niveau désiré. Appuyez sur la touche « Start » pour débiter le rôtissage.

## CARACTÉRISTIQUES ET AVANTAGES

- Bouton de température**  
Règle la température pour la fonction de cuisson ou de grillage.
- Bouton de fonction**  
Règle le mode de cuisson – cuisson, grillage, rôtissage.
- Bouton de brúnissage**  
Règle la couleur des rôties – léger, moyen, foncé.
- Touche de rôtissage**  
Appuyer sur la touche pour griller le pain. Appuyer sur le levier pour arrêter le grillage et éteindre le four.
- Touche d'arrêt du rôtissage**  
Appuyer sur la touche pour arrêter le rôtissage et éteindre le four.
- Indicateur de marche du four**  
L'indicateur reste allumé tant que le four est en usage.
- Grille de four (non illustrée)**  
Deux positions. Celle du haut est dotée d'une butée à mi-chemin pour arrêter la grille à moitié sortie du four. On peut l'enlever en soulevant la grille par l'avant et en tirant.
- Ramasse-miettes amovible (non illustré)**  
Se sort du fond du grille-pain four pour faciliter le nettoyage.
- Enrouleur de fil**  
Élimine la longueur excédentaire de fil pour garder le comptoir propre.
- Intérieur facile à nettoyer**  
Les côtés du four sont enduits pour en rendre la surface facile à nettoyer.
- Plateau de grillage/lèche-frite**  
Le plateau de grillage est fourni pour plus de commodité. Le lèche-frite a deux positions pour accommoder viandes, volaille et poisson.



Lèche-frite et ramasse-gouttes



14. **Déconnectez toujours l'appareil quand vous ne l'utilisez pas.**  
Ne rangez rien d'autre que les accessoires recommandés par le fabricant, dans le four.
15. Ne placez jamais les matériaux suivants dans le four : papier, carton, plastique et produits semblables.
16. Ne couvrez pas le ramasse-miettes ni aucune pièce du four d'un papier d'aluminium. Ceci fera surchauffer le four.
17. Les gros aliments, les emballages en papier d'aluminium et les ustensiles ne doivent pas être placés dans le grille-pain four car ils présentent un risque d'incendie ou de choc électrique.
18. Un incendie peut se déclarer si le grille-pain four est couvert ou touche des matières inflammables comme des rideaux, des draperies ou un mur, quand on l'utilise. Ne rangez rien sur le dessus de l'appareil quand vous l'utilisez. Ne l'utilisez pas sous une armoire murale.
19. Ne le nettoyez pas avec des tampons à recurer en laine d'acier. Des morceaux peuvent se détacher et toucher des pièces électriques, ce qui présente un risque de choc électrique.
20. Ne tentez pas de déloger des aliments du grille-pain four alors qu'il est branché dans une prise de courant.
21. **Avertissement :** Pour éviter les risques d'incendie, ne laissez JAMAIS le grille-pain four sans surveillance quand il est en marche.
22. Utilisez les réglages de température recommandés pour le grillage et la cuisson.
23. Ne déposez pas d'ustensiles ni de plats sur la portière en verre.
24. Réglez le cadran en position d'arrêt pour éteindre le grille-pain four.

## CONSERVEZ CES DIRECTIVES

**Veillez lire et conserver ces directives. Les directives vous aideront à utiliser le grille-pain four Cuisinart® comme il faut pour obtenir des résultats consistants et professionnels.**

## DIRECTIVES SPÉCIALES CONCERNANT LES FILS

Un fil court est fourni afin de réduire les risques d'accroc ou de trébuchement d'un grand fil.

Vous pouvez vous procurer un grand fil et l'utiliser en autant que vous usiez de prudence.

Si vous utilisez un grand fil, l'intensité du fil doit être au moins égale à celle de l'appareil et le grand fil devrait être disposé de façon à ce qu'il ne court pas sur le comptoir ou la table où il peut être accroché ou être tiré par un enfant.

### AVIS

Cet appareil est doté d'une fiche polarisée (une lame est plus large que l'autre). Par mesure de sécurité, cette fiche ne convient que d'une façon dans une prise polarisée. Si la fiche ne s'enfonce pas complètement dans la prise, inversez-la. Si elle ne convient toujours pas, consultez un maître-électricien. Ne tentez pas de contrer cette mesure de sécurité.

## RÉSERVÉ À L'USAGE MÉNAGER NE CONVIENT PAS À L'USAGE COMMERCIAL

### INTRODUCTION

Vous raffolerez de la simplicité du grille-pain four Cuisinart® de style classique, des rôties pour le petit déjeuner jusqu'aux repas pour la famille. Rôtissez 6 tranches de pain, bagels ou moufflets, ou faire cuire ou griller un plat pour la famille. Ce four de comptoir est assez grand pour bien des tâches accomplies dans le four d'une cuisinière. Nous en avons simplifié les commandes pour rendre le processus aussi simple que possible. Essayez et savourez les recettes fournies dans ce livret.

## TABLE DES MATIÈRES

Consignes importantes .....	1
Directives spéciales concernant les fils .....	2
Introduction .....	2
Caractéristiques et avantages .....	3
Directives générales .....	4

### Utilisation et entretien

Grillage .....	4
Cuisson .....	4
Sélection de brûnissage .....	4
Rôtissage (suite) .....	4
Nettoyage et entretien .....	5
Schémas des positions des grilles du four .....	5
Recettes .....	6
Garantie .....	21

## CONSIGNES IMPORTANTES

L'utilisation d'un appareil électrique demande la prise de précautions élémentaires, dont les suivantes :

1. Lisez les directives en entier.
2. Ne touchez pas les surfaces chaudes. Utilisez des moufles.
3. Pour éviter les chocs électriques, ne placez aucune partie du grille-pain four dans l'eau ou un liquide. Voyez les directives de nettoyage.
4. Cet appareil ne devrait pas être utilisé par ou près des enfants.
5. **DÉBRANCHEZ-LE DE LA PRISE DE COURANT QUAND VOUS NE L'UTILISEZ PAS ET AVANT DE LE NETTOYER.** Laissez-le refroidir avant de le nettoyer ou de le manipuler.
6. N'utilisez pas l'appareil si le fil ou la fiche est endommagée ou si l'appareil ne fonctionne pas correctement, s'il a été échappé ou s'il a été endommagé. Retournez le grille-pain four au service après-vente agréé Cuisinart® le plus près où il sera inspecté, réparé ou ajusté.
7. L'utilisation d'accessoires non recommandés par Cuisinart peut causer des blessures.
8. Ne l'utilisez pas à l'extérieur.
9. Ne laissez pas le fil pendre le long d'une table ou d'un comptoir où il pourrait être tiré par inadvertance par un enfant ou un animal de compagnie, ou toucher des surfaces chaudes, ce qui pourrait l'endommager.
10. Ne placez pas le grille-pain four sur ou près d'un élément à gaz ou électrique chaud ou dans un four chaud.
11. N'utilisez le grille-pain four que pour l'usage prévu.
12. Soyez extrêmement prudent si vous placez des contenants en matériaux autres que le métal ou le verre, dans le grille-pain four.
13. Pour éviter les brûlures, usez de grande précaution lorsque vous retirez un plat ou jetez de la graisse chaude.

# Cuisinart®

MODE D'EMPLOI ET  
LIVRE DE RECETTES

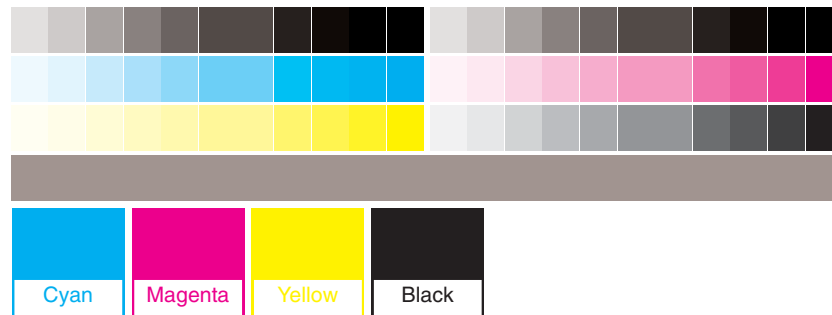


**Grille-pain four Cuisinart® de style classique**

**TOB-50BCC**



<b>Version No.:</b> IB-5946-CAN
<b>Size:</b> 229MM(L)X152MM(W) (NEW) 48PP
<b>Material:</b> COVER:157GSM MATT ARTPAPER
<b>Coating:</b> INSIDE: 120GSM GLOSS ARTPAPER
<b>Color (Cover):</b> 4C(CMYK)+1C(BLACK)
<b>(Inside):</b> 4C(CMYK)+1C(BLACK)
<b>Date:</b> 07-28-2005
<b>Hugo Description:</b> IB-5946-CAN TOB50BCC(0,0) BOOK <b>OPERATOR:</b> BO
<b>Hugo Code:</b> GEW0543IB-1-1



## Free Manuals Download Website

<http://myh66.com>

<http://usermanuals.us>

<http://www.somanuals.com>

<http://www.4manuals.cc>

<http://www.manual-lib.com>

<http://www.404manual.com>

<http://www.luxmanual.com>

<http://aubethermostatmanual.com>

Golf course search by state

<http://golfingnear.com>

Email search by domain

<http://emailbydomain.com>

Auto manuals search

<http://auto.somanuals.com>

TV manuals search

<http://tv.somanuals.com>