



# Mélanges frais

un riche mélange de recettes nourrissantes

FRESH BLENDS. Le contenu et les images sont protégés par le droit d’auteur (©2012) de Blendtec®. Tous droits réservés. Le contenu de cette publication ne peut être utilisé ou reproduit de quelque façon que ce soit sans la permission écrite de Blendtec®.

Les conseils et suggestions nutritionnels sont fournis à titre d’information et ne sont pas destinés à servir de conseils médicaux. Pour des questions spécifiques relatives à votre santé ou régime alimentaire individuel, veuillez consulter votre professionnel de la santé pour déterminer ce qui vous convient.

Toutes les recettes dans ce livre ont été préparées dans notre cuisine de recherche en utilisant les séries Total Blender Classic™. La cuisine de recherche de Blendtec se trouve à dans la ville d'Orem, dans l'Utah (États-Unis) et elle est située à approximativement 4 800 pieds au-dessus du niveau de la mer. Il est important de tenir compte de cette altitude car les changements d’altitude peuvent avoir une incidence sur le résultat des recettes (surtout pour les produits cuits au four). Il est important de garder à l’esprit qu’avec l’altitude, la pression de l’air diminue. La basse pression d’air affecte la préparation de la nourriture de deux façons : Les gaz provenant des agents levant qui se trouvent dans les pains et les gâteaux prennent de l’expansion plus rapidement, de plus l’eau et les autres liquides bouillent et s’évaporent plus rapidement à des températures plus basses.

Si vous éprouvez des difficultés mécaniques avec votre mélangeur Blendtec, veuillez contacter Blendtec.

Contactez le :  
1-800-748-5400

Du lundi au vendredi, de 8 h 00 à 17 h 30  
Heure normale des Rocheuses (HNR)  
Siège social de Blendtec  
1206 South 1680 West  
Orem, Utah 84058

Pour enregistrer la garantie de votre appareil, voir les recettes et regarder des vidéos d’information, rendez-vous sur [www.blendtec.com](http://www.blendtec.com).

Félicitations pour l'achat de votre mélangeur Blendtec® ! Préparez-vous à déguster une multitude d'aliments – des boissons aux pains, des soupes aux sauces et des friandises glacées aux recettes de crudités.

La section « Notions de base » vous guidera au travers de diverses applications pour faire la démonstration du spectre complet des fonctionnalités du mélangeur, y compris différents conseils et techniques à être utilisés pendant la préparation de la recette. Veuillez prendre le temps nécessaire pour passer en revue la section « Notions de base » afin de vous aider à commencer et pour découvrir toutes les possibilités culinaires qui s'offrent à vous maintenant ! Veuillez visiter notre site [www.blendtec.com](http://www.blendtec.com) pour des recettes supplémentaires et des vidéos contenant des instructions.

Nous sommes là pour vous ! Chez Blendtec, la satisfaction des clients est toujours une de nos priorités les plus importantes ; nous nous engageons à rendre votre expérience de mélange la meilleure possible. Si vous avez des questions concernant votre nouveau mélangeur, nous sommes ici pour y répondre. N'hésitez pas à appeler le service à la clientèle au 1-800-748-5400 ou communiquer avec nous en ligne sur Facebook, Twitter ou via notre site Web.

Bien que ce livre contienne d'excellentes recettes et idées, il n'est pas exhaustif. Au fur et à mesure que vous vous servez de votre mélangeur Blendtec, nous vous prions de nous faire parvenir vos suggestions, conseils, recettes ou autres idées en nous les envoyant par courrier électronique à [recipes@blendtec.com](mailto:recipes@blendtec.com). Nous vous souhaitons succès, facilité d'utilisation et plaisir lors de votre découverte du nouveau mélangeur Blendtec.



Bien avant que les séries Will It Blend™ ne fassent fureur sur YouTube, Tom Dickson mélangeait les 2 x 2 avec ses mélangeurs, afin de déterminer leurs capacités. En tant qu'ingénieur et inventeur, Tom a grandi en mettant de grands moteurs dans de petites choses.

Déjà en 1975, la curiosité de Tom se manifesta en combinant un aspirateur et des grains de blé renversés. Sa curiosité innée le poussa à révolutionner l'industrie domestique de mouture de blé, en la développant du concassage à la roche, aux têtes de mouture en acier inoxydable brevetées. Comme la plupart des inventeurs, Tom ne s'est pas contenté que de cela, il a imaginé le mélangeur parfait qui, avec la farine fraîchement moulue de son moulin, permettrait de faire du pain santé en quelques minutes. Pendant qu'il était dans son laboratoire, Tom a développé le bouton de pétrissage automatique, permettant au mélangeur de pétrir la pâte, former le gluten et de l'arrêter automatiquement à la fin du procédé. Tom a continué à améliorer le mélangeur en décidant d'ajouter un récipient carré, plutôt que le récipient en forme ronde conventionnelle. Alors que Tom faisait croître son entreprise de moulins et de mélangeurs, de nouvelles idées sont nées, qui lui ont permises d'améliorer le mélangeur et de commencer à développer des appareils de mélange commerciaux au moment où l'ère des frappés commençait.

Et jusqu'à présent, Tom continue à faire des inventions et l'entreprise est toujours en croissance ! En entrant dans le monde de l'équipe Blendtec, vous découvrirez l'équipe d'ingénierie innovatrice et leur « Chambre de torture », l'équipe internationale pour voir où leurs prochains voyages les amèneront et vous verrez encore Tom dans l'usine, cherchant des idées pour mélanger sa prochaine invention.

Aujourd'hui, partout à travers le monde, des gens utilisent les mélangeurs Blendtec dans leurs maisons, restaurants, bars de frappés, boutiques de café et bien plus encore. Nous continuons à développer de nouvelles et meilleures façons de construire des appareils qui améliorent la vie des autres. Tout a commencé par un homme et sa curiosité. Il a partagé sa vision avec les autres et le rêve a continué à se développer.

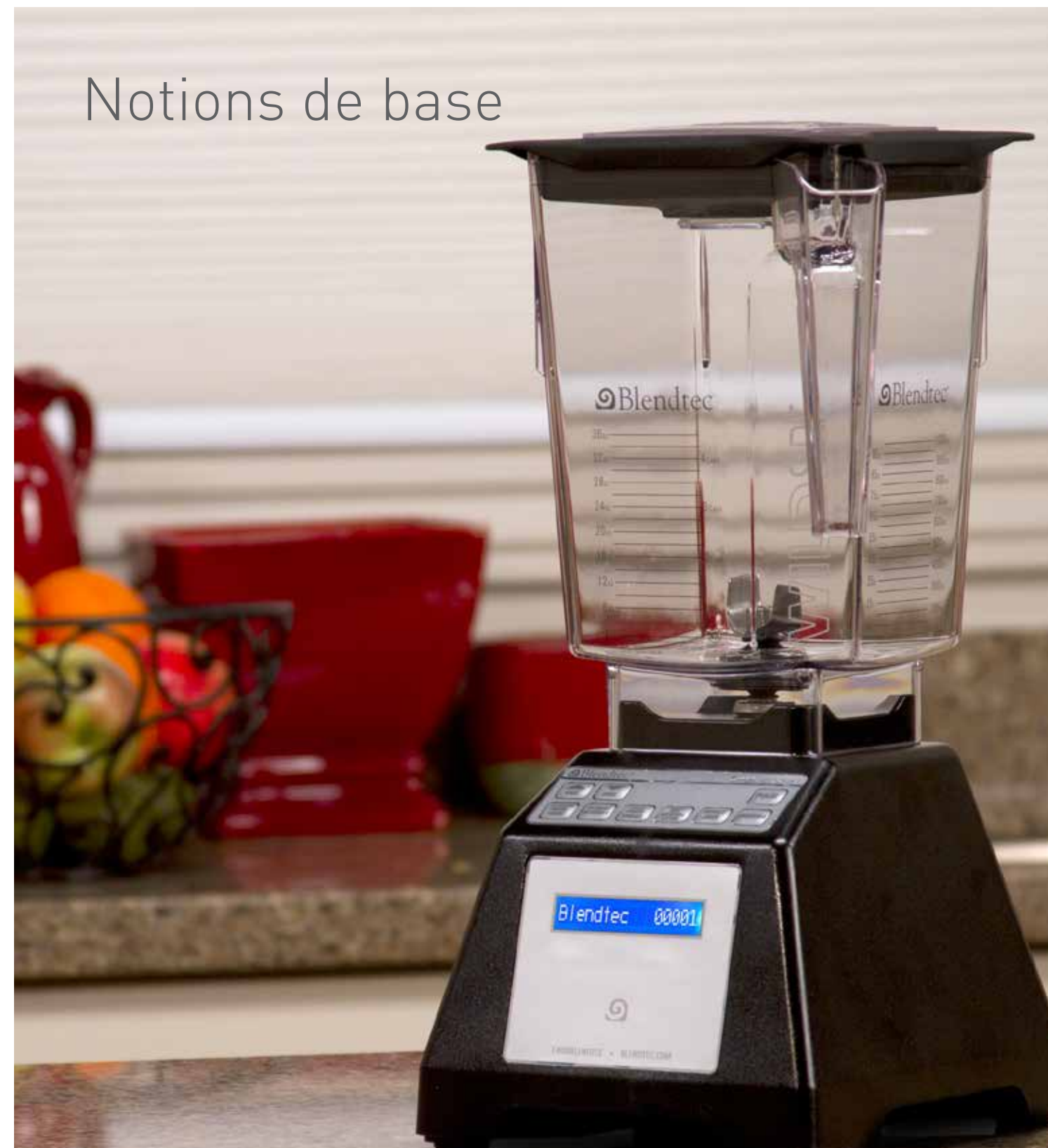


# Table des matières

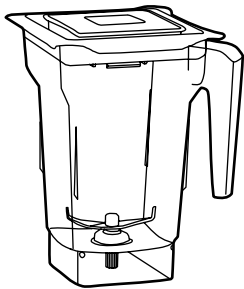
Notions de base . . . . .	IX
Nettoyage et entretien . . . . .	XII
Applications . . . . .	XIII
Conseils importants . . . . .	XXII
Préparation des fruits et légumes . . . . .	XXIV
Substitutions and Measurements . . . . .	XXVII
Légende des icônes. . . . .	XXX
Boissons . . . . .	1
Frappés aux fruits. . . . .	3
Frappés verts aux fruits . . . . .	11
Jus de fruits entiers . . . . .	16
Substituts du lait. . . . .	19
Café . . . . .	23
Alcool . . . . .	26
Délices sucrés à siroter . . . . .	31
Déjeuner et déjeuner-buffet . . . . .	37
Pâtes. . . . .	38
Barres et céréales. . . . .	50
Œufs et protéines . . . . .	54
Confitures et sirops. . . . .	58
Trempettes . . . . .	63
Vinaigrettes . . . . .	75

Sauces, tartinades et marinades .....	85
Sauces .....	86
Tartinades .....	92
Marinades .....	99
Soupes .....	103
Idées repas.....	117
Céréales .....	123
Moutures .....	124
Pains éclairs .....	126
Pains à la levure .....	132
Sans gluten .....	141
Desserts .....	151
Cuits au four.....	152
Glacés .....	162
Créations pour enfants .....	171
Crudités.....	179
Divers .....	195
Bébé .....	196
Beauté.....	198
Animal de compagnie .....	200
Ingrédients rares .....	202
Index des recettes .....	206
Index des ingrédients .....	211

## Notions de base

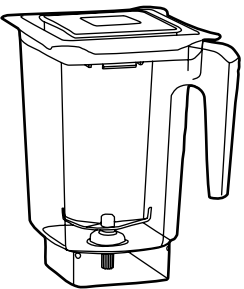


# Notions de base



## Composants du mélangeur

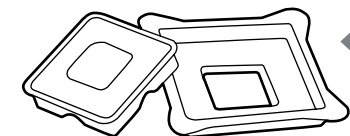
**Récipient à quatre côtés FourSide :** Exempt de BPA, le récipient breveté FourSide à 4 côtés de Blendtec peut mesurer jusqu'à 960 ml pour un volume total de 2,2 l. Ce récipient est parfait pour les recettes à petit volume, ainsi que pour les sauces, vinaigrettes et beurrés de noix.



**Récipient à cinq côtés WildSide :** Exempt de BPA, le récipient breveté WildSide à 5 côtés de Blendtec peut mesurer jusqu'à 1,1 l (36 oz liq.) pour un volume total de 2,7 l (90 oz liq.). Ce récipient possède un socle plus grand, ce qui augmente la zone de surface. Le cinquième côté contrebalance le tourbillon du mélange, ce qui assure une meilleure performance lors du mélange et réduit la possibilité de cavitation (lorsqu'une poche d'air se forme au-dessus de la lame). Ce récipient est parfait pour les recettes avec un plus grand volume, ainsi que pour les pains à levure, les pains rapides et les desserts glacés.

**Couvercle ventilée à pince et son bouchon :** Permet à la vapeur de s'échapper pendant le mélange de contenus chauds ou durant un cycle long. La possibilité d'enlever le bouchon du couvercle facilite l'ajout d'ingrédients au cours du mélange.

Arbre cannelé

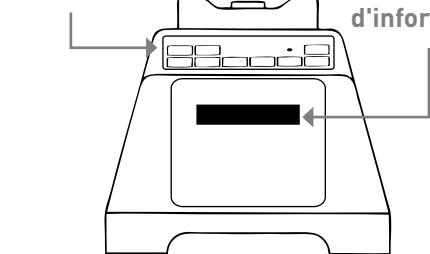


Couvercle ventilé à pince et son bouchon

Socle d'entraînement

Touches à effleurement

Centre d'information ACL



Couvercle

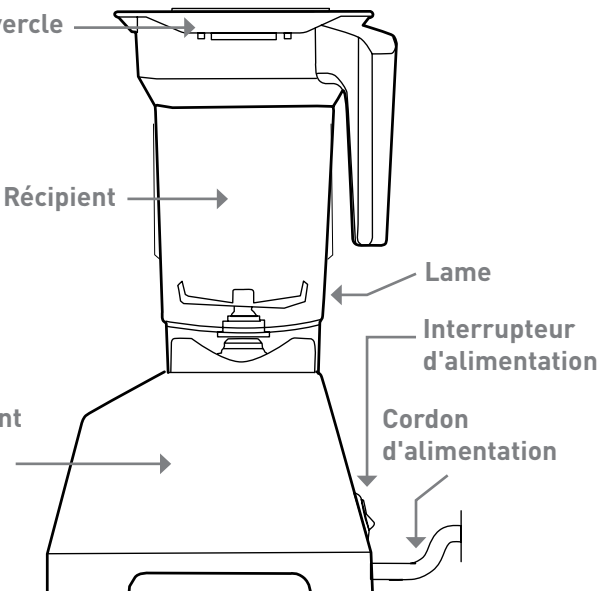
Récipient

Lame

Interrupteur d'alimentation

Revêtement du socle-moteur

Cordon d'alimentation

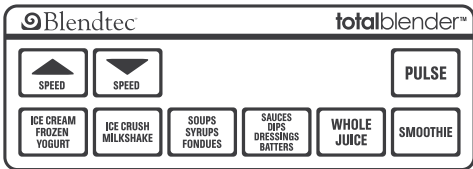


**Centre d'information ACL :** L'écran ACL affiche le cycle spécifique choisi et ensuite le compte à rebours (en secondes) de temps restant avant la fin de la préparation de la recette.

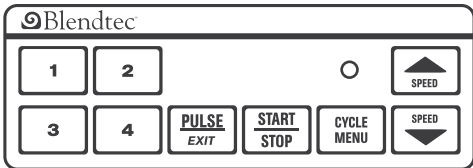
**Lame :** Un concept d'aileron en acier inoxydable à deux pointes assure un mélange homogène et consistant.

**Socle d'entraînement du mélangeur :** L'arbre cannelé est compatible avec le socle d'entraînement, qui fait partie du moteur; le concept d'entraînement direct métal-sur-métal permet un meilleur couple, ce qui assure de meilleurs résultats de mélange.

**Socle-moteur du mélangeur et touches de commande à effleurement :** Ce livre de recette a été élaboré pour une utilisation avec les Séries Total Blender Classic™ et le Home Blender™ de Blendtec. Les deux mélangeurs utilisent le même moteur et ont des cycles de mélange préprogrammés. Ces préférences préprogrammées permettent d'économiser du temps, elles sont faciles à utiliser et promettent des résultats constants à tout coup. Vous trouverez ci-dessous les différences entre les touches de commande à effleurement des modèles Total et Home de Blendtec.



Les séries Total Blender Classic offrent six cycles de mélange préprogrammés, ainsi que des commandes manuelles telles que « Speed Up » (Accélérer), « Speed Down » (Ralentir) » et « Pulse » (Pulser). Avis à tous les utilisateurs des mélangeurs Total Blender : Lorsqu'une recette indique de « Sélectionner » un cycle spécifique, il faut alors appuyer sur la touche de commande à effleurement correspondante.



Le mélangeur Home Blender comprend 25 cycles de mélange préprogrammés, ainsi que des commandes manuelles pour les fonctions « Speed Up » (Accélérer), « Speed Down » (Ralentir) » et « Pulse » (Pulser). Avis à tous les utilisateurs des mélangeurs

Home Blender : Lors de la réalisation d'une recette, si la mention « Select » (Sélectionner) un cycle spécifique figure, il est nécessaire d'appuyer sur la touche de menu de cycle et sur « Speed Up » (Accélérer) ou « Speed Down » (Ralentir) afin de trouver le cycle spécifique dans le menu; ensuite appuyer sur « Start » (Marche). Les touches numérotées 1, 2, 3 et 4 permettent de sélectionner parmi 25 cycles préprogrammés ou de programmer la touche avec le cycle de votre choix. Pour choisir le cycle désiré, chercher dans le menu de cycle, trouver le cycle désiré, appuyer sur la touche numérotée désirée et maintenir la touche enfoncée jusqu'à ce que l'appareil émette un « bip », indiquant par ceci que la programmation est terminée.



# Nettoyage et entretien

## Récipient :

Avant d'utiliser le récipient de mélange pour la première fois, ajouter 1 à 2 tasses d'eau chaude dans le récipient. Ajouter une goutte de détergent à vaisselle liquide et refermer le couvercle. Placer le récipient sur le socle-moteur et appuyer sur la touche « Pulse » (Pulser). Maintenir la touche enfoncée pendant 5 à 10 secondes. Enlever le récipient; rincer à fond le récipient et le couvercle.

Pour assurer une durée de vie maximale du récipient, suivre les instructions ci-dessous :


- Ne pas entreposer de nourriture dans le récipient et ne pas le faire tremper dans un liquide quelconque pendant une période prolongée.
- Nettoyer le récipient et son couvercle après chaque utilisation. Il est à noter que certains mélanges épais, tels que les pâtes à pain et les beurres de noix, peuvent nécessiter du lavage manuel supplémentaire.
- Lorsque le récipient n'est pas utilisé quotidiennement, le joint interne peut rester coincé dans le récipient. Si cela se produit, nous recommandons d'ajouter une 1/2 tasse d'eau chaude dans le récipient avant de l'utiliser. Ensuite, saisir le fond du récipient et faire tourner l'arbre cannelé pendant quelques secondes. Vider le récipient et le remplir avec les ingrédients de la recette.
- Un certain niveau de vibration est normal pendant l'opération de mélange; il n'est pas nécessaire de tenir ou de secouer le récipient.
- La garantie de 7 ans sur le récipient ne couvre pas les altérations cosmétiques. Mélanger du café, des épices, des herbes, etc., peut décolorer le récipient et l'odeur peut pénétrer dans les matériaux du récipient. Nous recommandons d'acheter des récipients particuliers pour ce genre d'usage. Au titre d'information supplémentaire, il est à noter que mélanger des céréales dures, telles que du blé ou du riz, peut entraîner des piqûres sur la surface interne du récipient, ayant comme résultat une apparence « brumeuse » ; une telle éventualité n'est pas couverte par la garantie.

## Socle-moteur :

- Toujours tourner l'interrupteur à bascule (situé sur la partie arrière du socle-moteur) à la position « Off » (Arrêt) et débrancher le cordon d'alimentation avant de nettoyer.
- Essuyer le couvercle du socle-moteur avec un linge humide ou une éponge imbibée de solution douce de détergent à vaisselle et d'eau chaude.
- Sécher le revêtement du socle-moteur avec un chiffon doux.
- Consulter la section de Soins et nettoyage du manuel d'utilisateur pour des instructions et conseils de nettoyage plus spécifiques.

# Applications

## Recettes simples pour se faire la main

 **Mélanger** : Le simple acte de mélanger peut être utilisé pour faire des frappés, mélanger des pâtes, lisser des soupes, émulsionner des vinaigrettes et mélanger des breuvages.

## Frappé multifruit

*Un frappé aux fruits rafraîchissant éclatant de saveur et plein de vitamine C.*

Récipient à quatre côtés FourSide

- 1 T de raisins**
- 1 orange**
- 1 banane**
- 1 T de Fraises**
- 2 T remplies de glaçons**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Smoothie » (Frappé aux fruits) et servir.

## Crème fouettée

*De la crème fouettée facile et rapide, prête en quelques secondes pour orner n'importe quel dessert.*

Récipient à quatre côtés FourSide

- 1 T de crème à fouetter**
- 1 c. à soupe de sucre en poudre**
- 1/2 c. à thé d'extrait de vanille**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Speed Up » (Accélérer) jusqu'à atteindre la vitesse 1, exécuter un cycle de 15 à 20 secondes et appuyer sur la touche « Pulse » (Pulser) pour arrêter le cycle. À l'aide d'une spatule, déplacer le contenu vers le centre du récipient et fermer le couvercle. Appuyer 1 à 2 secondes sur la touche « Pulse » (Pulser). À l'aide d'une spatule, déplacer le contenu vers le centre du récipient. Continuer à pulser et à remuer 1 ou 2 fois de plus, jusqu'à obtention de la consistance désirée. Pour 2 tasses.

Pour de la crème fouettée au chocolat, suivre les instructions ci-dessus et ajouter une cuillère à soupe de poudre de cacao et ajouter 2 cuillères à soupe supplémentaires de sucre en poudre à la crème fouettée et à l'extrait de vanille.




# Pain aux bananes

Si cette recette de pain aux bananes traditionnelle est fouettée dans le mélangeur, le temps de préparation en est considérablement réduit.

- \*Récipient à cinq côtés WildSide
- 2 bananes bien mûres réduites en purée**
- 2 gros œufs**
- ½ T de yogourt à la vanille pauvre en matière grasse**
- ¾ T de sucre granulé ou turbinado**
- ¼ T d'huile de coco**
- ½ c. à thé d'extrait de vanille**
- 1 ½ T (190 g) de farine tout usage ou de blé entier**
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude**
- 1 c. à thé de sel casher**

Préchauffer le four à 175 °C (350 °F). Ajouter les 6 premiers ingrédients dans le récipient et fermer le couvercle. Sélectionner « Batters » (Pâtes). Ajouter le reste des ingrédients et fermer le couvercle. Appuyer 3 à 5 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) jusqu'à incorporation complète des ingrédients secs; ne pas trop mélanger. Verser la pâte dans un moule à pain graissé de 22,8 x 12,7 cm (9 x 5 po). Enfourner pendant 50 à 60 minutes.

Pour préparer cette recette dans le récipient à quatre côtés FourSide, commencer par ajouter de la farine, du bicarbonate de soude et du sel dans le récipient et fermer le couvercle. Appuyer 3 à 5 fois sur la touche « Speed Up » (Accélérer) pour mélanger les ingrédients secs. Ajouter les ingrédients secs tamisés dans un bol à mélanger. Ajouter le reste des ingrédients dans le récipient et fermer le couvercle. Sélectionner « Batters » (Pâtes). Verser les ingrédients humides dans le bol avec les ingrédients sec; mélanger pour combiner. Verser la pâte dans un moule à pain de 22,8 x 12,7 cm (9 x 5 po). Enfourner pendant 50 à 60 minutes.

 **Hachage humide** : Le hachage humide est une façon facile et pratique de couper en utilisant de l'eau pour faire circuler les ingrédients dans le récipient. Après l'égouttage, conserver le liquide pour utilisation dans des frappés, des sauces et des soupes.


## Hacher un chou

L'un ou l'autre récipient  
**4 morceaux de chou, soit environ 2 T**

Ajouter le chou dans le récipient, remplir avec suffisamment d'eau pour recouvrir le chou et fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Pulse » (Pulser) 8 – 12 fois, jusqu'à obtention de la texture désirée. Verser le contenu du récipient dans la passoire fine pour l'égoutter.

Remarque : Vous pouvez ajouter des carottes ou de la coriandre dans le récipient en même temps pour une salade de chou croustillante.



 **Broyage humide** : Il est préférable de broyer des aliments qui contiennent de l'humidité tels que les noix, les graines humides et la viande en petits ou moyens lots.


## Viande hachée

Il est si facile de broyer de la viande crue pour faire des boulettes de viande ou de déchiqueter de la viande cuite pour une salade de poulet.

	FourSide	WildSide
<b>viande crue, partiellement congelée et coupée en dés</b>	<b>225 g (½ lb)</b>	<b>454 g (1 lb)</b>
<b>viande cuite, coupée en dés</b>	<b>225 g (½ lb)</b>	<b>454 g (1 lb)</b>

Ajouter les morceaux de viande dans le récipient et fermer le couvercle. Appuyer 4 à 6 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) jusqu'à obtention de la consistance souhaitée.



 **Presser des aliments entiers en jus :** Le jus d'aliments entiers procure les avantages de santé du jus et des fibres qui se trouvent dans les fruits et / ou les légumes. Le mélangeur Blendtec brise les fibres des aliments entiers en microscopiques morceaux qui sont faciles à digérer, rendant l'absorption des aliments plus facile.

## Jus complet

*Un mélange de jus de fruits entiers couramment utilisé par Blendtec et ses représentants lors de démonstrations en direct.*

L'un ou l'autre récipient

**2 T de raisins, avec ou sans pépins**

**¼ d'orange**

**3 fraises**

**1 tranche d'ananas, sans la peau**

**1 tranche de cantaloup, sans la peau**


**½ kiwi**

**¼ pomme, évidée**

**½ T remplies de glaçons**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Whole Juice » (Jus de fruits entiers) et servir.

Essayer d'ajouter quelques légumes verts feuillus, tels des épinards ou du chou vert frisé, pour augmenter la densité des nutriments de ce jus, sans augmenter toutefois la teneur en glucides.

 **Hachage à sec :** Le mélangeur Blendtec est pratique pour hacher des noix, des fromages durs, de la noix de coco, etc. En utilisant notre mélangeur pour effectuer ces tâches, elles deviennent faciles, rapides et nécessitent moins de nettoyage. Hacher les ingrédients en petits lots pour obtenir de meilleurs résultats. Utiliser les commandes manuelles « Pulse » (Pulser), « Speed Up » (Accélérer) et « Speed Down » (Ralentir) pour hacher. Il est à noter que la texture et la taille du morceau changent lorsque le temps de mélange augmente ou si la vitesse est modifiée de plus élevée à une vitesse plus basse.

## Hacher des noix

Les noix hachées se séparent des autres ingrédients, placer les noix dans le récipient à quatre côtés FourSide et fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Speed Up » (Accélérer) jusqu'à atteindre la vitesse 2, exécuter un cycle de 5 à 25 secondes selon la température, la tendreté et la quantité de noix.


Remarque : La majorité des noix hachées au mélangeur sont de taille semi-uniforme, tandis qu'un petit lot est haché très finement et les noix sont poussées dans les coins du récipient ou en dessous de la lame. La quantité de noix pour un hachage optimal dans le récipient à quatre côtés FourSide est de ¾ à 1 tasse.

## Parmesan

Récipient à quatre côtés FourSide

**225 g (½ lb) de parmesan coupé en dés de 2,5 cm (1 po)**

Fermer le couvercle et retirer le bouchon du couvercle à pince ventilé. Appuyer sur la touche « Speed Up » (Accélérer) jusqu'à atteindre la vitesse 4, laisser tomber des cubes de parmesan dans le mélangeur et replacer rapidement le bouchon. Hacher le fromage au mélangeur pendant 15 à 20 secondes et appuyer sur la touche « Pulse » (Pulser) pour arrêter le cycle; ne pas trop mélanger.

 **Broyage à sec :** Le mélangeur Blendtec peut concasser ou broyer des légumes et des grains entiers destinés à une utilisation dans des céréales chaudes, des produits cuits au four et des pains. Concasser vos propres grains offre un goût frais et les avantages nutritionnels retrouvés dans les grains entiers.

## Sucre en poudre

*Que ce soit pour un peu de poudre sur un dessert ou assez pour faire un glaçage, il s'agit d'une façon facile et rapide de créer votre propre sucre en poudre en quelques secondes.*

Récipient à quatre côtés FourSide

**1 T de sucre granulé\***

Faire tourner l'arbre cannelé situé en dessous du récipient. Placer le récipient sur le socle du mélangeur, fermer le couvercle et retirer le bouchon du couvercle à pince ventilé. Sélectionner « Batters » (Pâtes), ajouter rapidement du sucre et replacer le bouchon du couvercle à pince ventilé pour que le sucre en poudre ne soit pas soufflé à travers l'évent. Une fois le cycle terminé, utiliser le produit comme désiré; entreposer le sucre en poudre dans un contenant hermétique.

Remarque : Plusieurs variétés commerciales de sucre peuvent contenir de l'amidon de maïs pour prévenir le mottage. Pour reproduire cet effet, ajouter une cuillère à soupe d'amidon de maïs au sucre pendant le mélange.

\*Pour du sucre en poudre moins raffiné, remplacer le sucre granulé par du sucanat ou du sucre turbinado et suivre les instructions ci-dessus.

# Barbotine

Utiliser de la glace pilée pour une soirée d'été avec un cornet de crème glacée ou pour refroidir des boissons. Pour des cornets de crème glacée, ajouter du sirop de fruits frais ou du concentré de jus de fruits décongelés dans des bouteilles souples à condiment pour savourer le rafraichissement sans saveur artificielle.

Récipient à quatre côtés FourSide\*  
**3 T remplies de glaçons**

Ajouter les glaçons dans le récipient et fermer le couvercle. Sélectionner « Ice Crush » (Glace pilée). Pour de meilleurs résultats, utiliser des glaçons tout juste sortis du congélateur qui n'ont pas encore commencé à fondre.

\*En cas d'utilisation du récipient à cinq côtés WildSide, augmenter la quantité de glaçons à 5 tasses.

# Concassage de grains entiers

Récipient à quatre côtés FourSide  
**2 T de grains de blé**

Ajouter les grains de blé et fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Speed Up » (Accélérer) jusqu'à atteindre la vitesse 4, exécuter un cycle de 8 à 10 secondes et appuyer sur la touche « Pulse » (Pulser) pour arrêter le cycle. Pour obtenir une consistance plus fine, continuer de mélanger pendant quelques secondes supplémentaires. Rappelez-vous qu'un mélange excessif produira de la farine.

Consulter la section « Moutures » (p. 124 – 125) pour plus d'informations sur le concassage de blé et d'autres grains.

# Farine de blé entier

Récipient à quatre côtés FourSide  
**2 T de grains de blé**

Ajouter les grains de blé et fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Speed Up » (Accélérer) jusqu'à atteindre la vitesse 9 et exécuter un cycle complet. Pour 2 ⅔ tasses de farine.

Consulter la section « Moutures » (p. 124 – 125) pour plus d'informations sur le concassage de blé et d'autres grains.

# Chapelure maison

Le mélangeur Blendtec est parfait pour broyer des craquelins graham en miettes de biscuits ou pour hacher du pain en chapelure et ce, sans efforts. Il est commode d'avoir de la chapelure de grains entiers sous la main, que ce soit pour faire des boulettes de viande ou pour épaissir une soupe.

L'un ou l'autre récipient  
**4 tranches de pain**

Faire griller 4 tranches de pain au grille-pain ou au four. Placer les 4 tranches de pain coupées en quatre dans le récipient et fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Speed Up » (Accélérer) jusqu'à atteindre la vitesse 1, exécuter un cycle de 10 à 15 secondes et appuyer sur la touche « Pulse » (Pulser) pour arrêter le cycle.

Pour de la chapelure italienne, ajouter les fines herbes suivantes dans le récipient avant de mélanger le pain grillé :  
**½ c. à thé de flocons de persil déshydratés**  
**½ c. à thé de poudre d'ail**  
**½ c. à thé de sel casher**  
**¼ c. à thé d'origan séché**  
**¼ c. à thé de basilic séché**  
**¼ c. à thé de poudre d'oignon**  
**¼ c. à thé de poivre noir du moulin**  
.....



**🌀 Pétrissage** : Après avoir concassé les grains entiers en farine, utiliser le même récipient pour transformer la farine et les ingrédients humides en pâte de grains entiers fraîche en une seule opération facile. La lame incorpore les ingrédients humides aux ingrédients secs et pétrit la pâte jusqu'à la formation d'une boule de pâte, prête à lever et à être enfournée.

## Pain naan au blé entier

*Une façon simple et claire de faire un pain au levain plat Indien en utilisant presque 100 % de farine de blé entier. Ce pain est délicieux servi avec votre plat de cari préféré ou coupé et servi avec du houmous.*

Récipient à cinq côtés WildSide  
**⅓ C de lait, tiédi**  
**2 ⅓ c. à thé de levure sèche active**  
**½ c. à soupe de sucre**  
**¾ T de yogourt nature**  
**2 c. à soupe d'huile canola**  
**1 ½ c. à thé de sel casher**  
**¼ c. à thé de levure chimique**  
**2 T (250 g) de farine de blé entier blanche**  
**½ T (65 g) de farine tout usage**

Ajouter les 3 premiers ingrédients dans le récipient et fermer le couvercle. Appuyer deux fois sur « Pulse » (Pulser) et laisser la levure agir pendant 5 – 10 minutes. Combiner les farines dans un bol différent. Ajouter les 4 ingrédients suivants et ⅓ de farine, puis refermer le couvercle. Appuyer 2 à 3 fois sur la touche « Speed Up » (Accélérer). Ajouter à nouveau ⅓ de farine et fermer le couvercle. Appuyer 3 à 5 fois sur la touche « Pulse » (Pulser). Ajouter le dernier ⅓ de farine et fermer le couvercle. Appuyer 6 à 8 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) jusqu'à incorporation complète de la farine et formation d'une boule de pâte. Laisser la pâte reposer et monter dans le récipient jusqu'à ce que son volume ait doublé.

Sortir la pâte du récipient et la diviser en 8 boulettes de taille égale, chacune de la grandeur d'un citron. Rouler la boule de pâte et l'aplatir en forme d'ovale d'une épaisseur de 1,25 cm (½ po). Asperger un côté de la pâte roulée avec de l'eau et la déposer doucement sur une galettière chauffée, en prenant soin de placer le côté humide en dessous. Laisser cuire quelques minutes jusqu'à ce que son dessous commence à gonfler et brunir. Retourner la crêpe et faire dorer l'autre côté.



**🌀 Création de gâteries glacées** : Utiliser le mélangeur Blendtec pour faire des gâteries glacées instantanées et délicieuses. La vitesse rapide de la lame broie et lisse les ingrédients congelés en quelques secondes, produisant ainsi une gâterie tentante.

## Sorbet aux fruits express

*Choisir votre concentré de jus de fruit préféré pour préparer une gâterie froide et rafraîchissante en quelques secondes seulement.*

Récipient à quatre côtés FourSide  
**¾ T de jus concentré surgelé, décongelé**  
**1 banane**  
**4 ou 5 fraises congelées**  
**2 à 2 ½ T remplies de glaçons**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Ice Cream » (Crème glacée) et servir.



# Conseils importants

**Chargement du récipient :** Pour un mélange sans efforts, verser premièrement les liquides dans le récipient, suivi des solides mous et ensuite des aliments durs et denses, tels la glace ou les ingrédients congelés. Toujours fermer le couvercle avant de commencer à mélanger.

**Cavitation :** Lors du mélange de recettes extrêmement froides ou épaisses, de la cavitation peut se produire. Il s'agit de la formation d'une cavité ou d'une poche d'air au-dessus de la lame, ce qui ne permet pas à la nourriture d'être attirée dans le tourbillon de mélange. Souvent la solution consiste à enlever le récipient du socle, remuer le contenu et / ou de rajouter du liquide à la recette. Pour aider à réduire la possibilité de cavitation avec des mélanges froids et épais, ajouter une petite quantité de banane ou d'avocat (c'est-à-dire, une moitié de banane ou une fine tranche d'avocat). Ceci aide les ingrédients à mieux glisser, permettant une rotation des ingrédients au travers des lames pour un mélange plus lisse.

**Texture insatisfaisante :** Certains ingrédients sont plus consistants, denses, épais ou plus fibreux et peuvent nécessiter plus de temps de mélange. Par exemple, lorsqu'un frappé n'est pas complètement mélangé, utiliser les commandes manuelles « Pulse » (Pulser) et « Speed up » (Accélérer) pour terminer le mélange. Si le résultat désiré est obtenu avant la fin du cycle, appuyer sur « Stop » (Arrêt) ou sur n'importe quel autre bouton pour interrompre le cycle. Si le frappé ou le jus contient trop d'air et n'est pas lisse et soyeux, essayer de libérer les bulles d'air en appuyant 4 fois sur « Pulse » (Pulser), en maintenant enfoncée la touche chaque fois pendant une seconde. Différents ingrédients possèdent différentes propriétés de mélange. Par exemple, lors du mélange de certains ingrédients, certains produits deviennent plus mousseux. Essayer d'ajouter une cuillère à thé d'huile d'olive, de graines de lin, de graines de chia ou une fine tranche d'avocat pour améliorer la texture finale.

**Overload (Surcharge) :** Ce message apparaît sur l'écran LCD pour indiquer une surcharge du moteur. Éteindre et débrancher l'appareil. Vérifier si le récipient du mélangeur n'est pas bloqué par des ingrédients et nettoyer au besoin. Brancher la machine et faire fonctionner le mélangeur à nouveau pour effacer l'état de surcharge. Faire ensuite tourner le moteur sans le récipient. Si l'état de surcharge se reproduit, communiquer avec un représentant du service à la clientèle de Blendtec au 1-800-748-5400.

**Overtemperature (Surchauffe) :** Ce message qui s'affiche à l'écran ACL constitue une protection contre la surchauffe de l'appareil. Éteindre et débrancher l'appareil. Laisser refroidir pendant au moins 20 minutes ou jusqu'à ce que la température du mélangeur baisse à un niveau fonctionnel.

**Desserts givrés :** Lors de la préparation de crème glacée et d'autres gâteries glacées dans le mélangeur Blendtec, il est à noter que les glaçons varient d'une personne à l'autre. Par exemple, 3 tasses de gros glaçons équivalent à 2 tasses et demi de glaçons plus petits. Pour un mélange parfait, quelques cycles de pratique peuvent s'avérer nécessaires pour déterminer combien de glaçons maison sont équivalents aux mesures de la recette. Généralement, pour ceux qui possèdent des machines à glaçons automatiques à la maison, la forme du glaçon est un croissant ou une demi-lune. Les mesures de glace figurant dans ce livre pour les recettes de desserts glacés sont indiquées en volume (tasses) par souci de commodité. Ci-dessous est l'équivalent de combien de glaçons contient ½ tasse ou 1 tasse :

½ tasse de glaçons = 4 à 5 glaçons demi-lune = 70 g (2,5 oz) de glace

1 tasse de glaçons = 8 à 10 glaçons demi-lune = 140 g (5 oz) de glace

Après avoir créé votre dessert glacé, servir immédiatement pour une gâterie molle ou le ranger au congélateur pour plus tard. S'il est conservé au congélateur, laisser ramollir pendant 30 – 45 minutes avant de servir. Lorsque vous commencez à créer vos propres recettes glacées molles, il faut garder à l'esprit que généralement le rapport entre le liquide et les ingrédients congelés est de 1 pour 2. Par exemple, pour une recette de dessert glacé contenant une tasse de liquide (y compris l'édulcorant et / ou les aliments à plus grande teneur en humidité), 2 tasses d'ingrédients congelés sont nécessaires.

**Soupes :** Le cycle préprogrammé « Soups » (Soupes) dure 90 secondes; cette durée, combinée à la vitesse du mélangeur, broie et réduit les ingrédients en une soupe lisse. Lors de la préparation d'une soupe avec des ingrédients précuits, il est préférable de choisir un cycle de mélange préprogrammé plus court (c'est-à-dire « Sauces » (Sauces) ou « Smoothies » (Frappés)) pour prévenir l'aération excessive de la soupe. Si des ingrédients frais sont utilisés, il faut être conscient que la vitesse de la lame génère assez de chaleur pour réchauffer les produits frais. Quelle que soit la température des ingrédients utilisés lors de la préparation des soupes, ne pas ajouter des liquides ou des ingrédients chauds dans le récipients (On entend par « chaud » tout ce qui excède une température 45 °C [115 °F]).

**Jus de fruits entiers :** Le cycle préprogrammé « Whole Juice » (Jus de fruits entiers) dure 50 secondes. Utiliser le cycle « Whole Juice » (Jus de fruits entiers) lors de la préparation de fruits et / ou de légumes avec des tiges, des graines ou avec la pelure. Lors de la préparation de jus de carotte et d'autres jus de fruits et / ou de légumes denses, il faut songer à répéter le cycle « Whole Juice » (Jus de fruits entiers) une ou deux fois de plus, pour obtenir des boissons de jus de fruits entiers très fines et lisses.

**Frappés aux fruits :** Pour obtenir un frappé plus épais, essayer d'ajouter quelques glaçons, diminuer la quantité de liquide ou, si la recette nécessite des fruits frais, congeler les fruits frais avant d'effectuer le mélange (voir page XXVI). Pour obtenir un frappé plus clair, augmenter la quantité de liquide, diminuer la quantité de glaçons ou utiliser des fruits frais au lieu de fruits congelés.

# Préparation des fruits et légumes

**Préparation de produits frais :** Les mélangeurs Blendtec sont capables de broyer les aliments pour les réduire à un niveau cellulaire. Ils offrent la possibilité de laisser les queues de fraises, la peau du kiwi, ou encore le cœur de l'ananas tout en vous laissant profiter d'un mélange ultra homogène, à forte valeur nutritionnelle ajoutée, riche en fibres, chlorophylle, enzymes, vitamines et minéraux.

**Éplucher ou ne pas éplucher :** En règle générale, s'il est possible de percer facilement la pelure avec l'ongle, alors il est possible de manger le fruit non épluché; ce test exclut donc les potirons et les bananes, mais il inclut les tomates, les aubergines et les pelures de carottes. Sauf indication contraire dans la recette, toujours peler les oranges, les bananes, les kiwis, le gingembre, les avocats, l'ail et les oignons lorsque les instructions des recettes suivantes sont suivies. Il est important de laver les produits à fond avant la consommation afin d'enlever les impuretés en surface, telles que la cire, la terre, les bactéries et même certains résidus de pesticides. Sous l'eau courante, frotter les produits avec les mains ou à l'aide d'une petite brosse à laver. Une autre possibilité est de faire le mélange suivant dans un flacon pulvérisateur : 1 volume de vinaigre pour 3 volumes d'eau. Vaporiser suffisamment pour couvrir le fruit et le rincer sous le robinet. Il est important de se rappeler que certains aliments ou éléments de nourriture, qui ne sont pas comestibles en principe, peuvent contenir naturellement de faibles niveaux de certains composés toxiques qui peuvent être nuisibles pour la santé, tels les acides cyanogénétiques dans les pépins de pomme. Faire preuve de jugement et consulter un professionnel de la santé avant de consommer.

**Mangue :**

1. Maintenir la mangue verticalement et prélever les joues de mangue.
2. Couper au travers de la chair de la mangue en motif quadrillé, mais ne pas percer la peau de la mangue.
3. Placer les doigts en dessous de la peau de la mangue et pousser la chair vers le haut et vers l'extérieur.
4. Trancher les cubes de chair de mangue en coupant entre la chair et la peau de la mangue.



**Ananas :**

1. Placer l'ananas sur le côté et couper la partie du dessus et du dessous.
2. Remettre l'ananas debout. Commencer à découper la pelure en tranches, travaillant l'ananas tout autour.
3. Couper l'ananas en quartiers. Enlever le cœur ou le garder intact pour un apport en fibres supplémentaire et en enzymes.
4. Couper les quartiers en morceaux.



**Jeune noix de coco :**

1. Maintenir fermement la noix de coco d'une seule main. Utiliser un couteau acéré, un couteau de chef ou un couperet à viande afin de raser l'écale blanche molle jusqu'à ce que la partie interne de la noix de coco, dure et brune, soit exposée.
2. Maintenir la noix de coco en position verticale et, à l'aide du manche d'un couteau, frapper la partie supérieure de la noix de coco selon un angle de 45°. Frapper la noix de coco suffisamment fort pour fendre la coque interne de la noix de coco. Travailler le pourtour du dessus de la noix de coco en la frappant encore quelques fois jusqu'à ce créer une sorte de couvercle au niveau de la coque.
3. Lever le « couvercle » et verser ou filtrer l'eau de coco dans un récipient pour une utilisation ultérieure dans des frappés ou des desserts glacés, ou encore pour se désaltérer.
4. Enfoncer une spatule légèrement flexible entre la coque brune et la chair blanche et tendre de la noix de coco, puis travailler tout autour de la noix de coco pour séparer la chair.





Avocat :

1. Saisir un côté de l'avocat dans une main. Avec un grand couteau acéré dans l'autre main, couper l'avocat sur le sens de sa longueur autour du noyau. Faire tourner légèrement les moitiés de l'avocat pour ouvrir et découvrir le noyau.
2. Pour enlever le noyau, utiliser une cuillère en tenant la moitié d'avocat dans un linge à vaisselle, tapoter doucement le noyau avec un couteau jusqu'à ce que le couteau s'enfonce dans le noyau. Faire tourner le couteau enfoncé pour retirer le noyau.
3. Pour enlever la chair d'avocat, utiliser soit une cuillère pour creuser la chair ou un petit couteau puis découper la chair de l'avocat en segments dans le sens de la longueur ou suivant un modèle quadrillé, puis creuser la chair.



## Congeler des aliments frais

Acheter en grande quantité permet d'économiser de l'argent et du temps. Lorsque de grandes quantités sont achetées, il est important de pouvoir congeler les fruits ou les légumes verts à feuilles avant qu'ils ne soient plus comestibles. Lorsque des fruits ou autres baies sont congelés, il faut utiliser une technique appelée surgélation individuelle afin d'éviter que les fruits ne gèlent en gros morceaux ou en blocs. La plupart des fruits peuvent être coupés et placés sur une planche à cuisson (pour congeler les morceaux individuellement), puis ensuite être conservés dans un contenant hermétique dans le congélateur pour le prochain frappé ou dessert glacé.

- Pour les bananes, les éplucher et les couper en quartiers. Placer les morceaux de bananes dans un sac à fermeture à glissière type Ziploc® posé à plat dans le fond du congélateur jusqu'à ce qu'ils durcissent.
- Pour les épinards, répartir des portions dans des sacs en plastiques refermables pour une portion parfaite à ajouter au prochain frappé vert.
- Pour les baies et autres fruits, placer les baies ou les morceaux / tranches de fruit en une couche sur une plaque de cuisson et chemiser avec du papier sulfurisé. Congeler jusqu'à ce que ce qu'ils durcissent. Une fois les fruits complètement congelés, les transférer dans un sac de congélation refermable.

# Substituts et mesures

## Tableau de substitution du sucre

Le tableau ci-dessous énumère comment substituer du sucre granulé, du sucre demarara / turbinado ou sucanat, par du miel ou du sirop d'agave. La dernière colonne représente la quantité d'eau qu'il faut ajouter lorsque du sucre est remplacé par du sirop d'agave ou du miel.

L'utilisation d'un édulcorant différent peut modifier le goût et / ou la texture des préparations au four. Si vous voulez utiliser du sirop d'agave ou du miel dans une recette qui nécessite du sucre, commencer par substituer la moitié du sucre par du nectar d'agave ou du miel, afin de comprendre le rôle qu'il joue dans la recette. Puisque le nectar d'agave et le miel sont des liquides ayant des viscosités variables, il sera généralement nécessaire de diminuer la quantité de liquide de la recette de ¼ de tasse à ⅓ de tasse pour chaque tasse de miel ou d'agave utilisée. Réduire légèrement le temps de cuisson et réduire la température du four d'environ 5 °C (25°F).

Remarque : Les recettes contenant du miel ont été développées avec du miel brut de la région.

Sucre	Sirop d'agave / Miel	Quantité d'eau à ajouter
1 c. à soupe	2 c. à thé	¾ c. à thé
¼ T	2 ⅔ c. à soupe	1 c. à soupe
½ T	⅓ T	2 c. à soupe
1 T	⅔ T	¼ T

Tableau de substitution du sucre

	Mesures	Substitut
Piment de la Jamaïque	1 c. à thé	½ cuillère à thé de cannelle moulue + ½ cuillère à thé de girofle moulue
Épices pour tarte aux pommes	1 c. à thé	½ cuillère à thé de cannelle moulue, ¼ de cuillère à thé de muscade moulue et ⅛ de cuillère à thé de cardamome moulue
Levure chimique	1 c. à thé	¼ de cuillère à thé de bicarbonate de soude + ½ cuillère à thé de crème de tartre
Vinaigre balsamique	1 c. à soupe	1 cuillère à soupe de xérès ou de vinaigre de cidre
Bouillon – au poulet, bœuf ou aux légumes	1 T	1 cuillère à thé de bouillon de poulet, de bœuf, ou de légumes dissout dans 1 tasse d'eau bouillante
Cassonade	1 T	1 tasse de sucre granulé + ¼ tasse d'eau
Beurre / Margarine	1 T	1 T (225 g) de shortening dure ou ⅞ de tasse d'huile végétale
Babeurre	1 T	1 cuillère à soupe de vinaigre ou de jus de citron dans une tasse de lait Laisser reposer pendant 5 minutes avant utilisation.
Sirop de glucose	1 T	1 tasse de sucre granulé + ¼ tasse d'eau
Fécule de maïs (pour épaissir)	1 c. à soupe	2 cuillères à soupe (16 g) de farine tout usage
Moutarde sèche	1 c. à thé	1 cuillère à soupe de moutarde
Ail	1 gousse	⅛ de cuillère à thé de poudre d'ail ou d'ail déshydraté émincé
Crème 11,5 % M.G.	1 T	⅞ de tasse de lait + 3 cuillères à soupe (45 g) de beurre
Miel	1 T	1 ¼ de tasses de sucre + ¼ de tasse de liquide + ½ cuillère à thé de crème de tartre
Poireaux	½ T	½ tasse d'échalotes ou d'oignons verts émincés
Lait	1 T	⅓ de tasse de lait en poudre + ⅞ de tasse d'eau
Mélasses	1 T	1 tasse de miel
Oignon	Petit bulbe	1 cuillère à thé de poudre d'oignon

Sucre en poudre	1 T	1 tasse de sucre + 1 cuillère à soupe de fécule de maïs; mélanger au mélangeur.
Épices pour tarte à la citrouille	1 c. à thé	½ cuillère à thé de cannelle moulue, ¼ de cuillère à thé de gingembre moulu, ⅛ de cuillère à thé de piment de la Jamaïque moulu et ⅛ de cuillère à thé de muscade moulue
Lait écrémé	1 T	⅓ de lait écrémé en poudre + ¾ de tasse d'eau
Crème sure	1 T	1 tasse de yogourt nature
Lait concentré sucré	1 T	1 tasse de lait écrémé en poudre, ½ tasse d'eau chaude; mélanger et ajouter ¾ tasse (170 g) de sucre.
Jus de tomate	1 T	½ tasse de sauce tomate + ½ tasse d'eau
Sauce tomate	2 T	¾ de tasse de concentré de tomate + 1 tasse d'eau
Lait entier	1 T	½ tasse de lait concentré + ½ tasse d'eau


Mesures

Tasse	Once liquide	Cuillère à soupe	Cuillère à thé	Millilitre (ml)
1 T	240 ml (8 oz liq.)	16 c. à soupe	48 c. à thé	240 ml
¾ T	180 ml (6 oz liq.)	12 c. à soupe	36 c. à thé	180 ml
½ T	120 ml (4 oz liq.)	8 c. à soupe	24 c. à thé	120 ml
¼ T	60 ml (2 oz liq.)	4 c. à thé	12 c. à thé	60 ml
⅛ T	30 ml (1 oz liq.)	2 c. à thé	6 c. à soupe	30 ml
⅙ T	15 ml (½ oz liq.)	1 c. à soupe	3 c. à thé	15 ml
			1 c. à thé	5 ml


Mesures	Abréviations
cuillère à thé	c. à thé
cuillère à soupe	c. à soupe
once	oz
once liquide	oz liq.
livre	lb
litre	l


# Légende des icônes


Chacune des recettes de ce livre sont classées selon les critères suivants :

 **Vivant** : La recette fait appel à des aliments complets qui ne nécessitent pas de cuisson ou de chauffage au-delà d'une température seuil de 45 °C (113 °F) - 50 °C (118 ° F).

 **Végétalien** : La recette fait exclusivement appel à des ingrédients d'origine végétale (aucun produit d'origine animale).


 **Fibres** : Une portion de la recette apporte au minimum 3 grammes de fibres. Les fibres sont essentielles pour un régime alimentaire sain. Les fibres aident à absorber le cholestérol et à réduire le risque de maladies cardiaques, de diabète et de plusieurs types de cancer. Les fibres ralentissent également le processus digestif et aident à se sentir rassasié plus longtemps, contribuant ainsi à un poids santé. Simplement en mangeant de la nourriture riche en fibres, des aliments pleins d'antioxydants, de phytonutriments et de lignanes sont consommés simultanément, améliorant ainsi instantanément le régime alimentaire. La quantité quotidienne recommandée de fibres est de 21 – 38 g, selon l'âge et le sexe. Pourtant, la plupart des Américains ne consomment même pas la moitié de cette norme. Pour manger plus de fibres, essayer de commencer la journée avec un frappé vert car plusieurs de ces frappés contiennent au moins 10 g de fibres par portion. Croquer et prendre de bonnes collations de fruits, légumes, noix et légumineuses. Aussi, il est important de se rappeler qu'il faut choisir le plus souvent possible les grains entiers, au lieu des grains raffinés.

 **Sans gluten** : La recette est sans gluten sauf si un ingrédient ajouté contient du gluten. Pour ceux qui souffrent d'allergies au gluten, toujours lire l'étiquette et ne pas consommer des aliments qui contiennent des ingrédients douteux, sauf s'il est possible de vérifier qu'ils ne contiennent pas de gluten ou ne sont pas dérivés de grains non permis. En cas de doute, faites sans. Toujours vérifier la liste des ingrédients et vérifier ces derniers en appelant ou en écrivant au fabricant de l'aliment et en spécifiant l'ingrédient et le numéro du lot de l'aliment en question.

 **Faible en sodium** : Une portion de la recette contient 140 mg de sodium ou moins. La consommation maximale quotidienne recommandée de sodium est de 2 300 mg ou environ une cuillère à thé de sel de table. Plusieurs personnes consomment plus que le double du maximum de ce qui est recommandé et la majeure partie de leur consommation de sodium provient d'aliments emballés et transformés; prendre en note les informations sur les étiquettes des aliments et calculer la quantité de sodium consommée. Choisir des options qui contiennent peu de sodium lorsque possible et préparer ses propres sauces, vinaigrettes à salades et soupes à l'aide du mélangeur Blendtec, afin de contrôler la quantité de sodium consommée.

 **Sans produits laitiers** : La recette ne contient pas de lactose et de caséine.

 **Favoris de Blendtec** : Pendant le développement de « Fresh blends » (Mélanges frais), nos membres d'équipe ont dégusté ces recettes et ils les ont jugées comme faisant parties de leurs préférées.

 **WildSide double** : L'icône « Double Wildside » signifie que la recette peut être doublée et réalisée à l'aide du récipient à cinq côtés WildSide. Sinon, préparer la recette dans le récipient indiqué et ne pas doubler ou tripler la recette.

# Boissons

Frappés aux fruits . . . . .	3
Frappé aux fraises et à la banane . . . . .	4
Berry Banana Blast . . . . .	4
Tropical Breeze. . . . .	5
Frappé à la banane et à la cerise . . . . .	5
Rafraîchissement aux fraises et au gingembre . . . . .	5
Frappé à l'orange et aux carottes. . . . .	6
Spirulina Surge. . . . .	6
Berried Up to Here. . . . .	7
Protein Power Crunch . . . . .	8
Pumpkin Pleaser. . . . .	8
Go Man-Go . . . . .	9
Sunny Side Up . . . . .	9
Frappé au chocolat et au beurre d'arachide . . . . .	9
Papaya Passion. . . . .	10
Açaïï Berry Smoothie . . . . .	10
Frappés verts aux fruits. . . . .	11
Baies banane . . . . .	12
Vertña Colada . . . . .	12
Green Mango Madness . . . . .	13
Brise de mer tropicale. . . . .	13
Green Flaxy. . . . .	14
Frappé vert aux pêches et à la crème . . . . .	15
Green Pineapple Paradise. . . . .	15
Green-AC Booster . . . . .	15
Jus de fruits entiers . . . . .	16
Jus de carotte . . . . .	17
Jus de raisin et fruits rouges . . . . .	17
Jus d'ananas . . . . .	17
Jus de tomates et légumes . . . . .	18

Substituts du lait . . . . .	19
Lait de coco . . . . .	20
Lait d'amande . . . . .	21
Lait de noix de cajou . . . . .	21
Lait de chanvre . . . . .	22
Lait de soja . . . . .	22
Café . . . . .	23
Chinese Chill . . . . .	24
Cappuccino Cooler . . . . .	24
Moka frappé . . . . .	25
Alcool . . . . .	26
Island Lei . . . . .	27
Daiquiri à la fraise . . . . .	27
Frozen Screwdriver . . . . .	27
Piña Colada . . . . .	28
Lait frappé à l'expresso pour les grands . . . . .	28
Mojito givré . . . . .	29
Margarita givrée . . . . .	30
Cosmo givré . . . . .	30
Barbotine sure au whisky . . . . .	30
Délices sucrés à siroter . . . . .	31
Bâtonnet givré au chocolat . . . . .	32
Agua Fresca de Sandia . . . . .	33
Lassi à la mangue . . . . .	33
Barbotine à la fraise et à la lime . . . . .	34
Lait frappé à la framboise . . . . .	35
Soda au gingembre et au miel . . . . .	35



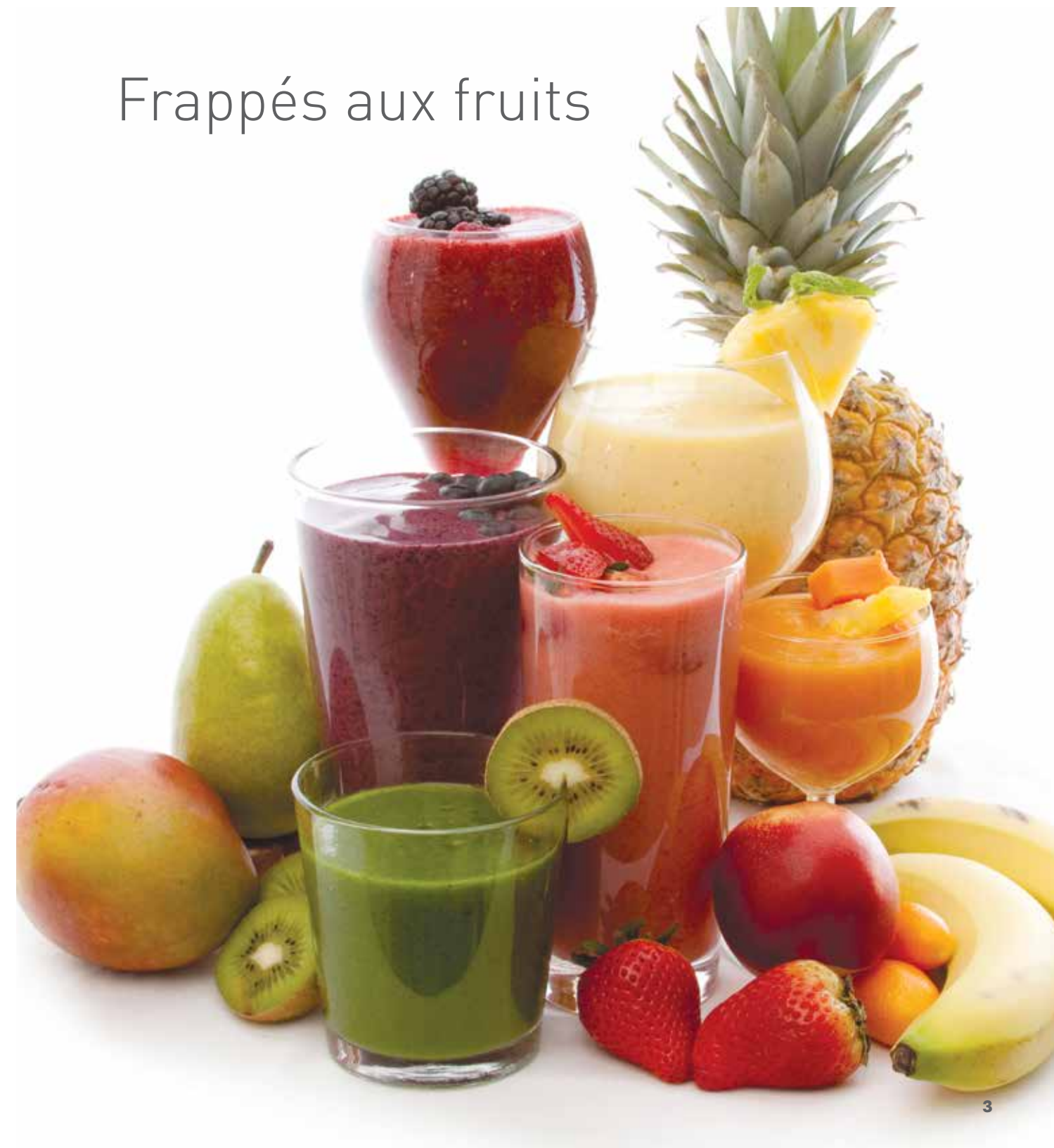






 Légende des icônes . . . . . XXX-XXI

# Frappés aux fruits





Portions 2  
Taille de la portion 360 ml  
(12 oz liq.)  
Calories 160  
Matières grasses 0 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 5 mg  
Glucides 41 g  
Fibres 5 g  
Sucres 27 g  
Protéines 1 g

## Frappé aux fraises et à la banane



*Un frappé aux fruits d'une rare simplicité combinant à merveille des bananes et des fraises qui vont tellement bien ensemble. Les fraises, le seul fruit qui porte ses graines à l'extérieur, sont une excellente source de vitamine C et riches en fibres. Ajouter un peu d'huile de lin pour rajouter de l'oméga-3 dans ce frappé. Récipient à quatre côtés.*

FourSide   
**1 T de jus de pomme**  
**1 banane**  
**1 T de fraises congelées**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Smoothie » (Frappé aux fruits) et servir.

Pour un frappé aux fruits plein de protéines, remplacer le jus de pomme par du lait d'amande ou de soja et ajouter une mesure de poudre des protéines de votre choix.

## Berry Banana Blast



*Les bleuets sont pleins de puissants composés de polyphénol, agissant comme des antioxydants qui neutralisent les radicaux libres avec un indice CARO (capacité d'absorption de radicaux d'oxygène) élevé. Il a été démontré que cette baie cérébrale améliore les fonctions cognitives.*

Récipient à quatre côtés FourSide   
**½ T de yogourt à la vanille**  
**¾ T de jus de pommes**  
**1 banane**  
**¾ T de bleuets congelés**  
**1 ½ T de fraises congelées**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Smoothie » (Frappé aux fruits) et servir.

Portions 2  
Taille de la portion 420 ml  
(14 oz liq.)  
Calories 220  
Matières grasses 1,5 g  
Graisses saturées 0,5 g  
Cholestérol < 5 mg  
Sodium 50 mg  
Glucides 50 g  
Fibres 5 g  
Sucres 36 g  
Protéines 4 g

Portions 2  
Taille de la portion 480 ml  
(16 oz liq.)  
Calories 270  
Matières grasses 9 g  
Graisses saturées 7 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 25 mg  
Glucides 46 g  
Fibres 4 g  
Sucres 31 g  
Protéines 2 g

## Tropical Breeze



*Un frappé rafraîchissant avec un goût de pina colada qui n'est pas trop sucré, avec une texture subtile donnée par la noix de coco déchiquetée.*

Récipient à quatre côtés FourSide  
**1 T de jus d'ananas**  
**¼ T d'huile de coco**  
**2 bananes**  
**2 c. à soupe de noix de coco râpée**  
**2 T remplies de glaçons**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Ice Crush » (Glace pilée) et servir.

## Frappé à la banane et à la cerise



*Le goût et la saveur de ce frappé rappellent un peu le yogourt à la tarte aux cerises. Essayer de servir garni de granola pour un peu de croustillant.*

Récipient à quatre côtés FourSide   
**¾ T de yogourt à la vanille pauvre en matière grasse**  
**1 banane**  
**1 ½ T de cerises noires douces**  
**½ T remplies de glaçons**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Ice Crush » (Glace pilée) et servir.

## Rafraîchissement aux fraises et au gingembre



*Un frappé aux fraise et aux agrumes rehaussé d'une subtile note de gingembre frais.*

Récipient à quatre côtés FourSide  
**1 ¼ T de jus d'orange**  
**1 banane**  
**1 morceau de gingembre, pelé, soit environ ½ c. à thé**  
**2 T de fraises congelées**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Smoothie » (Frappé aux fruits) et servir.

Portions 2  
Taille de la portion 450 ml  
(15 oz liq.)  
Calories 170  
Matières grasses 0,5 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 5 mg  
Glucides 43 g  
Fibres 5 g  
Sucres 27 g  
Protéines 2 g

Portions 2  
Taille de la portion 330 ml  
(11 oz liq.)  
Calories 120  
Matières grasses 0 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 20 mg  
Glucides 32 g  
Fibres 5 g  
Sucres 25 g  
Protéines 2 g

## Frappé à l'orange et aux carottes



En tant que racine naturellement sucrée, la carotte se mélange parfaitement avec l'ananas et la mangue, pour fournir un bon apport de vitamine C et bêta-carotène au déjeuner.

Récipient à quatre côtés FourSide

**¾ T de jus de carotte (voir page 17)**

**1 orange moyenne**

**¾ T de mangue congelé en morceaux**

**¾ T d'ananas congelé en morceaux**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Smoothie » (Frappé aux fruits) et servir.

Essayer d'ajouter ½ tasse de yogourt écrémé à la vanille pour un peu plus de protéines et de probiotiques (cette variation rend cette recette non exempte de produits laitiers).

## Spirulina Surge



Portions 2  
Taille de la portion 360 ml  
(12 oz liq.)  
Calories 150  
Matières grasses 1 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 30 mg  
Glucides 37 g  
Fibres 4 g  
Sucres 26 g  
Protéines 2 g

Connue pour ses bienfaits sur la santé, de l'amélioration du taux de cholestérol à la diminution de la pression sanguine, la spiruline est une algue bleue verte, riche en vitamines et minéraux, utilisée comme supplément alimentaire ou comme nourriture complète.

Récipient à quatre côtés FourSide

**1 T de jus de pomme**

**½ c. à soupe de spiruline en poudre**

**1 banane**

**1 T de bleuets congelés**

**¾ T remplies de glaçons**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Ice Crush » (Glace pilée) et servir.

## Berried Up to Here



Un mélange aux fruits rouges à base de fraises, de framboises, et de bleuets très doux, riche en antioxydants. Bouchée après bouchée, les baies offrent une concentration plus élevée d'antioxydants en comparaison aux autres aliments.

Récipient à quatre côtés FourSide

**1 ¼ T de jus de pomme**

**1 T de fraises congelées**

**½ T de framboises congelées**

**½ T de bleuets congelés**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Smoothie » (Frappé aux fruits) et servir.



Portions 1  
Taille de la portion 600 ml  
(20 oz liq.)  
Calories 450  
Matières grasses 9 g  
Graisses saturées 4 g  
Cholestérol 80 mg  
Sodium 190 mg  
Glucides 65 g  
Fibres alimentaires 7 g  
Sucres 37 g  
Protéines 32 g

## Protein Power Crunch



*Que vous ayez besoin de protéines ou de glucides après votre entraînement ou que vous recherchiez un frappé en guise de substitut de repas, cette recette sera à la hauteur de vos attentes.*

Récipient à quatre côtés FourSide

**¾ T de lait**

**¼ T de granola au chanvre**

**1 banane**

**1 mesure de protéine en poudre, soit environ 2 c. à soupe de protéine de soja, riz, chanvre ou lactosérum**

**1 T remplies de glaçons**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Ice Crush » (Glace pilée) et servir.

Pour un peu de protéines végétales et une source saine de gras, ajouter 1 cuillère à soupe de noix au mélange.

Pour une variante au chocolat, ajouter ½ cuillère à soupe de poudre de cacao.

## Pumpkin Pleaser



*Le combo de probiotiques, de citrouille et d'un peu de protéines est une bonne façon de commencer n'importe quelle journée.*

Récipient à cinq côtés WildSide

**¾ T de jus d'orange**

**1 T de yogourt à la vanille pauvre en matière grasse**

**1 T de purée de citrouille**

**1 c. à thé d'épices pour tarte à la citrouille**

**2 bananes, coupées en quartiers et congelées**

**1 T remplies de glaçons**

Ajouter les ingrédients dans le récipient et fermer le couvercle. Sélectionner « Smoothie » (Frappé aux fruits) et servir.

Pour un goût d'agrumes moins prononcé, remplacer entièrement ou en partie le jus d'orange par du lait.

Pour un frappé aux oranges-canneberges, remplacer la purée de citrouille et l'épice de tarte à la citrouille par 1 tasse de canneberges et une cuillère à thé d'extrait de vanille.

Portions 2  
Taille de la portion 300 ml  
(10 oz liq.)  
Calories 160  
Matières grasses 0 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 0 mg  
Glucides 39 g  
Fibres 3 g  
Sucres 32 g  
Protéines 2 g

## Go Man-Go



*Levez-vous d'un bon pied le matin avec votre dose quotidienne de vitamine C avec ce bon frappé épais. Il est facile de doubler cette recette pour un plus grand groupe.*

Récipient à quatre côtés FourSide

**½ T de nectar de mangue**

**½ T de jus d'orange**

**½ banane**

**1 T de mangue congelé en morceaux**

**2 fraises congelées**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Ice Crush » (Glace pilée) et servir.

## Sunny Side Up



*Un frappé matinal délicieux parfumé pour s'agencer à la couleur du lever du soleil.*

Récipient à quatre côtés FourSide

**1 ½ T de jus d'orange**

**1 banane**

**2 c. à soupe de germe de blé**

**1 T de mangue congelé en morceaux**

**1 T d'ananas congelé en morceaux**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Smoothie » (Frappé aux fruits) et servir.

## Frappé au chocolat et au beurre d'arachide



*Un frappé assurant un excellent carburant au déjeuner ou convenant parfaitement pour satisfaire une envie de chocolat l'après-midi.*

Récipient à quatre côtés FourSide

**½ T de lait**

**1 ½ c. à soupe de beurre d'arachide**

**1 c. à soupe de miel**

**½ c. à soupe de cacao en poudre**

**Banane**

**1 T remplies de glaçons**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Sauces » et servir.



Portions 2  
Taille de la portion 360 ml  
(12 oz liq.)  
Calories 170  
Matières grasses 0 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 5 mg  
Glucides 41 g  
Fibres alimentaires 3 g  
Sucres 31 g  
Protéines < 1 g

## Papaya Passion



La papaye est une excellente source de vitamine C et ce fruit orange éclatant, au goût de beurre, doit sa renommée à la papaine, une importante enzyme. Les papayes sont cueillies vertes et elles mûrissent à température ambiante. Elles sont prêtes à être mangées lorsque la peau devient d'une teinte jaune-orangé et qu'elle s'enfonce un peu au toucher, comme une poire.

Récipient à quatre côtés FourSide 

**1 T de nectar de mangue**

**1 T de papaye en morceaux**

**1 c. à soupe de jus de lime fraîchement pressé**

**¾ T d'ananas congelé en morceaux**

**½ banane, coupée en deux et congelée**

**½ T remplies de glaçons**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Ice Crush » (Glace pilée) et servir.

## Frappé aux açaïs et aux baies



Portions 2  
Taille de la portion 330 ml  
(11 oz liq.)  
Calories 170  
Matières grasses 3,5 g  
Graisses saturées 1 g  
Cholestérol < 5 mg  
Sodium 50 mg  
Glucides 33 g  
Fibres alimentaires 3 g  
Sucres 28 g  
Protéines 4 g

Considéré comme un super aliment et classé comme l'un des meilleurs aliments qui élimine du corps les radicaux libres, l'açaï peut être trouvé au rayon « Surgelés » de votre magasin d'aliments naturels habituel.

Récipient à quatre côtés FourSide 

**¾ T de jus de grenade**

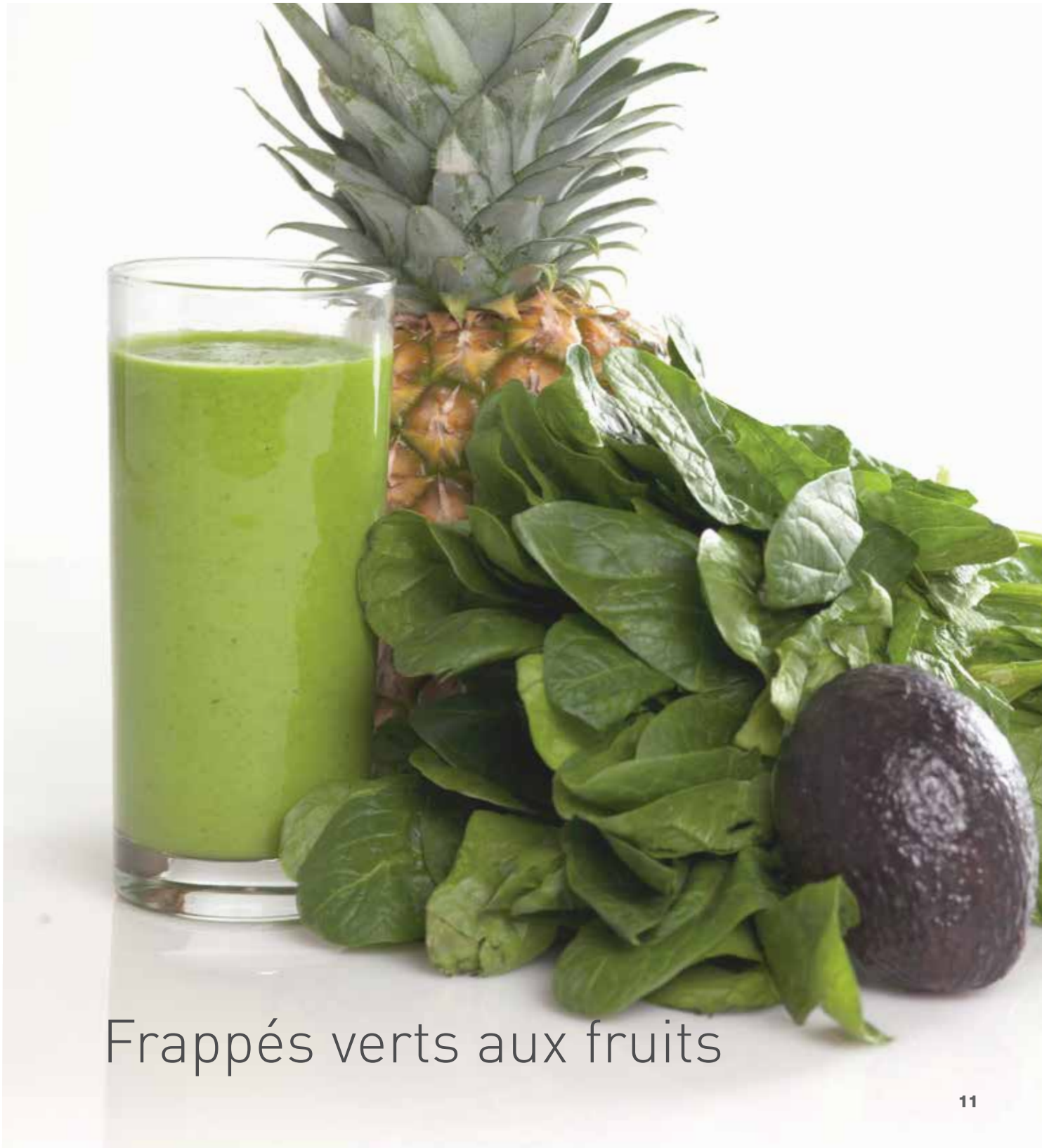
**½ T de yogourt à la vanille pauvre en matière grasse**

**¾ T de bleuets congelés**

**½ T remplies de glaçons**

**100 g (3,5 oz) de purée d'açaïs surgelée**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Smoothie » (Frappé aux fruits) et servir.



Frappés verts aux fruits

Portions 1  
Taille de la portion 540 ml  
(18 oz liq.)  
Calories 200  
Matières grasses 1 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 95 mg  
Glucides 49 g  
Fibres 11 g  
Sucres 24 g  
Protéines 5 g

## Frappé vert à la bananes et aux fruits rouges



Les combinaisons sont illimitées lorsqu'on parle de frappés verts. Vous pouvez savourer les bleuets et les bananes dans ce frappé vert, qui n'est pas si vert.

Récipient à quatre côtés FourSide

**¾ T d'eau**  
**1 banane**  
**2 T d'épinard**  
**1 T de bleuets congelés**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Smoothie » (Frappé aux fruits) et servir.

## Greena Colada



Une boisson, qui hydrate et rafraîchit, parfaite à siroter l'été au bord de la piscine. Personne ne va remarquer les épinards.

Récipient à cinq côtés WildSide

**1 jeune noix de coco , soit environ 1 ½ T d'eau de coco et ½ T de chair**  
**3 ½ T d'ananas réfrigéré en morceaux**  
**1 lime, épluchée**  
**2 T d'épinards**  
**½ c. à thé d'extrait de vanille**  
**3 c. à soupe de sirop d'agave**  
**1 T remplies de glaçons**

Ouvrir la noix de coco, sortir la chair et ajouter la chair et l'eau de la noix de coco dans le récipient. Ajouter le reste des ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Smoothie » (Frappé aux fruits) et servir.

Les vitamines C et E possèdent la capacité de prévenir et de réparer les dommages cellulaires causés par les radiations UV. Un jour lorsque vous serez dehors au soleil, assurez-vous de vous procurer ces vitamines pour renforcer votre peau. Buvez ce frappé, riche en vitamines A et C, et prenez avec vous une once, ou encore une petite poignée d'amandes ou de graines de tournesol pour obtenir presque la moitié de votre consommation alimentaire de vitamine E recommandée.

Portions 1  
Taille de la portion 660 ml  
(22 oz liq.)  
Calories 220  
Matières grasses 0,5 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 95 mg  
Glucides 55 g  
Fibres 10 g  
Sucres 43 g  
Protéines 5 g

## Green Mango Madness



Avec deux portions de fruits et une de légumes, ce frappé est parfait pour une collation de mi-journée. Pour un bon déjeuner, ajouter des protéines au frappé et prendre une poignée de granola aux noix pour grignoter.

L'un ou l'autre récipient

**¾ T d'eau**  
**1 orange**  
**1 mangue bien mûre, pelée et coupée en dés**  
**2 T d'épinards**  
**½ T remplies de glaçons**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Smoothie » (Frappé aux fruits) et servir.

Portions 3  
Taille de la portion 360 ml  
(12 oz liq.)  
Calories 130  
Matières grasses 0 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 80 mg  
Glucides 30 g  
Fibres alimentaires 4 g  
Sucres 13 g  
Protéines 4 g

## Tropical Sea Breeze



Une façon légèrement sucrée et délicieuse d'ajouter d'excellents légumes verts feuillus à votre journée et de partager avec les autres. Les kiwis sont des bijoux verts, remplis de nutriments, contenant presque deux fois plus de vitamine C que les oranges et presque la même quantité de potassium qu'une banane de poids équivalent.

Récipient à cinq côtés WildSide

**1 ½ T d'eau de coco**  
**2 kiwis, pelés**  
**3 T d'épinards**  
**1 c. à soupe de spiruline en poudre**  
**1 T d'ananas congelé en morceaux**  
**1 banane, coupée en quartiers et congelée**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Smoothie » (Frappé aux fruits) et servir.





## Green Flaxy



Une superbe façon d'améliorer votre rapport entre les oméga-6 et les oméga-3 est de savourer ce frappé contenant 1,5 gramme d'acides gras oméga-3.

Récipient à quatre côtés FourSide

- ½ T d'eau**
- 2 c. à soupe de graines de lin**
- 2 clémentines, pelées**
- 1 banane**
- 2 T d'épinards**
- ½ T d'ananas congelé en morceaux**

Ajouter tous les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Whole Juice » (Jus de fruits entiers) et servir.

Portions 2  
Taille de la portion 420 ml  
(14 oz liq.)  
Calories 140  
Matières grasses 2 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 60 mg  
Glucides 26 g  
Fibres alimentaires 6 g  
Sucres 13 g  
Protéines 7 g

## Frappé vert aux pêches et à la crème



Un début crémeux et vert à tous les matins, vous aidant à obtenir votre dose quotidienne de vitamine A et C.

Récipient à quatre côtés FourSide

- 1 T de lait d'amande**
- 1 banane**
- 2 T d'épinard**
- 1 ¼ T de pêches congelées en tranches**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Ice Crush » (Glace pilée) et servir.

## Green Pineapple Paradise



La moitié d'une poire alligator, en d'autres termes d'un avocat, offre une riche onctuosité à ce superbe frappé.

Récipient à quatre côtés FourSide

- ¾ T d'eau**
- 2 T d'ananas en morceaux**
- ½ avocat presque mûr, pelé et dénoyauté**
- 2 T d'épinards**
- ½ T remplies de glaçons**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Smoothie » (Frappé aux fruits) et servir.

## Green-AC Booster



Avec une dose quotidienne triple de vitamines A et C, ce frappé vert estival simple est superbe pour les débutants de frappés verts.

Récipient à quatre côtés FourSide

- 2 C de cantaloup en morceaux**
- 1 orange**
- 2 T d'épinards**
- ½ T remplies de glaçons**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Smoothie » (Frappé aux fruits) et servir.

Portions 2  
Taille de la portion 300 ml  
(10 oz liq.)  
Calories 180  
Matières grasses 4 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 50 mg  
Glucides 35 g  
Fibres 8 g  
Sucres 18 g  
Protéines 5 g

Portions 1  
Taille de la portion 600 ml  
(20 oz liq.)  
Calories 200  
Matières grasses 1 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 140 mg  
Glucides 46 g  
Fibres 9 g  
Sucres 37 g  
Protéines 7 g

# Jus de fruits entiers



Portions 7  
Taille de la portion 120 ml  
(4 oz liq.)  
Calories 15  
Matières grasses 0 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 25 mg  
Glucides 4 g  
Fibres < 1 g  
Sucres 2 g  
Protéines 0 g

Portions 2  
Taille de la portion 240 ml  
(8 oz liq.)  
Calories 130  
Matières grasses 0 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 0 mg  
Glucides 33 g  
Fibres 3 g  
Sucres 27 g  
Protéines 2 g

Portions 4  
Taille de la portion 240 ml  
(8 oz liq.)  
Calories 75  
Matières grasses 0 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 0 mg  
Glucides 19 g  
Fibres 3 g  
Sucres 13 g  
Protéines < 1 g

## Jus de carotte



Une façon rapide de vous procurer votre dose quotidienne de vitamine A avec des fibres.

L'un ou l'autre récipient

- 2 T d'eau
- 2 T de carottes, grossièrement hachées, soit environ 3 grosses carottes
- 1 c. à soupe de jus de citron fraîchement pressé
- 1 c. à thé de rhizome de gingembre, pelé
- 3/4 T remplies de glaçons

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Whole Juice » (Jus de fruits entiers) et servir.

## Jus de raisin et fruits rouges



Un jus entier délicieux avec un petit corps qui ajoute de la nutrition en conservant la pulpe que la plupart des fabricants de jus enlèvent.

Récipient à quatre côtés FourSide

- 2 T de raisin rouge
- 1 T de fraises

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Whole Juice » (Jus de fruits entiers) et servir.

## Jus d'ananas



Jus d'ananas mélangé avec un petit corps et de la broméline. La broméline, qu'on retrouve dans le cœur et la tige de l'avocat, est utilisée commercialement comme un produit pour rendre la viande plus tendre, mais elle est également utilisée à des fins thérapeutiques en tant qu'anti-inflammatoire et aide aux enzymes digestives.

L'un ou l'autre récipient

- 3 1/2 T d'ananas en morceaux
- 1 T remplies de glaçons

Ajouter les ingrédients dans le récipient et fermer le couvercle. Sélectionner « Whole Juice » (Jus de fruits entiers) et servir.

Portions 2  
Taille de la portion 240 ml  
(8 oz liq.)  
Calories 40  
Matières grasses 0 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 80 mg  
Glucides 8 g  
Fibres 3 g  
Sucres 5 g  
Protéines 2 g

## Jus de tomates et légumes



*Un jus aux tomates et aux légumes frais et à faible teneur en sodium, à savourer le matin, le midi ou le soir.*

Récipient à quatre côtés FourSide

**½ T d'eau**

**2 tomates Roma**

**½ branche de céleri**

**1 tranche de poivron rouge de 5 cm d'épaisseur**

**½ oignon vert**

**1 tranche de citron de 3 mm**

**¼ c. à thé de sel casher**

**8 gouttes de sauce Worcestershire**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Whole Juice » (Jus de fruits entiers) et servir.

Essayer de remplacer l'eau par du jus de tomate à faible teneur en sodium pour une couleur rouge plus vive et un goût de tomate plus intense.

Pour ceux qui souffrent d'allergies au gluten, il faut s'assurer que la sauce Worcestershire est exempte de gluten.

## Substituts du lait





# Lait de coco



Rien ne peut être comparé aux subtilités d'un jus de noix de coco frais.

L'un ou l'autre récipient

**1 noix de coco mûre, vidée de son lait, ouverte et la chair retirée**  
**4 T d'eau**

Vider premièrement l'eau de coco à l'aide d'un petit couteau et en essayant de pousser chaque œil de la noix de coco jusqu'à trouver l'œil souple. Vider l'eau de coco s'écoulant de ce dernier dans un bol et la conserver pour une utilisation ultérieure lors de la préparation d'un frappé ou du mélange de la chair de la noix de coco.

Prendre la noix de coco mûre dans une main et un couteau ou un marteau dans l'autre. Frapper attentivement la noix de coco en utilisant le côté non pointu du couteau, le long de sa ligne de faille naturelle, entre les deux extrémités de la noix de coco. Continuer à frapper et tourner la noix de coco le long de sa ligne de faille, jusqu'à ce qu'elle s'ouvre.

Pour enlever la chair, utiliser soit une râpe manuelle pour noix de coco ou une râpe posable, ou bien faire tremper les moitiés de noix de coco dans l'eau pendant 5 à 10 minutes et enfoncer un couteau entre la chair et la coquille pour les séparer.

Rincer les morceaux de chair de noix de coco avec de l'eau. Ajouter 2 tasses d'eau et la moitié de la chair de la noix de coco et fermer le couvercle. Sélectionner « Whole Juice » (Jus de fruits entiers). Verser et égoutter le contenu à l'aide d'une passoire recouverte d'une mousseline. Laisser le lait s'égoutter quelques minutes, ensuite rassembler les extrémités du tissu et presser le tissu pour extraire autant de liquide que possible. Répéter les opérations avec l'autre moitié de la noix de coco.

Remarque : En ajustant la quantité d'eau ajoutée au mélangeur et en faisant cuire, il est possible de contrôler l'épaisseur et la consistance du lait de coco. Conserver au réfrigérateur pendant 1 à 2 jours. Sans l'ajout d'un agent émulsifiant ou épaississant, telle de la gomme de guar, le lait se sépare après avoir été laissé au repos et il sera nécessaire de le mélanger à nouveau.

Au lieu de fendre une noix de coco fraîche, il est possible d'acheter des morceaux déchetés de noix de coco non sucrés. Faire tremper 1 ½ tasses de morceaux de noix de coco déchetés non sucrés dans 3 tasses d'eau. Transférer l'eau de trempage et les noix de coco dans le récipient à quatre côtés FourSide ou dans le récipient à cinq côtés WildSide, puis fermer le couvercle. Sélectionner « Whole Juice » (Jus de fruits entiers). Verser et égoutter le contenu à l'aide d'une passoire recouverte d'une mousseline.

Remarque : L'information nutritionnelle n'est pas fournie en raison de la variation de l'élimination de la pulpe. La plupart des variétés de lait d'amande non sucré offerts sur le marché contiennent 40 calories et 3 g de matières grasses par portion d'une tasse.

# Lait d'amande



Le lait d'amandes est super pour les céréales, les desserts et les repas sucrés. Les amandes sont des noix alcalines et une seule portion procure 1/3 de la dose quotidienne recommandée en vitamine E.

L'un ou l'autre récipient

**4 T d'eau**  
**1 T d'amandes ayant trempées toute la nuit et rincées**  
**2 c. à soupe de sirop d'agave**  
**1 c. à thé d'extrait de vanille ou de pulpe grattée de la gousse**  
**1/8 c. à thé de sel casher**

Ajouter l'eau puis les amandes trempées dans le récipient et fermer le couvercle. Sélectionner « Whole Juice » (Jus de fruits entiers). Filtrer le lait au travers d'un sac à lait de noix ou d'un coton à fromage pour enlever la pulpe et les peaux d'amandes. Rincer le récipient du mélangeur, verser le lait d'amandes filtré dans le récipient avec les ingrédients restants et fermer le couvercle. Appuyer 3 à 5 fois sur la touche « Speed Up » (Accélérer) pour bien mélanger. Servir ou conserver au réfrigérateur jusqu'à 3 jours.

Conserver la pulpe des amandes et la déshydrater pour utilisation comme repas aux amandes sans gras dans d'autres recettes.

# Lait de noix de cajou



Le lait de noix de cajou, bien mélangé, ne nécessite pas de filtration et il est délicieux dans les frappés, les aliments cuits au four ou les céréales.

L'un ou l'autre récipient

**1 T de noix de cajou ayant trempées toute la nuit et rincées**  
**4 T d'eau**  
**1 c. à soupe de sirop d'agave**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Whole Juice » (Jus de fruits entiers). Servir ou conserver au réfrigérateur jusqu'à 3 jours.

Selon les préférences personnelles, utiliser plus ou moins d'eau pour faire varier l'épaisseur du lait de noix de cajou cru. Le goût lors d'un rapport d'eau et de noix de cajou de 4:1 s'apparente à celui du lait non écrémé. Si une autre tasse d'eau est ajoutée, le rapport de 5:1 obtenu ressemble au goût du lait écrémé à 2 %.

Portions 4  
Taille de la portion 240 ml (8 oz liq.)  
Calories 190  
Matières grasses 14 g  
Graisses saturées 2,5 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 35 mg  
Glucides 14 g  
Fibres 1 g  
Sucres 6 g  
Protéines 6 g

Remarque : L'information nutritionnelle n'est pas fournie mais la plupart de variétés offertes sur le marché contiennent 110 calories et 7 g de matières grasses par portion d'une tasse.

## Lait de chanvre



*Une saveur riche et au goût de noix, semblable à celle des graines de tournesol, les graines de chanvre assure un rapport approprié d'acides gras d'oméga-6 et d'oméga-3 de 3:1. Le chanvre contient également tous les acides aminés essentiels que le corps ne produit pas et qui doivent être puisés dans le régime alimentaire.*

L'un ou l'autre récipient

**¾ T de graines de chanvre**

**4 T d'eau**

**2 c. à soupe de sirop d'agave**

**⅛ c. à thé de sel casher**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Whole Juice » (Jus de fruits entiers). Pour du lait de chanvre de type commercial, filtrer le lait au travers d'un sac à lait de noix ou d'un coton à fromage pour enlever la pulpe. Servir ou conserver au réfrigérateur jusqu'à 3 jours.

## Lait de soja



Remarque : L'information nutritionnelle n'est pas fournie, mais la majorité des variétés de lait de soja non sucré offertes sur le marché contiennent 80 calories et 4 g de matières grasses par portion d'une tasse.

*En cinq étapes – tremper, chauffer, filtrer, faire bouillir et aromatiser, il est possible d'obtenir un savoureux lait de soja okara maison.*

Récipient à cinq côtés WildSide

**¾ T de fèves de soja sèche ayant trempées toute la nuit et rincées**

**4 ½ T d'eau**

Prendre des fèves de soja trempées et enlever les gousses des fèves en les pétrissant dans l'eau de trempage. Rincer à l'eau courante pour enlever les gousses détachées. Faire chauffer les fèves de soja pendant quelques minutes au four à micro-ondes ou à la vapeur, afin de réduire l'activité des enzymes et la saveur de fève. Ajouter les fèves de soja et 4 ½ tasses d'eau, puis refermer le couvercle. Sélectionner « Soups » (Soupes). Filtrer le mélange au travers d'un coton à fromage et au travers d'un tamis à mailles fines au-dessus d'une grande casserole. Porter le lait de soja à ébullition et faire mijoter 5 à 10 minutes. Ajouter les saveurs désirées, comme du miel, du sirop d'érable, de la vanille et une pincée de sel. Laisser refroidir et conserver au réfrigérateur jusqu'à 3 jours.

Réserver l'okara, ou la pulpe de soja, qui est plein de protéines et de fibres pour le prochain lot de muffins, de gâteau saveur choco-okara ou de seitan d'okara.

Pour une variation rapide du lait de soja, ajouter dans le récipient 2 tasses d'eau chaude et ⅓ de tasse de fèves soja sèches, puis refermer le couvercle. Lancer le cycle « Soup » (Soupe) deux fois. Ajouter au goût des épices ou un édulcorant, tel que du sirop d'agave, de la vanille, du cacao ou de la cannelle. Remarque : Laisser le lait reposer pendant 5 – 10 minutes afin de séparer et d'écumer la mousse.

## Café





Portions 2  
Taille de la portion 180 ml  
(6 oz liq.)  
Calories 260  
Matières grasses 8 g  
Graisses saturées 4,5 g  
Cholestérol 30 mg  
Sodium 105 mg  
Glucides 39 g  
Fibres 0 g  
Sucres 36 g  
Protéines 7 g

## Chinese Chill



Une boisson au café, sucrée et hardie, avec de la poudre à cinq épices pour rehausser la saveur du café. Courante dans la cuisine asiatique, la poudre à cinq épices est une combinaison de cinq épices, de l'anis aux graines de fenouil. Elle peut être trouvée dans la section des assaisonnements d'une épicerie bien garnie ou dans un marché asiatique du coin.

Récipient à quatre côtés FourSide

**⅓ T de lait pauvre en matière grasse**

**¼ T de lait concentré sucré pauvre en matière grasse**

**⅔ T de crème glacée à la vanille**

**2 c. à soupe de café instantané**

**½ c. à thé de cinq épices**

**½ T remplies de glaçons**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Milkshake » (Lait frappé) et servir.

Verser les restes du lait condensé sucré dans un contenant refermable et ranger au réfrigérateur ou au congélateur. Il est possible d'en ajouter une cuillerée au café ou au chocolat chaud, ou encore aux céréales d'avoine à la cannelle le matin, dans des poudings au riz ou pour sucrer des frappés aux fruits.

## Cappuccino Cooler



Portions 3  
Taille de la portion 270 ml  
(9 oz liq.)  
Calories 80  
Matières grasses 0 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 10 mg  
Glucides 20 g  
Fibres 0 g  
Sucres 20 g  
Protéines < 1 g

Un café mélangé glacé, légèrement sucré; parfait pour y ajouter l'extrait ou le sirop préféré.

Récipient à quatre côtés FourSide

**¾ T de café doublement fort**

**¼ T de lait**

**3 ½ c. à soupe de sirop d'agave**

**2 T remplies de glaçons**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Sauces » et servir.

## Moka frappé



Portions 4  
Taille de la portion 360 ml  
(12 oz liq.)  
Calories 150  
Matières grasses 2 g  
Graisses saturées 1 g  
Cholestérol < 5 mg  
Sodium 100 mg  
Glucides 28 g  
Fibres 1 g  
Sucres 25 g  
Protéines 7 g

Une façon légère et délicieuse de préparer le café le matin ou de le partager avec des amis la fin de semaine avec une étiquette de prix à 5 \$. Faire des glaçons de café supplémentaires et les garder à portée de main, rangés au congélateur dans un sac refermable (type Ziploc®).

Récipient à cinq côtés WildSide

**2 T de café doublement fort, congelés en cubes de glace**

**2 ¼ T de lait**

**¼ T de sirop d'agave**

**¼ T de sirop de chocolat**

Verser 2 tasses de café moulu fort et refroidi dans le bac à glaçons et le faire congeler pendant 2 – 3 ou jusqu'à ce qu'il durcisse. Ajouter le lait, le sirop d'agave, le sirop de chocolat et les glaçons au café dans le récipient et fermer le couvercle. Sélectionner « Ice Crush » (Glace pilée) et servir.

Pour une gâterie vraiment spéciale, servir avec une noisette de crème fouettée et des copeaux de chocolat.



# Alcool



Portions 4,5  
Taille de la portion 240 ml  
(8 oz liq.)  
Calories 150  
Matières grasses 0 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 0 mg  
Glucides 23 g  
Fibres 1 g  
Sucres 15 g  
Protéines 1 g

Portions 2  
Taille de la portion 240 ml  
(8 oz liq.)  
Calories 230  
Matières grasses 0 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 0 mg  
Glucides 27 g  
Fibres 2 g  
Sucres 21 g  
Protéines < 1 g

Portions 3  
Taille de la portion 300 ml  
(10 oz liq.)  
Calories 230  
Matières grasses 2,5 g  
Graisses saturées 1,5 g  
Cholestérol 5 mg  
Sodium 0 mg  
Glucides 29 g  
Fibre alimentaire 0 g  
Sucres 26 g  
Protéines 3 g

## Island Lei

Une gâterie tropicale acidulée avec de vivifiants éclats de saveurs de fruits.


- L'un ou l'autre récipient
- 120 ml (4 oz liq.) de rhum blanc**
- ¾ T Jus de pamplemousse**
- ¾ T de jus d'orange**
- 2 bananes**
- 2 T remplies de glaçons**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Ice Crush » (Glace pilée) et servir.

Pour préparer une version sans alcool, remplacer le rhum par du jus de raisin ou du jus de pomme. Essayer de congeler les bananes et ne pas ajouter de la glace pour une gâterie tropicale plus épaisse.

## Daiquiri à la fraise

Garnir cette boisson avec un peu de crème fouettée pour sucrer chaque gorgée.

- Récipient à quatre côtés FourSide 
- 120 ml (4 oz liq.) de rhum blanc**
- 2 c. à soupe de jus de lime fraîchement pressé**
- 2 c. à soupe de sirop d'agave**
- 1 ½ T de fraises congelées**
- ¼ T remplies de glaçons**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Ice Crush » (Glace pilée) et servir.

## Frozen Screwdriver

Une variante du Screwdriver traditionnel qui goûte comme un bâtonnet de glace à l'eau crémeux punché !

- L'un ou l'autre récipient
- 120 ml (4 oz liq.) de vodka**
- 1 ½ T de jus d'orange**
- 1 c. à soupe de sirop d'agave**
- 1 T de crème glacée à la vanille à teneur réduite en gras**
- 1 ½ T remplies de glaçons**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Sauces » et servir.

Portions 3  
Taille de la portion 270 ml  
(9 oz liq.)  
Calories 250  
Matières grasses 9 g  
Graisses saturées 7 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 5 mg  
Glucides 27 g  
Fibres 1 g  
Sucres 24 g  
Protéines 1 g

## Pina Colada

*Une gâterie tropicale remplie d'ananas frais. Selon le type de rhum, il est possible d'augmenter ou de diminuer la quantité d'alcool.*

L'un ou l'autre récipient  
**90 ml (3 oz liq.) de rhum blanc**  
**1/3 T de lait de coco**  
**3 c. à soupe de sirop d'agave**  
**1 1/2 T d'ananas en morceaux**  
**2 T remplies de glaçons**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Ice Crush » (Glace pilée) et servir.

Portions 4  
Taille de la portion 360 ml  
(12 oz liq.)  
Calories 330  
Matières grasses 14 g  
Graisses saturées 9 g  
Cholestérol 75 mg  
Sodium 90 mg  
Glucides 28 g  
Fibre alimentaire 0 g  
Sucres 27 g  
Protéines 5 g

## Lait frappé à l'expresso pour les grands

*Un dessert glacé riche et onctueux, qui sort de l'ordinaire.*


Récipient à cinq côtés WildSide  
**3/4 T de café doublement fort, réfrigéré**  
**1 T de lait pauvre en matière grasse**  
**90 ml (3 oz liq.) de liqueur de café**  
**60 ml (2 oz liq.) de vodka**  
**1 1/2 T de crème glacée à la vanille**  
**2 T remplies de glaçons**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Ice Crush » (Glace pilée) et servir.

Portions 3  
Taille de la portion 180 ml  
(6 oz liq.)  
Calories 170  
Matières grasses 0 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 0 mg  
Glucides 23 g  
Fibre alimentaire 0 g  
Sucres 22 g  
Protéines 0 g

## Mojito givré

*Servir cette boisson rafraîchissante lors de votre prochain souper Tex-Mex.*

Récipient à quatre côtés FourSide   
**120 ml (4 oz liq.) de rhum blanc**  
**1/4 T de sirop d'agave**  
**1/4 T de jus de lime fraîchement pressé**  
**10 à 12 feuilles de menthe + quelques brins de menthe pour la décoration**  
**2 1/2 T remplies de glaçons**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Ice Crush » (Glace pilée) et servir.





Portions 2  
Taille de la portion 330 ml  
(11 oz liq.)  
Calories 270  
Matières grasses 0 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 5 mg  
Glucides 40 g  
Fibre alimentaire 0 g  
Sucres 38 g  
Protéines 0 g

# Margarita givrée

Un mélange simple de margarita glacée, excellent par un chaud après-midi d'été. Le jus de lime fraîchement pressé est toujours meilleur que le jus de lime surgelé et prêt à l'emploi.

Récipient à quatre côtés FourSide  
**¼ T de jus de lime fraîchement pressé**  
**¼ T de sirop d'agave**  
**90 ml (3 oz liq.) de tequila**  
**30 ml (1 oz liq.) de triple-sec**  
**2 ½ T remplies de glaçons**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Sauces » et servir.

Portions 4  
Taille de la portion 210 ml  
(7 oz liq.)  
Calories 190  
Matières grasses 0 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 0 mg  
Glucides 26 g  
Fibre alimentaire 0 g  
Sucres 25 g  
Protéines 0 g

# Cosmo givré

Une boisson aigre et fraîche pour une soirée avec des dames.

Récipient à quatre côtés FourSide  
**½ T de jus de canneberge**  
**120 ml (4 oz liq.) de vodka**  
**60 ml (2 oz liq.) de triple-sec**  
**¼ T de sirop d'agave**  
**2 c. à soupe de jus de lime fraîchement pressé**  
**2 ½ T remplies de glaçons**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Sauces » et servir.

Portions 4  
Taille de la portion 240 ml  
(8 oz liq.)  
Calories 200  
Matières grasses 0 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 0 mg  
Glucides 27 g  
Fibres < 1 g  
Sucres 25 g  
Protéines 0 g

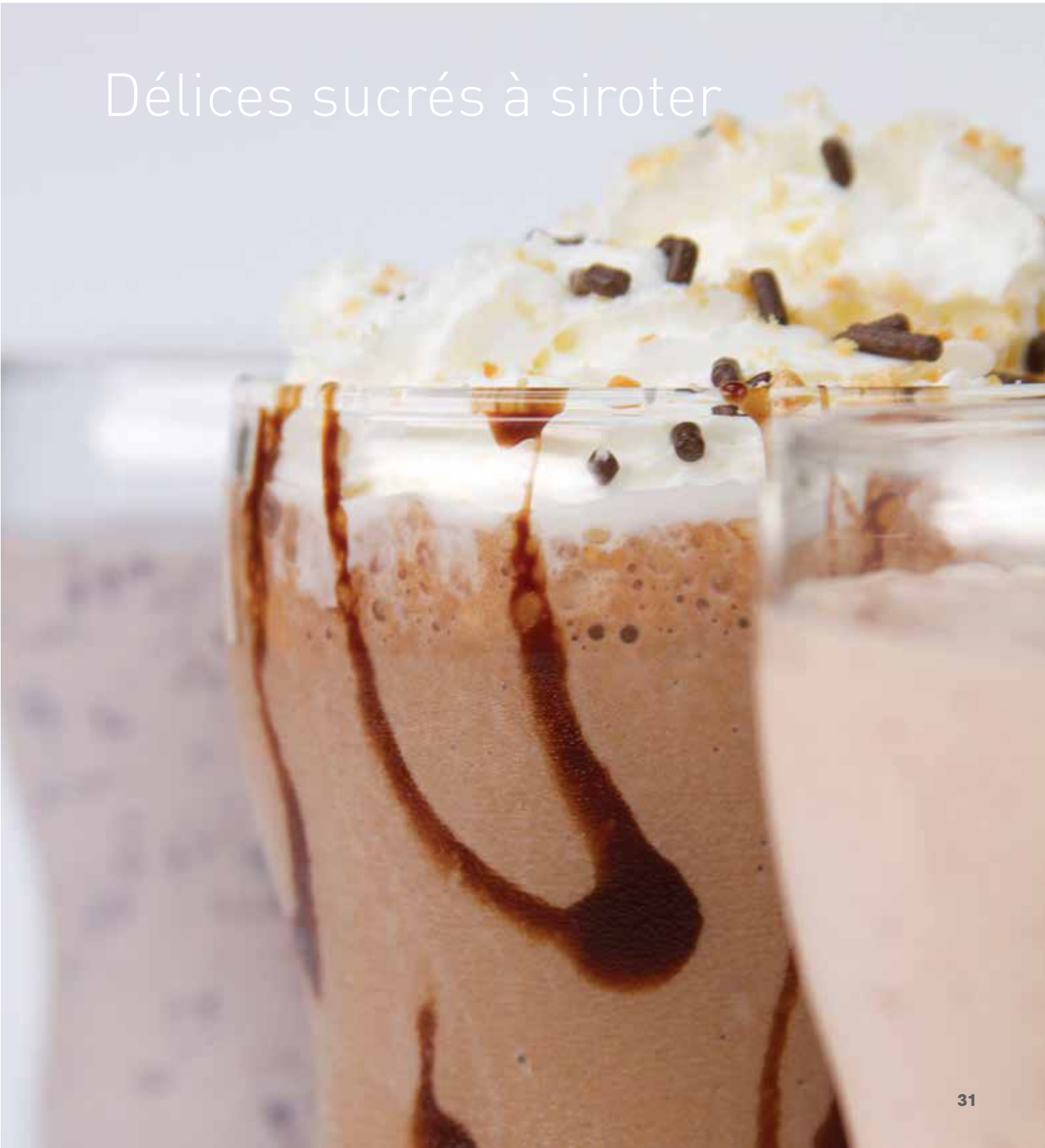
# Barbotine sure au whisky

La langue reconnaît en premier le goût sucré, puis ensuite le goût sur se fait ressentir.

Récipient à quatre côtés FourSide  
**180 ml (6 oz liq.) de bourbon**  
**¼ T de jus de citron fraîchement pressé**  
**⅓ T de sirop d'agave**  
**1 orange**  
**3 T remplies de glaçons**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Sauces » et servir.

# Délices sucrés à siroter





Portions 3  
Taille de la portion 270 ml  
(9 oz liq.)  
Calories 330  
Matières grasses 15 g  
Graisses saturées 11 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 12 mg  
Glucides 56 g  
Fibres 7 g  
Sucres 44 g  
Protéines 4 g

## Bâtonnet givré au chocolat



*Un dessert polyvalent qui peut être servi comme un plat givré au chocolat ou qui peut être congelé pour faire de délicieux bâtonnets glacé au chocolat.*

L'un ou l'autre récipient

**⅔ T de lait de coco**

**¼ T de sirop d'agave**

**⅓ T de cacao en poudre**

**4 dattes medjool, dénoyautées**

**½ gros avocat bien mûr, pelé et dénoyauté**

**3 T remplies de glaçons**

Ajouter les 5 premiers ingrédients dans le récipient et fermer le couvercle. Sélectionner « Sauces ». Ajouter les glaçons dans le récipient et fermer le couvercle. Sélectionner « Ice Cream » (Crème glacée) et servir immédiatement pour un véritable festin glacé.

Pour une recette complète de bâtonnet glacé au chocolat, remplacer 1 tasse de glaçons par une tasse de lait d'amande ou de soja nature. Après avoir mélangé les ingrédients, verser le contenu givré dans un moule, insérer les bâtonnets et laisser prendre au congélateur.

Pour une recette sans avocat, ajouter dans le récipient ¾ de tasse de lait de coco, ⅓ de tasse de sirop d'agave, 3 cuillères à soupe de poudre de cacao ou de caroube, ½ cuillerée à thé de gomme de xanthane et refermer le couvercle. Appuyer 4 à 5 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) jusqu'à ce que le mélange devienne plus visqueux. Ajouter 3 tasses de glaçons et fermer le couvercle. Sélectionner « Ice Cream » (Crème glacée) et servir.

Portions 4  
Taille de la portion 240 ml  
(8 oz liq.)  
Calories 80  
Matières grasses 0 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 4 mg  
Glucides 20 g  
Fibres 1 g  
Sucres 17 g  
Protéines 1 g

## Agua Fresca de Sandia



*Les Aguas Frescas sont à l'Amérique centrale ce que la limonade est aux États-Unis par une chaude journée d'été.*

Récipient à cinq côtés WildSide

**4 T de pastèque, épépinée et coupée en dès**

**2 c. à soupe de sirop d'agave**

**1 à 2 c. à soupe de jus de lime fraîchement pressé**

**1 T remplies de glaçons**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Smoothie » (Frappé aux fruits). Servir et garnir avec des tranches de lime et des glaçons.

Essayer différents fruits ou légumes tels que l'ananas, le melon, les fraises ou le concombre.

Portions 2  
Taille de la portion 300 ml  
(10 oz liq.)  
Calories 130  
Matières grasses 2 g  
Graisses saturées 1 g  
Cholestérol 5 mg  
Sodium 90 mg  
Glucides 23 g  
Fibre alimentaire 2 g  
Sucres 21 g  
Protéines 7 g

## Lassi à la mangue

*Boisson rafraîchissante et nutritive pour se rafraîchir la bouche après avoir mangé du curry épicé La caséine qui se trouve dans les produits laitiers aide à apaiser le goût épicé de la capsaïcine contenue dans les piments. Ce doux lassi peut être dégusté comme déjeuner léger ou comme une collation santé entre les repas.*

Récipient à quatre côtés FourSide

**1 T de yogourt à la vanille pauvre en matière grasse**

**1 T de mangue en morceaux**

**⅓ c. à thé de cardamome moulue (facultatif)**

**½ T remplies de glaçons**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Sauces » et servir.

Portions 2  
Taille de la portion 360 ml  
(12 oz liq.)  
Calories 150  
Matières grasses 0 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 10 mg  
Glucides 41 g  
Fibres 3 g  
Sucres 33 g  
Protéines < 1 g

# Barbotine à la fraise et à la lime



Une boisson froide et rafraîchissante pour une journée chaude. La lime apporte une touche aigre pour accompagner les baies sucrées.

- Récipient à quatre côtés FourSide 
- 1 T d'eau
  - 2 limes, épluchées
  - 3 c. à soupe de sirop d'agave
  - 2 T de fraises congelées

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Whole Juice » (Jus de fruits entiers) et servir.

Pour une barbotine aux cerises et à la lime, suivre les instructions ci-dessus, aux exceptions suivantes : diminuer la quantité de sirop d'agave à 2 cuillères à soupes, ajouter 2 tasses de cerises noires douces congelées au lieu des fraises congelées et ajouter une 1/2 tasse de glaçons dans le récipient. Sélectionner « Whole Juice » (Jus de fruits entiers) et servir.




Portions 2  
Taille de la portion 240 ml  
(8 oz liq.)  
Calories 300  
Matières grasses 8 g  
Graisses saturées 4 g  
Cholestérol 20 mg  
Sodium 40 mg  
Glucides 48 g  
Fibre alimentaire 2 g  
Sucres 45 g  
Protéines 9 g

# Lait frappé à la framboise



Tout le monde s'extasiera sur ce lait frappé à la framboise. Ajouter quelques tranches de pêches et réduire la quantité de lait à 1/3 de tasse pour obtenir une succulente boisson aux framboises et aux pêches.

- Récipient à quatre côtés FourSide 
- 1/2 T de lait pauvre en matière grasse
  - 1/2 T de framboises
  - 1 c. à soupe de miel
  - 2 T de crème glacée à la vanille à teneur réduite en gras

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Ice Crush » (Glace pilée) et servir dans des verres préalablement placés au congélateur.

Pour un lait frappé aux bleuets, remplacer la 1/2 tasse de framboises par 1/2 tasse de bleuets et réduire la quantité de miel à 1/2 cuillère à soupe.


Pour un lait frappé à la fraise, remplacer la 1/2 tasse de fraises par 5 ou 6 fraises de taille moyenne et diminuer la quantité de lait à un 1/3 de tasse.

Pour un lait frappé au chocolat, omettre le miel et les framboises, et ajouter 1/3 de tasse de sirop de chocolat.

# Soda au gingembre et au miel



Le miel et l'agave apporte un touche de douceur à ce frais soda au gingembre.

- Récipient à quatre côtés FourSide 
- 1/3 T de rhizome de gingembre, pelé et grossièrement haché
  - 1/3 T de jus de citron fraîchement pressé
  - 1/4 T de miel
  - 1/4 T de sirop d'agave
  - 1 l d'eau pétillante, réfrigérée

Ajouter les premiers ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Whole Juice » (Jus de fruits entiers). Verser le mélange dans une passoire fine, chemisée d'un coton à fromage et égoutter. Réunir les bords du coton à fromage et presser fermement pour extraire le plus de jus possible. Verser 1/4 de tasse du mélange dans chaque verre et ajouter de l'eau gazeuse. Servir avec des glaçons et des tranches de citron frais, si désiré.

# Déjeuner et déjeuner-buffet

Pâtes . . . . . 38

Crêpes au blé entier . . . . . 39

Gaufre . . . . . 40

Crêpes à l'épeautre et aux bananes . . . . . 41

Crêpes au blé entier à la citrouille . . . . . 42

Crêpes crémeuses au citron . . . . . 43

Popovers . . . . . 43

Crêpes au gâteau de carotte . . . . . 44

Crêpe soufflée aux pommes . . . . . 45

Crêpes . . . . . 46

Muffins à la banane et aux bleuets . . . . . 47

Muffins au son et canneberges . . . . . 48

Muffins aux pommes et aux épices . . . . . 49

Barres et céréales . . . . . 50

Granola maison . . . . . 51

Crème de sarrasin . . . . . 52

Cinq céréales . . . . . 52

Barres au musli . . . . . 53

Oufs et protéines . . . . . 54

Saucisse à déjeuner . . . . . 55

Frittata aux pommes de terre et légumes verts . . . . . 56

Pain doré au four . . . . . 57

Confitures et sirops . . . . . 58

Sirop de fraise . . . . . 59

Sirop d'érable à la framboise . . . . . 59

Confiture granitée aux fraises . . . . . 60

Beurre de pomme . . . . . 61

# Pâtes

Portions 6  
Taille de la portion 2 crêpes  
Calories 210  
Matières grasses 7 g  
Graisses saturées 1 g  
Cholestérol 70 mg  
Sodium 270 mg  
Glucides 31 g  
Fibres 4 g  
Sucres 7 g  
Protéines 7 g

## Crêpes au blé entier



Ces crêpes hautement nutritives, aussi connues sous le nom crêpes pionnières, s'accompagneront à merveille avec du beurre de pêche et du sirop d'érable à la framboise.

Récipient à quatre côtés FourSide

**1 ½ T de lait pauvre en matière grasse**

**1 T de grains de blé**

**2 c. à soupe d'huile canola**

**2 gros œufs**

**2 c. à soupe de sucre granulé**

**1 c. à soupe de levure chimique**

**½ c. à thé de sel casher**

Ajouter le lait et les grains de blé dans le récipient et fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Speed Up » (Accélérer) jusqu'à atteindre la vitesse 9 et exécuter un cycle complet. Ajouter le reste des ingrédients dans le récipient et fermer le couvercle. Appuyer 5 à 7 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) pour incorporer le reste des ingrédients. Laisser la pâte reposer 5 minutes. Faire chauffer la galettière ou la poêle sur feu moyen à moyen-vif et graisser. Verser environ ¼ de tasse de pâte dans une poêle chaude et faire cuire environ 1 minute jusqu'à ce que des bulles éclatent à la surface de la crêpe et que le dessous soit doré. Retourner et faire cuire pendant environ 30 secondes. Répéter l'opération avec le restant de pâte. Servir immédiatement ou réserver au four, à 95°C (200°F), recouverts d'une feuille d'aluminium.



Portions 9  
Taille de la portion 1 gaufre  
Calories 200  
Matières grasses 8 g  
Graisses saturées 4 g  
Cholestérol 85 mg  
Sodium 350 mg  
Glucides 27 g  
Fibre alimentaire 2 g  
Sucres 7 g  
Protéines 7 g

## Gaufre

Une excellente recette de base de gaufres, avec un extérieur croustillant et un intérieur moelleux.

L'un ou l'autre récipient

- 3 gros œufs
- ¼ T (60 g) de beurre, ramolli
- 2 T de babeurre pauvre en matière grasse
- 3 c. à soupe de sucre granulé
- 1 c. à thé de levure chimique
- ½ c. à thé de bicarbonate de soude
- ¾ c. à thé de sel casher
- 1 T (125 g) de farine tout usage
- 1 T (125 g) de farine de blé entier

Ajouter les œufs et le beurre dans le récipient et fermer le couvercle. Sélectionner « Batters » (Pâtes). Ajouter le reste des ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Appuyer 4 à 6 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) pour incorporer les ingrédients; ne pas trop mélanger. Laisser la pâte reposer 5 minutes; faire chauffer le gaufrier à température moyenne-vive. Selon la dimension du gaufrier, verser la quantité appropriée de pâte sur l'appareil graissé et faire cuire jusqu'à obtention d'une couleur brun doré. Répéter l'opération avec le restant de pâte.


Pour réduire la teneur en gras saturés, remplacer le beurre par une huile à saveur douce.

Portions 4  
Taille de la portion 2 crêpes  
Calories 220  
Matières grasses 7 g  
Graisses saturées 3 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 210 mg  
Glucides 33 g  
Fibres 5 g  
Sucres 8 g  
Protéines 7 g

## Crêpes à l'épeautre et aux bananes



La légère saveur de noix et le goût sucré de l'épeautre rehaussent la saveur de cette gâterie matinale rapide.

- Récipient à quatre côtés FourSide 
- 1 T de lait
  - 2 c. à soupe de graines de lin
  - 1 banane bien mûre
  - 1 T (128 g) de farine d'épeautre
  - 1 c. à soupe (220 g) de sucanat
  - 1 c. à soupe d'huile de coco
  - 1 ½ c. à thé de levure chimique
  - ½ c. à thé de cannelle moulue
  - 1 c. à thé d'extrait de vanille
  - ¼ c. à thé de sel casher

Ajouter le lait et les graines de lin dans le récipient et fermer le couvercle. Sélectionner « Batters » (Pâtes). Ajouter le reste des ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Batters » (Pâtes). Laisser la pâte reposer 5 minutes. Faire chauffer la galettière ou la poêle sur feu moyen à moyen-vif et graisser. Verser environ ¼ de tasse de pâte dans une poêle chaude et faire cuire environ 1 minute jusqu'à ce que des bulles éclatent à la surface de la crêpe et que le dessous soit doré. Retourner et faire cuire pendant environ 30 secondes. Répéter l'opération avec le restant de pâte. Servir immédiatement ou réserver au four, à 95°C (200°F), recouverts d'une feuille d'aluminium.



Portions 9  
Taille de la portion 2 crêpes  
Calories 210  
Matières grasses 4 g  
Graisses saturées 1 g  
Cholestérol 25 mg  
Sodium 310 mg  
Glucides 35 g  
Fibres 5 g  
Sucres 10 g  
Protéines 9 g

## Crêpes au blé entier à la citrouille



*Des crêpes légèrement sucrées, qui sont humides, moelleuses et qui s'agencent parfaitement avec des noix de pacane grillées et du sirop d'érable. Ranger les restes dans le congélateur et les faire griller ou réchauffer le matin pour déjeuner.*

Récipient à cinq côtés WildSide

- 1 tasse de flocons d'avoine**
- 2 ¼ T de lait**
- 1 ¾ T (225 g) de farine de blé entier blanche**
- ¾ T de purée de citrouille**
- 1 c. à soupe d'huile canola**
- 2 gros œufs**
- ⅓ T de cassonade**
- 1 c. à thé de cannelle moulue**
- ½ c. à thé de gingembre moulu**
- ¼ c. à thé de gingembre moulu**
- 2 c. à thé d'extrait de vanille**
- ½ c. à thé de sel casher**
- 2 c. à soupe de lait écrémé en poudre**
- 2 c. à thé de levure chimique**
- ½ c. à thé de bicarbonate de soude**

Ajouter l'avoine et le lait et fermer le couvercle. Sélectionner « Batters » (Pâtes). Ajouter le reste des ingrédients dans le récipient et fermer le couvercle. Sélectionner « Batters » (Pâtes) et laisser reposer la pâte pendant 5 minutes. Faire chauffer la galettière ou un autre poêle sur feu moyen à moyen-vif et graisser. Verser environ ¼ de tasse de pâte sur une poêle chaude et faire cuire environ 1 minute ou jusqu'à ce que des bulles éclatent à la surface de la crêpe et que le dessous soit doré. Retourner et faire cuire pendant environ 30 secondes. Répéter l'opération avec le restant de pâte. Servir immédiatement ou réserver au four, à 95°C (200°F), recouverts d'une feuille d'aluminium.

Pour des crêpes aux bananes, remplacer la citrouille par des bananes mûres et ajouter quelques noix pour un petit goût croustillant.

Portions 7  
Taille de la portion 2 crêpes  
Calories 150  
Matières grasses 1,5 g  
Graisses saturées 0,5 g  
Cholestérol 35 mg  
Sodium 380 mg  
Glucides 27 g  
Fibre alimentaire 0 g  
Sucres 7 g  
Protéines 8 g

## Crêpes crémeuses au citron

*Ces crêpes au citron légères sont humides et s'agencent parfaitement avec des framboises fraîches et une glaçure au citron.*

Récipient à quatre côtés FourSide

- ½ citron**
- 1 ½ T de babeurre pauvre en matière grasse**
- 1 œuf entier et 1 blanc d'œuf**
- ⅓ T de fromage cottage pauvre en matière grasse**
- 3 c. à soupe de cassonade**
- 1 ½ T (190 g) de farine tout usage**
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude**
- ½ c. à thé de sel casher**

Utiliser un couteau d'office pour peler un zeste de citron. Ajouter les zestes au reste des ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Batters » (Pâtes). Verser ¼ de tasse de pâte par crêpe sur la galettière (ou un autre poêle) chauffée et graissée. Faire cuire environ 1 minute ou jusqu'à ce que des bulles éclatent à la surface de la crêpe et que le dessous soit doré. Retourner et faire cuire pendant environ 30 secondes. Répéter l'opération avec le restant de pâte. Servir immédiatement ou réserver au four, à 95°C (200°F), recouverts d'une feuille d'aluminium.

Portions 6  
Taille de la portion 1 popover  
Calories totales 200  
Matières grasses totales 9 g  
Matières grasses 5 g  
Cholestérol 125 mg  
Sodium 260 mg  
Glucides 23 g  
Fibres < 1 g  
Sucres 3 g  
Protéines 8 g

## Popovers

*Cette version américaine du pouding Yorkshire peut être servie avec de la marmelade et des fruits frais au déjeuner ou du fromage râpé et des fines herbes peuvent être ajoutées pour un plat d'accompagnement plus savoureux au dîner ou au souper. Ne pas oublier de chauffer la poêle avant de verser la pâte et une fois les popovers dans le four – pas de coup d'œil.*

L'un ou l'autre récipient

- 1 ¼ T de lait**
- 3 gros œufs**
- ½ c. à thé de sel casher**
- 1 c. à soupe (15 g) de beurre, fondu**
- 1 ¼ C (160 g) de farine tout usage**
- 2 c. à soupe (30 g) de beurre, coupé en 6 morceaux**

Préchauffer le four à 205 °C (400 °F) et graisser un moule à popovers. Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué, à l'exception des 30 g de beurre coupé en 6 morceaux, et fermer le couvercle. Sélectionner « Batters » (Pâtes). Préchauffer le moule à popovers dans le four pendant 2 minutes. Retirer le moule préchauffé et déposer une noix de beurre dans chaque tasse, puis remettre le moule dans le four jusqu'à ce que le beurre fonde. De nouveau, retirer le moule et remplir à moitié chaque tasse avec de la pâte. Cuire au four pendant 20 minutes. Réduire la température à 150 °C (300 °F) et poursuivre la cuisson pendant 12 à 15 minutes.

Portions 7  
Taille de la portion 2 crêpes  
Calories 160  
Matières grasses 4 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 30 mg  
Sodium 230 mg  
Glucides 27 g  
Fibres 3 g  
Sucres 9 g  
Protéines 5 g

## Crêpes au gâteau de carotte



Adieu aux articulations éraflées par le râpage manuel avec cette copieuse crêpe aux croquants éclats de noix et de carottes.

Récipient à cinq côtés WildSide

**1 ½ T de carottes miniatures**

**¾ T de babeurre pauvre en matière grasse**

**1 gros œuf**

**1 c. à soupe d'huile canola**

**¼ T de cassonade**

**2 c. à thé de levure chimique**

**1 c. à thé de cannelle moulue**

**¼ c. à thé de sel casher**

**⅛ c. à thé de muscade moulue**

**1 ½ c. à thé d'extrait de vanille**

**⅔ T de farine de blé entier**

**½ T (65 g) de farine tout usage**

**¼ T de noix**

Ajouter les carottes dans le récipient, remplir avec une quantité d'eau suffisante pour recouvrir les carottes et fermer le couvercle. Appuyer 8 à 10 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) jusqu'à ce que les carottes soient hachées à la taille désirée. Égoutter les carottes, vider l'eau restante et réserver. Ajouter le reste des ingrédients dans le récipient, à l'exception des noix et des carottes hachées, et fermer le couvercle. Sélectionner « Batters » (Pâtes). Ajouter les noix dans le récipient et fermer le couvercle. Appuyer 8 à 10 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) jusqu'à ce que les noix soient hachées à la taille désirée. Ajouter les carottes préalablement hachées dans le récipient et fermer le couvercle. Appuyer 4 à 6 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) pour incorporer les carottes râpées; ne pas trop mélanger. Faire chauffer la galettière ou la poêle sur feu moyen à moyen-vif et graisser. Verser une mesure ou environ ¼ de tasse de pâte dans une galettière chaude et faire cuire environ 1 minute jusqu'à ce que des bulles éclatent à la surface de la crêpe et que le dessous soit doré. Retourner et faire cuire pendant environ 30 secondes. Répéter l'opération avec le restant de pâte. Servir immédiatement ou réserver au four, à 95°C (200°F), recouverts d'une feuille d'aluminium.

Pour enlever l'effet croustillant des carottes, faire cuire les carottes râpées au four à micro-ondes pendant quelques minutes afin de les faire ramollir. N'oubliez pas de vider l'excédent d'eau.

Pour des crêpes en blé entier à 100 %, utiliser de la farine de blé entier.

Portions 4  
Taille de la portion 1 part  
Calories 370  
Matières grasses 16 g  
Matières grasses 9 g  
Cholestérol 190 mg  
Sodium 400 mg  
Glucides 48 g  
Fibre alimentaire 2 g  
Sucres 21 g  
Protéines 10 g

## Crêpe soufflée aux pommes

Cette gâterie de déjeuner ou de brunch à la même texture qu'une crêpe classique, mais lève comme un pouding du Yorkshire. Saupoudrer de sucre en poudre une fois cuite et servir avec des baies fraîches.

L'un ou l'autre récipient

**4 c. à soupe (60 g) de beurre**

**4 c. à soupe de cassonade, ajoutées séparément**

**½ c. à thé de cannelle moulue**

**2 pommes moyennes, pelées, évidées et tranchées finement**

**¾ T de lait**

**3 gros œufs**

**½ T (65 g) de farine tout usage**

**½ c. à thé de sel casher**

**½ c. à thé d'extrait de vanille**

Préchauffer le four à 205 °C (400 °F). Faire chauffer un poêlon ou une poêle à frire allant au four de 25 cm ou 30 cm, faire fondre le beurre et mélanger 1 cuillère à soupe de cassonade et de cannelle. Ajouter des pommes tranchées et sautées, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les pommes commencent à ramollir et à prendre une couleur dorée, environ 5 minutes. Répartir uniformément les pommes tranchées et sautées dans la poêle et mettre de côté.

Dans le récipient, ajouter le lait, les œufs, le reste de la cassonade, la farine, le sel et l'extrait de vanille, puis fermer le couvercle. Sélectionner « Batters » (Pâtes).

Verser la pâte sur les pommes dans la poêle. Faire cuire les crêpes jusqu'à ce qu'elles gonflent et deviennent dorées, environ 16 à 20 minutes. Saupoudrer de sucre en poudre et servir chaudes.

# Crêpes



Une recette simple pour le déjeuner ou le dîner avec seulement quatre ingrédients.

Récipient à quatre côtés FourSide

**2 gros œufs**  
**1 c. à soupe (15 g) de beurre, fondu**  
**1 ¼ T de lait**  
**1 T (128 g) de farine tout usage**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Batters » (Pâtes). Placer la pâte à crêpe au réfrigérateur pendant 1 heure avant de faire cuire les crêpes. Faire chauffer un poêlon ou une poêle à crêpes à feu moyen et enduire d'une fine couche d'huile ou de pulvérisateur à cuisson. Pour chaque crêpe, verser ¼ de tasse de pâte au centre de la poêle et la répartir en une fine couche en remuant doucement la poêle. Faire cuire 1 minute ou jusqu'à ce que le dessus commence à s'assécher et le dessous devienne légèrement doré. Retourner et faire cuire pendant environ 30 secondes jusqu'à ce que la crêpe soit complètement cuite. Répéter l'opération avec le restant de pâte. Empiler les crêpes finies sur une assiette en plaçant un morceau de papier ciré entre les crêpes, afin d'éviter qu'elles ne collent les unes aux autres. Remplir avec les garnitures ou nappages désirés.

Pour une variante sucrée, suivre les instructions ci-dessus et ajouter dans le récipient 2 cuillères à soupe de sucre et une cuillère à thé d'extrait de vanille avant de mélanger.

Pour une variante savoureuse, suivre les instructions ci-dessus et ajouter dans le récipient ¼ de cuillère à thé de sel avant de mélanger. Après la fin du cycle « Batters » (Pâtes), ajouter 2 à 4 cuillères à soupe de fines herbes fraîches et fermer le couvercle. Appuyer 4 à 6 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) pour incorporer et hacher les herbes.



# Muffins à la banane et aux bleuets



En utilisant des ingrédients saisonniers et des combinaisons multicéréales, préparer une variété différente de muffins à chaque semaine de l'année, afin d'éviter que les déjeuners ne deviennent ennuyants.

Récipient à cinq côtés WildSide

**2 bananes bien mûres**  
**2 gros œufs**  
**⅓ T de yogourt nature pauvre en matière grasse**  
**2 c. à soupe d'huile canola**  
**⅔ T de cassonade**  
**1 c. à thé d'extrait de vanille**  
**1 ¼ T (160 g) de farine de blé entier**  
**1 T (128 g) de farine tout usage**  
**2 c. à thé de levure chimique**  
**½ c. à thé de cannelle moulue**  
**½ c. à thé de sel**  
**¾ T de bleuets**

Préchauffer le four à 175°C (350°F). Ajouter dans le récipient des bananes, des œufs du yogourt, de l'huile, de la cassonade et de la vanille, puis refermer le couvercle. Sélectionner « Batters » (Pâtes). Ajouter le reste des ingrédients dans le récipient, à l'exception des bleuets, et fermer le couvercle. Appuyer 4 à 6 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) ou autant de fois que nécessaire jusqu'à incorporation complète des ingrédients secs. Incorporer les bleuets à l'aide d'une spatule. Verser la pâte dans un moule à muffins graissé ou chemiser avec des caissettes en papier. Enfournier pendant 22 à 25 minutes jusqu'à cuisson complète.



Portions 12  
Taille de la portion 1 muffin  
Calories 200  
Matières grasses 7 g  
Graisses saturées 1 g  
Cholestérol 35 mg  
Sodium 45 mg  
Glucides 33 g  
Fibres 4 g  
Sucres 14 g  
Protéines 5 g

## Muffins au son et canneberges



Préparer ces muffins pour un déjeuner matinal en route. Conservez les muffins au congélateur et prenez-en un avant de courir à l'extérieur.

- L'un ou l'autre récipient
- 1 T de lait**
- ¼ T de sirop d'agave**
- ¼ T de mélasse**
- ¼ T d'huile canola**
- 2 œufs**
- 1 T (128 g) de farine de blé entier à pâtisserie**
- 1 T de son d'avoine**
- ½ T de germe de blé**
- 1 c. à thé de levure chimique**
- 1 c. à thé de cannelle moulue**
- 1 ¼ T de canneberges séchées**

Préchauffer le four à 190°C (375°F ). Ajouter le lait, le sirop d'agave, la mélasse, l'huile et les œufs dans le récipient et fermer le couvercle. Sélectionner « Batters » (Pâtes). Ajouter le reste des ingrédients dans le récipient à l'exception des canneberges séchées et fermer le couvercle. Appuyer 4 à 6 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) ou autant de fois que nécessaire jusqu'à incorporation complète des ingrédients secs; ne pas trop mélanger. Ajouter des canneberges séchées dans le récipient et incorporer à l'aide d'une cuillère ou d'une spatule. Laisser la pâte reposer quelques minutes. Verser la pâte dans un moule à muffins graissé ou chemiser avec des caissettes en papier. Enfourner pendant 20 minutes jusqu'à cuisson complète.

Portions 12  
Taille de la portion 1 muffin  
Calories 160  
Matières grasses 3,5 g  
Graisses saturées 2,5 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 180 mg  
Glucides 30 g  
Fibres 3 g  
Sucres 14 g  
Protéines 4 g

## Muffins aux pommes et aux épices



Déguster ces muffins fraîchement confectionnés à partir d'épices chaudes et de pépites de pommes.

- Récipient à quatre côtés FourSide
- 1 T de babeurre pauvre en matière grasse**
- 2 pommes moyennes, coupées en quartiers, évidées et divisées**
- ¾ T (165 g) de sucanat**
- 2 gros œufs**
- 2 c. à soupe d'huile de coco ou 30 g de beurre**
- 1 c. à thé d'extrait de vanille**
- ¾ c. à thé d'épices pour tarte à la citrouille**
- ½ c. à thé de sel casher**
- 1 c. à soupe de levure chimique**
- 2 T (250 g) de farine tout usage ou de blé entier, ajoutées séparément**

Préchauffer le four à 190°C (375°F ). Ajouter dans le récipient du babeurre, une demipomme, du sucanat, des œufs, de l'huile de noix de coco, de l'extrait de vanille, des épices de tarte à la citrouille et du sel, puis refermer le couvercle. Sélectionner « Batters » (Pâtes). Ajouter de la levure chimique, 1 tasse de farine, le reste des pommes et la dernière tasse de farine, puis refermer le couvercle. Appuyer 4 à 6 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) ou jusqu'à ce que les ingrédients secs soient tout juste incorporés et les pommes hachées en morceaux; ne pas trop mélanger. Laisser la pâte reposer 5 minutes. Verser la pâte dans un moule à muffins graissé. Enfourner pendant 16 à 18 minutes jusqu'à cuisson complète.

Pour une gâterie très spéciale, saupoudrer de garniture streusel le dessus des muffins avant de les faire cuire.

# Barres et céréales

Portions 12  
Taille de la portion ½ tasse  
Calories 300  
Matières grasses 13 g  
Graisses saturées 2 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 30 mg  
Glucides 43 g  
Fibres 3 g  
Sucres 20 g  
Protéines 6 g

## Granola maison



*Fini le granola de supermarché, faites votre propre granola maison. Servir au déjeuner sur de la compote de pommes ou du yogourt, au dîner saupoudré sur votre patate douce au four ou au dessert combiné à du yogourt glacé.*

Récipient à quatre côtés FourSide

**3 T de flocons d'avoine**

**½ T de graines de tournesol, décortiquées**

**½ T (38 g) de noix de coco, râpée, non sucrée**

**½ T de graines de lin**

**½ T de noix**

**2 c. à soupe d'huile canola**

**½ T de miel**

**⅛ c. à thé de sel casher**

**½ c. à thé d'extrait de vanille**

**½ T de raisins secs**

**½ T de canneberges séchées**

Préchauffer le four à 350 °F. Répartir l'avoine\*, les graines de tournesol et la coco râpée sur une plaque à biscuit roulé chemisée avec du papier sulfurisé. Faire griller au four pendant 10 minutes, en remuant au moins une fois. Ajouter les graines de lin dans le récipient et fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Speed Up » (Accélérer) jusqu'à atteindre la vitesse 3 et exécuter un cycle complet. Mettre les graines de lin moulues dans un bol à mélanger. Réserver. Ajouter les noix dans le récipient et fermer le couvercle. Appuyer 3 à 5 fois sur la touche « Pulse » (Pulser). Verser les noix hachées dans le bol. Ajouter l'huile, le miel, le sel et la vanille dans le récipient puis refermer le couvercle. Appuyer 4 à 6 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) jusqu'à obtention d'une consistance homogène. Retirer le mélange d'avoine grillé du four et ajouter les graines de lin moulues, les noix, les raisins secs et les canneberges séchées. Verser le mélange de miel sur le granola et mélanger le tout. Remettre la plaque à biscuits roulé au four pour 8 à 12 minutes supplémentaires. Retirer du four, laisser refroidir et conserver dans un contenant hermétique.

\*Pour les intolérants au gluten, assurez-vous d'utiliser de l'avoine sans gluten.

Ajouter votre fruit sec préféré (abricots, cerises, raisins de Corinthe, dattes, etc.), varier les plaisirs en utilisant différentes sortes de noix et graines (pacanes, noisettes, citrouille, etc.) et relever le tout avec une touche épicée de cannelle ou de noix muscade.

Portions 5  
Taille de la portion 1 tasse  
Calories 250  
Matières grasses 11 g  
Graisses saturées 9 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 10 mg  
Glucides 35 g  
Fibres 3 g  
Sucres 11 g  
Protéines 5 g

## Crème de sarrasin



*Une crème de sarrasin SG faite avec du lait de coco et édulcorée avec du sucre turbinado. Le sarrasin bénéficie d'un effet hypocholestérolémiant et hypoglycémiant.*

Récipient à quatre côtés FourSide

**1 T de gruau de sarrasin**

**3 ¼ T d'eau**

**1 T de lait de coco**

**¼ T de sucre turbinado ou de l'édulcorant de votre choix**

**2 c. à thé d'extrait de vanille**

Ajouter le gruau de sarrasin dans le récipient et fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Speed Up » (Accélérer) jusqu'à atteindre la vitesse 3, exécuter un cycle de 15 secondes et appuyer sur la touche « Pulse » (Pulser) pour arrêter le cycle. Ajouter l'eau, le lait de coco, le sucre et la vanille dans une casserole de taille moyenne puis incorporer le sarrasin moulu au fouet. Porter à ébullition et continuer à fouetter pendant quelques minutes jusqu'à ce que les céréales chaudes aient épaissi.

## Cinq céréales



*Servi chaud, voilà une excellente façon de commencer votre journée.*

L'un ou l'autre récipient

**1 T de gruau d'avoine**

**½ T de millet**

**½ T d'orge**

**½ T de riz brun**

**½ T de semoule de maïs**

Ajouter tous les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Speed Up » (Accélérer) jusqu'à atteindre la vitesse 4, exécuter un cycle de 10 à 12 secondes et appuyer sur la touche « Pulse » (Pulser) pour arrêter le cycle. Transférer les grains fraîchement moulus dans un contenant hermétique.

Pour préparer des céréales chaudes, ajouter 1 tasse d'eau pour ⅓ de tasse de cinq céréales dans une casserole et mélanger au fouet. Porter les céréales à ébullition, réduire le feu et faire mijoter pendant 3 à 5 minutes jusqu'à épaississement.

Varié les plaisirs en utilisant des céréales et graines telles que les graines de tef, d'amarante, de lin ou de tournesol pour un goût, une texture et un profil nutritionnel différent.

Portions 24  
Taille de la portion 1 barre  
Calories 210  
Matières grasses 6 g  
Graisses saturées 0,5 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 115 mg  
Glucides 36 g  
Fibres 2 g  
Sucres 22 g  
Protéines 5 g

## Barres au musli



*Tous les ingrédients sont liés entre eux par un mélange de beurre de noix et de sirop d'agave. Ajouter les noix et fruits secs de votre choix dans le bol à mélanger. À Emballer individuellement, conserver au congélateur et à prendre sur le pouce avant d'aller faire une course.*

Récipient à quatre côtés FourSide

**½ T de pommes séchées**

**½ T de pacanes**

**2 ½ T de flocons d'avoine**

**½ T de farine de soja**

**⅓ T de germe de blé**

**¼ T de graines de sésame**

**½ T de raisins secs**

**1 c. à soupe d'huile canola**

**1 T de sirop d'agave**

**½ T de beurre d'amande**

**2 c. à thé d'extrait de vanille**

**½ c. à thé de sel casher**

Préchauffer le four à 165 °C (325 °F). Ajouter les pommes dans le récipient et fermer le couvercle. Appuyer 6 à 8 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) jusqu'à ce que les pommes soient hachées à la taille désirée et les transférer dans un bol à mélanger. Ajoutez les pacanes dans le récipient et fermer le couvercle. Appuyer 4 à 6 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) jusqu'à ce que les pacanes soient hachées et les transférer dans un bol à mélanger. Ajouter les cinq ingrédients suivants dans le bol à mélanger. Ajouter l'huile, le sirop d'agave, le beurre d'amande, la vanille et le sel dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Appuyer 5 à 7 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) et verser dans un bol à mélanger. Mélanger délicatement les ingrédients à l'aide d'une spatule puis étaler le mélange dans un plat de cuisson de 22 x 33 cm (9 x 13 po). Cuire au four pendant 25 minutes jusqu'à ce que les bords commencent à dorer.

# Œufs et protéines

Portions 6  
Taille de la portion 2 boulettes  
de 5 cm (2 po)  
Calories 120  
Matières grasses 4 g  
Graisses saturées 1,5 g  
Cholestérol 40 mg  
Sodium 360 mg  
Glucides 2 g  
Fibres 0 g  
Sucres 2 g  
Protéines 17 g



## Saucisse à déjeuner



*Un substitut hypocalorique aux saucisses réputées grasses qui ne lésine pas sur le goût. Préférer un morceau de viande maigre de type dinde, blanc de poulet ou côtelette de porc désossée aux classiques soc et jarret de porc.*

Récipient à cinq côtés WildSide

**454 g (1 lb) de viande de porc maigre, partiellement décongelée, coupée en dés, ajoutée en 2 temps**

**1 c. à soupe sirop d'érable**

**1 c. à thé de sel casher**

**½ c. à thé de poivre noir du moulin**

**¼ c. à thé de sauge moulue**

**¼ c. à thé de thym séché**

**⅛ c. à thé de muscade moulue**

**⅛ c. à thé de piment de Cayenne moulu**

**⅛ c. à thé de piments rouges broyés**

Ajouter la moitié de la viande, les assaisonnements puis le reste de la viande dans le récipient et fermer le couvercle. Appuyer 8 à 12 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) jusqu'à obtention de la consistance souhaitée; ne pas trop mélanger. Former des boulettes et faire cuire immédiatement ou conserver la chair à saucisse au congélateur dans un contenant hermétique jusqu'à 2 mois.

*Pour faire des saucisses italiennes chaudes, suivre les indications ci-dessus tout en substituant les épices suivantes :*

**1 c. à thé de sel casher**

**¾ c. à thé d'assaisonnement pour saucisse italienne**

**½ c. à thé de poivre noir du moulin**

**½ c. à thé de graines de fenouil**

**½ c. à thé de piments rouges broyés**

**¼ c. à thé de poudre d'ail**

**¼ c. à thé de paprika**


**¼ c. à thé de piment de Cayenne moulu**



Portions 6  
Taille de la portion 1 tranche  
Calories 210  
Matières grasses 13 g  
Graisses saturées 4,5 g  
Cholestérol 225 mg  
Sodium 290 mg  
Glucides 14 g  
Fibres 2 g  
Sucres 3 g  
Protéines 12 g

# Frittata aux pommes de terre et légumes verts

Une recette aux œufs savoureuse et riche en goût.

- Récipient à quatre côtés FourSide 
- 2 pommes de terre Yukon Gold, coupées en rondelles de 0,12 à 0,25 cm (1⁄8 à 1⁄4 po) d'épaisseur**
- 2 c. à soupe d'huile d'olive, ajoutées séparément**
- 4 gousses d'ail, émincées et divisés**
- 1 c. à thé de paprika**
- 1 oignon rouge, coupé en rondelles de 0,12 cm (1⁄8 po) d'épaisseur**
- 1⁄4 c. à thé de piment de Cayenne moulu**
- 3 T de bettes à carde, grossièrement hachées**
- 1 T de feuilles de persil fraîches, hachées grossièrement**
- 6 gros œufs**
- 1 1⁄4 T de lait pauvre en matière grasse**
- 57 g (2 oz) de Neufchâtel**
- 1 c. à soupe (8 g) de farine**
- 1⁄2 c. à thé de sel casher**
- 1⁄2 T de mozzarella**

Préchauffer le four à 205 °C (400 °F). Mélanger les pommes de terre, 1 1⁄2 cuillères à soupe d'huile, une demi gousse d'ail et le paprika dans un bol. Poser les tranches de pommes de terre assaisonnées à plat sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé et faire cuire pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à tendreté. Tandis que les pommes de terre cuisent, mélanger les oignons et le piment de Cayenne avec l'huile restante et l'ail. Transférer les oignons assaisonnés dans une sauteuse et faire suer les oignons pendant 5 à 7 minutes environ. Ajouter les bettes à carde, le persil et les épinards juste tombés dans une sauteuse. Ajouter le reste des ingrédients dans le récipient, à l'exception de la mozzarella, et fermer le couvercle. Sélectionner « Batters » (Pâtes). Retirer les pommes de terre du four et réduire la température à 175 °C (350 °F). Disposer les pommes de terre en couches dans un plat rond graissé de Ø 22 cm (9 po). Recouvrir ensuite les pommes de terre d'une couche de légumes verts et d'oignons et saupoudrer de mozzarella. Verser le mélange d'œufs sur le fromage puis enfourner le tout pendant 25 à 30 minutes jusqu'à cuisson complète.

Portions 8  
Taille de la portion 1 part  
Calories 280  
Matières grasses 10 g  
Graisses saturées 4,5 g  
Cholestérol 225 mg  
Sodium 130 mg  
Glucides 35 g  
Fibres 3 g  
Sucres 15 g  
Protéines 12 g

# Pain doré au four



Un véritable régal pour le déjeuner enrobé de sucre, préparé la veille pour le lendemain matin.

- L'un ou l'autre récipient
- 480 g (16 oz) de pain croûté complet**
- 8 gros œufs**
- 1 3⁄4 T de lait**
- 1 c. à thé d'extrait de vanille**
- 1⁄4 c. à thé de cannelle moulue**
- 1⁄4 c. à thé de muscade moulue**
- 1⁄2 T de cassonade**
- 3 c. à soupe (45 g) de beurre, fondu**
- 2 c. à soupe sirop d'érable**

Couper le pain en tranches de 2,5 cm (1 po) et les disposer dans un plat allant au four de 22 x 33 cm (9 x 13 po) en les faisant se chevaucher. Ajouter les œufs, le lait, l'extrait de vanille, la cannelle et la noix de muscade dans le récipient et fermer le couvercle. Sélectionner « Batters » (Pâtes). Verser le mélange d'œufs sur les tranches de pain et s'assurer que chaque tranche est uniformément recouverte. Couvrir et placer au réfrigérateur jusqu'au lendemain matin.

Le lendemain matin, préchauffer le four à 175 °C (350 °F). Dans un petit bol, mélanger la cassonade, le beurre et le sirop d'érable. Répartir uniformément sur les tranches de pain imbibées. Enfourner à découvert pendant 40 à 45 minutes environ, jusqu'à que la pointe d'un couteau piqué en son centre en ressorte propre. Laisser reposer quelques minutes avant de servir.

# Confitures et sirops



Portions 7  
Taille de la portion ¼ de tasse  
Calories 40  
Matières grasses 0 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 0 mg  
Glucides 11 g  
Fibres 1 g  
Sucres 9 g  
Protéines 0 g

Portions 5  
Taille de la portion ¼ de tasse  
Calories 100  
Matières grasses 0 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 0 mg  
Glucides 24 g  
Fibres 3 g  
Sucres 18 g  
Protéines 1 g

## Sirop de fraise



Avec seulement 40 calories par portion, vous pourrez vous en donner à cœur joie avec ce sirop qui fournit pas moins de 40 % de votre apport quotidien recommandé en vitamine C. Il accompagnera parfaitement des gaufres au blé complet ou des crêpes lors de votre déjeuner. S'il vous en reste, utiliser ce sirop pour édulcorer votre prochain frappé aux fruits.

L'un ou l'autre récipient

**2 T de fraises, équeutées**

**1 c. à thé de jus de citron fraîchement pressé**

**3 c. à soupe de miel ou autre édulcorant**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Syrups » (Sirops) et servir.

## Sirop d'érable à la framboise



Ce sirop légèrement sucré est une excellente façon de satisfaire votre dent sucrée avec seulement la moitié des calories d'un sirop d'érable traditionnel tout en apportant son lot d'antioxydants.

Récipient à quatre côtés FourSide

**½ T de sirop d'érable**

**1 ½ T de framboises**

Ajouter les ingrédients dans le récipient et fermer le couvercle. Sélectionner « Syrups » (Sirops) et servir.

# Confiture granitée aux fraises



Savourer le bon goût de l'été toute au long de l'année avec cette recette rapide, sans cuisson, délicieuse sur une tranche de pain grillé ou des crêpes. Une fois ouvert, rappelez-vous de descendre un autre pot au réfrigérateur aussi sec pour le décongeler; cette confiture part vite !

Récipient carré WildSide

**900 g (2 lb) de fraises, équeutées**

**2 T de sucre granulé**

**2 c. à soupe de jus de citron fraîchement pressé**

**90 ml (3 oz) de pectine liquide**

Ajouter la moitié des fraises et le sucre dans le récipient et fermer le couvercle. Sélectionner « Sauces ». Laisser le mélange reposer pendant 5 minutes. Ajouter l'autre moitié de fraises puis fermer le couvercle. Appuyer 4 à 6 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) pour broyer les fraises. Ajouter le jus de citron et la pectine puis refermer le couvercle. Appuyer 1 à 2 fois sur la touche « Pulse » (Pulser). Laisser la confiture prendre pendant 5 minutes. Verser la confiture dans des pots de congélation propres, en plastique ou en verre puis visser les couvercles. Laisser prendre au réfrigérateur pendant 24 heures. Conserver au réfrigérateur jusqu'à 3 semaines ou au congélateur jusqu'à 1 an. Pour 5 pots de confiture.

Essayer avec d'autres fruits. Pour de meilleurs résultats, utiliser des fruits tendres tels que : pêches, cerises, abricots et autres baies.

# Beurre de pomme



Des dattes et de la mélasse sont utilisées pour édulcorer cette délicieuse et séduisante garniture pour crêpes, pain doré au four ou crêpes américaines. Vous pouvez également la déguster au déjeuner dans un bol d'avoine découpée au lait d'amandes.

Récipient à quatre côtés FourSide

**½ T d'eau chaude**

**1 c. à thé de jus de citron fraîchement pressé**

**2 c. à soupe de mélasse**

**2 pommes, pelées, coupées en tranches et cuites à la vapeur**

**3 dattes molles, dénoyautées**

**1 zeste de citron de 2,5 x 2,5 cm (1 x 1 po)**

**½ c. à thé de cannelle moulue**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Smoothie » (Frappé aux fruits). Servir ou conserver au réfrigérateur.



# Trempettes

Trempettes . . . . . 64

Sauce salsa facile . . . . . 65

Gâteau au fromage hors-d'oeuvre . . . . . 66

Salsa aux tomates rôties et à la coriandre. . . . . 67

Trempette d'épinards à la crème . . . . . 68

Trempette crémeuse aux fèves blanches et à l'artichaut. . . . . 68

Pâté de saumonâté . . . . . 69

Baba Ganoush . . . . . 69

Houmous . . . . . 70

Trempette épicée aux crevettes. . . . . 72

Guacamole . . . . . 73

Fondue de chocolat aux noix et au miel . . . . . 73

 Légende des icônes . . . . . XXX-XXI



# Trempettes

Portions 9  
Taille de la portion ¼ de tasse  
Calories 15  
Matières grasses 1 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 200 mg  
Glucides 3 g  
Fibres < 1 g  
Sucres 2 g  
Protéines 0 g

## Sauce salsa facile



Accompagnez cette sauce salsa légèrement croquante de quelques tortillas faites maison. Pour qu'elle fasse son entrée sur l'échelle de Scoville, ajoutez-y une pointe de piment de Cayenne ou quelques jalapenos.

Récipient à quatre côtés FourSide 

**120 g (4 oz) de piment vert en conserve, non égouttés**

**1 c. à soupe de jus de lime fraîchement pressé**

**1 gousse d'ail, coupée en quatre**

**½ c. à thé de sel casher**

**¼ c. à thé de cumin moulu**

**435 g (14,5 oz) de concassé de tomates, non égoutté**

**1 morceau d'oignon, soit environ 2 c. à soupe**

**¼ T de feuilles de coriandre fraîches**

Ajouter les piments verts, le jus de citron, l'ail, le sel et le cumin dans le récipient et fermer le couvercle. Appuyer 3 à 5 fois sur la touche « Pulse » (Pulser). Ajouter les tomates, l'oignon et la coriandre puis refermer le couvercle. Appuyer 3 à 5 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) et servir.

Pour faire une salsa épicée au chipotle, suivre les instructions ci-dessus mais remplacer les piments verts en conserve par 2 piments chipotle en sauce adobo. Ajouter ensuite 2 cuillères à thé de sauce adobo et 1 piment jalapeno frais coupé en quatre évidé et épépiné.

Pour faire des croustilles de tortilla de maïs maison, couper des tortillas de maïs en huit. Vaporiser d'aérosol de cuisson et saupoudrer de sel, de cumin et de piment rouge, ou tout autre assaisonnement de votre choix. Cuire au four à 175 °C (350 °F) pendant 6 minutes. Retourner les croustilles à l'aide d'une spatule et enfourner à nouveau pendant 5 à 8 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et croustillantes.

Portions 20  
Taille de la portion 1  
tranche  
Calories 140  
Matières grasses 12 g  
Graisses saturées 6 g  
Cholestérol 50 mg  
Sodium 280 mg  
Glucides 4 g  
Fibres 0 g  
Sucres 2 g  
Protéines 7 g

# Gâteau au fromage hors-d'oeuvre



Servir ce savoureux gâteau au fromage avec des crudités est une excellente façon de consommer une bonne portion de légumes frais.

Récipient à cinq côtés WildSide

- 1 c. à thé de beurre
- 1 tranche de pain au blé complet, grillée et coupée en quatre
- 1 œuf entier et 3 blancs d'œufs
- 240 g (8 oz) de Neufchâtel, coupé en quatre
- 180 g (6 oz) de cœurs d'artichauts en bocal, égouttés
- 2 oignons verts, pelés et grossièrement hachés
- 1 clou de girofle, haché grossièrement
- 1 T féta
- ½ c. à thé d'origan séché
- ½ c. à thé de basilic séché

Préchauffer le four à 165 °C (325 °F). Beurrer et couper la tranche de pain grillé en quatre. Ajouter le pain grillé dans le récipient et fermer le couvercle. Appuyer 4 à 6 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) jusqu'à obtenir des miettes de la taille souhaitée. Aplatir les miettes dans le fond d'un moule à charnière de Ø 22 cm (9 po). Ajouter les œufs et le Neufchâtel dans le récipient et fermer le couvercle. Appuyer 4 à 6 fois sur la touche « Pulse » (Pulser). Ajouter les artichauts, les oignons verts, l'ail, le féta et les herbes et fermer le couvercle. Appuyer 3 à 5 fois sur la touche « Pulse » (Pulser). Verser le mélange sur la croûte et enfourner 35 minutes jusqu'à ce que le centre soit presque cuit. Laisser refroidir sur une grille pendant 30 minutes. Couvrir et réfrigérer au moins 4 heures avant de servir.

Portions 13  
Taille de la portion ¼ de  
tasse  
Calories 30  
Matières grasses 1,5 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 300 mg  
Glucides 5 g  
Fibres 1 g  
Sucres 3 g  
Protéines < 1 g

# Salsa aux tomates rôties et à la coriandre



Cette trempette épaisse va très bien avec des tacos aux crevettes et peut également être utilisée pour tremper des croustilles.

- L'un ou l'autre récipient
- 680 g (1 ½ lb) de tomates, décortiquées et rincées
- 3 gousses d'ail
- 1 oignon moyen, coupé en huit
- 4 piments jalapeno, évidés et épépinés\*
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à thé de sel casher
- 1 T de feuilles de coriandre fraîches

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F) et jeter les 6 premiers ingrédients dans un plat de cuisson en verre de 22 x 33 cm (9 x 13 po). Rôtir au four pendant 45 minutes environ jusqu'à ce que les tomates et les oignons soient tendres. Laisser refroidir. Transférer les ingrédients rôtis dans le récipient, ajouter la coriandre et fermer le couvercle. Appuyer 8 à 10 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) jusqu'à obtention de la consistance désirée. Réfrigérer ou servir à température ambiante.

\*Pour donner du piquant à cette salsa, réserver puis ajouter quelques graines et veines de jalapenos au moment de mélanger.

Remarque : Pour avoir de l'ail rôti sous la main, couper le haut d'une tête d'ail, ajouter un filet d'huile et envelopper de papier d'aluminium. Faire cuire au four en même temps que le reste des ingrédients.

Pour préparer une sauce verte pour enchiladas, utiliser le récipient à cinq côtés WildSide et suivre les instructions suivantes. Avant de mélanger les ingrédients et d'appuyer sur la touche « Pulse » (Pulser), ajouter 2 tasses de bouillon de poulet et ½ tasse de crème sure pauvre en matière grasse au reste des ingrédients puis fermer le couvercle. Sélectionner « Sauces ».

Portions 7  
Taille de la portion ¼ de tasse  
Calories 100  
Matières grasses 6 g  
Graisses saturées 3 g  
Cholestérol 15 mg  
Sodium 260 mg  
Glucides 3 g  
Fibres < 1 g  
Sucres 1 g  
Protéines 7 g

## Trempette d'épinards à la crème



*Pour une collation savoureuse qui vous aidera à consommer davantage de légumes au quotidien, attrapez une trempette dans le fond du frigo et essayez cela.*

Récipient à quatre côtés FourSide 

**2 c. à thé d'huile d'olive**

**1 clou de girofle, haché grossièrement**

**4 T d'épinards, légèrement tassées**

**½ c. à thé de piments rouges broyés**

**1 T de fromage cottage pauvre en matière grasse**

**115 g (4 oz) de Neufchâtel**

**¼ T de parmesan**

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse puis ajouter l'ail, les épinards et les flocons de piments rouges. Cuire le temps nécessaire pour faire tomber les épinards et réserver. Ajouter le fromage cottage et le Neufchâtel dans le récipient et fermer le couvercle. Sélectionner « Dips » (Trempettes). Ajouter le parmesan et les ingrédients revenus dans le récipient et fermer le couvercle. Appuyer 4 à 6 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) jusqu'à incorporation complète des ingrédients; ne pas trop mélanger. Servir ou réfrigérer jusqu'au moment de servir.

## Trempette crémeuse aux fèves blanches et à l'artichaut



*Une trempette goûteuse à servir froide ou à température ambiante avec des tranches de pain pita grillé, des craquelins ou des crudités.*

Récipient à quatre côtés FourSide

**⅓ T de mayonnaise végétalienne, voir page 98**

**¾ T fèves blanches en conserve**

**1 gousse d'ail**

**½ échalotes, coupées en quatre**

**½ c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme**

**¼ c. à thé de sel casher**

**⅛ c. à thé de graines de moutarde moulues**

**⅛ c. à thé de poivre blanc moulu**

**420 g (14 oz) de cœurs d'artichauts en conserve, égouttés**

**120 g (4 oz) de piment vert en conserve**

Ajouter les 8 premiers ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Speed Up » (Accélérer) jusqu'à atteindre la vitesse 1, exécuter un cycle de 15 secondes et appuyer sur la touche « Pulse » (Pulser) pour arrêter le cycle. Ajouter les cœurs d'artichauts et les piments vers dans le récipient puis fermer le couvercle. Appuyer 5 à 7 fois sur la touche « Pulse » (Pulser).

Portions 6  
Taille de la portion ¼ de tasse  
Calories 90  
Matières grasses 5 g  
Graisses saturées 2,5 g  
Cholestérol 25 mg  
Sodium 250 mg  
Glucides 2 g  
Fibres 0 g  
Sucres 1 g  
Protéines 11 g

## Pâté de saumon

*Une tartinade délicieuse et crémeuse idéale avec des craquelins ou pour garnir des sandwiches à l'heure du thé.*

Récipient à quatre côtés FourSide 

**½ T (170 g) de yaourt à la grecque à 0 % de matières grasses**

**115 g (4 oz) de Neufchâtel**

**½ gousse d'ail, coupée en 2**

**240 g (8oz) de saumon, à la vapeur ou en conserve; désossé**

**½ c. à thé d'aneth séché**

**½ c. à thé de raifort préparé**

**¼ c. à thé de sel casher**

**⅛ c. à thé de poivre blanc moulu**

Ajouter le yogourt, le Neufchâtel, l'ail et le saumon dans le récipient puis fermer le couvercle. Sélectionner « Sauces ». Ajouter le reste des ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Appuyer 3 à 5 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Servir immédiatement ou réfrigérer dans le moule de votre convenance.

Pour une saveur encore plus riche, ajouter un peu de fumée liquide 100 % naturelle.

## Baba Ganoush



*Pour plus de plaisir, servir cette trempette délicieuse et nutritive avec des légumes et du pain pita. Garnir cette trempette orientale avec le paprika, l'huile d'olive et le persil haché.*

Récipient à quatre côtés FourSide 

**1 grosse aubergine, coupée en deux**

**¼ T de beurre de sésame (voir page 97)**

**3 gousses d'ail, coupées en deux**

**¼ T de jus de citron fraîchement pressé**

**½ c. à thé de cumin**

**¼ de c. à thé de sel de mer**

**1 c. à soupe d'huile d'olive (garniture facultative)**

**½ c. à thé de paprika (garniture facultative)**

**2 c. à soupe de persil haché (garniture facultative)**

Préchauffer le four à 205 °C (400 °F). Piquer la peau des aubergines avec une fourchette et placer chaque moitié, face coupée vers le bas, sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Cuire au four pendant 30 minutes. Laisser refroidir légèrement et retirer la peau de l'aubergine. Ajouter la chair d'aubergine cuite et le reste des ingrédients dans le récipient, à l'exception des garnitures facultatives, et fermer le couvercle. Sélectionner « Dips » (Trempettes). Ajouter la garniture et servir.



Portions 7  
Taille de la portion ¼ de tasse  
Calories 100  
Matières grasses 7 g  
Graisses saturées 1 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 350 mg  
Glucides 12 g  
Fibres 3 g  
Sucres 1 g  
Protéines 5 g

# Houmous



Le houmous est un met peu coûteux, très riche en fibres et en protéines; étonnement il est au menu de bien peu de ménages. Ce mélange de pois chiches et de tahini en provenance du Moyen-Orient offre des possibilités infinies. Le houmous est décidément un met peu banal.

Récipient à quatre côtés FourSide 

**2 c. à soupe d'huile d'olive**

**2 c. à soupe de jus de citron fraîchement pressé**

**2 c. à soupe de tahini, voir page 97**

**1 gousse d'ail, coupée en quatre**

**½ c. à thé de sel casher**

**450 g (15 oz) de pois chiche en conserve, égouttés + ⅓ T d'eau des pois chiche**

Ajouter tous les ingrédients dans le récipient, y compris le ¼ de tasse d'eau des pois chiche, et fermer le couvercle. Sélectionner « Sauces » et servir.

Pour les variantes suivantes, suivre les instructions ci-dessus en prenant soin d'ajouter les ingrédients additionnels ou d'apporter les modifications nécessaires comme indiqué.

**Tomates séchées fumées Houmous à la tomate :**

4 tranches de tomates séchées au soleil, dans leur huile

¼ c. à thé de paprika fumé

Répéter le cycle en appuyant à nouveau sur la touche « Sauces » pour s'assurer que les tomates séchées au soleil s'intègrent harmonieusement au mélange.

**Houmous aux olives de kalamata :**

½ T d'olives de Kalamata, dénoyautées

Réduire la quantité de sel à ¼ c. à thé de sel casher

**Houmous à l'ail rôti :**

1 tête d'ail rôtie, passée au presse-ail sans la peau

**Houmous au chipotle :**

**1 piment chipotle en sauce adobo**

1 c. à thé de sauce adobo

**Houmous à la coriandre et à la lime :**

Remplacer le jus de citron par du jus de lime.

1 zeste de lime de 2,5 x 2,5 cm (1 x 1 po)

1 T de feuilles de coriandre, légèrement tassées

**Houmous aux haricots noirs :**

Remplacer les pois chiche par des haricots noirs et garder l'eau des haricots.

½ c. à thé de cumin moulu

¼ c. à thé de piment de Cayenne moulu

¼ c. à thé de paprika fumé

**Houmous aux poivrons rouges grillés :**

1 T de poivrons rouges grillés

½ c. à thé de cumin moulu

⅛ c. à thé de piment de Cayenne

Réduire la quantité de liquide à 3-4 c. à soupe d'eau de haricots.






Portions 7  
Taille de la portion ¼ de tasse  
Calories 80  
Matières grasses 4 g  
Graisses saturées 2 g  
Cholestérol 45 mg  
Sodium 160 mg  
Glucides 2 g  
Fibres 0 g  
Sucres 1 g  
Protéines 7 g

# Trempette épicée aux crevettes

Servir cette trempette en guise d'amuse-gueule sous forme de tomates farcies, accompagnées de crostini.

- Récipient à quatre côtés FourSide 
- ½ T (170 g) de yaourt à la grecque à 0 % de matières grasses

115 g (4 oz) de Neufchâtel

2 morceaux d'oignon, soit environ ¼ de tasse

1 piment jalapeno, évidé et épépiné\*

1 c. à thé de jus de citron fraîchement pressé

½ c. à thé de sel casher

½ c. à thé de poudre d'ail

½ c. à thé de paprika

¼ c. à thé de poivre noir du moulin

225 g (½ lb) de crevettes, pelées, déveinées et cuites à la vapeur







Ajouter tous les ingrédients dans le récipient, à l'exception des crevettes, puis fermer le couvercle. Appuyer 4 à 6 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) pour hacher le piment jalapeno et l'oignon. Retirer le couvercle et racler le bords vers le centre du récipient à l'aide d'une spatule. Ajoutez les crevettes dans le récipient et fermer le couvercle. Appuyer 3 à 5 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) jusqu'à obtention de la consistance désirée.

\*Pour donner du piquant à cette trempette, réserver quelques graines et veines de jalapenos et les ajouter au moment de mélanger.

Pour réaliser les farcis, commencer par couper un petit chapeau d'environ 1 cm (½ po) sur chacune des tomates mûries sur pied dans leur partie haute. Les évider avec une petite cuillère en retirant les graines et la pulpe afin de créer un sorte de coquille vide. Disposer les tomates sur une grande assiette recouverte de papier absorbant, face coupée vers le bas, afin d'éliminer l'excédant d'eau des tomates pendant la préparation de la trempette. Une fois égouttées, farcir les tomates avec la trempette.

Portions 7  
Taille de la portion ¼ de tasse  
Calories 100  
Matières grasses 9 g  
Graisses saturées 1 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 115 mg  
Glucides 6 g  
Fibres 4 g  
Sucres 0 g  
Protéines 1 g

# Guacamole

  
Au lieu de faire votre guacamole au molcajete (mortier), mettre les ingrédients dans le mélangeur pour préparer en vitesse cette trempette riche en acides gras monoinsaturés, acides oléique et linoléique qui pourrait bien vous aider à réguler votre taux de cholestérol.

- Récipient à quatre côtés FourSide
- 3 c. à soupe de jus de lime fraîchement pressé

1 petite échalote, coupée en deux

1 gousse d'ail, coupée en quatre

½ c. à thé de sel casher

3 gros avocats bien mûrs, pelés et dénoyautés

⅓ T de feuilles de coriandre fraîches

Ajouter les premiers ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Appuyer 2 à 3 fois sur la touche « Pulse » (Pulser). Ajouter le reste des ingrédients et fermer le couvercle. Appuyer 8 à 10 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) et servir.

# Fondue de chocolat aux noix et au miel



Tenez-vous prêt(e) à tremper vos fruits préférés dans cette indulgente gâterie. Voilà un dessert facile et rapide à concocter pour un groupe d'amis.

- L'un ou l'autre récipient
- 1 T de crème 11,5 % M.G., tiédie

360 g (12 oz) de copeaux de chocolat mi-sucré

3 c. à soupe de miel

1 T de beurre d'arachide croquant

Ajouter la crème 11,5 % M.G., le chocolat et le miel puis fermer le couvercle. Sélectionner « Fondues ». Ajouter le beurre d'arachide et fermer le couvercle. Appuyer 4 à 6 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) jusqu'à obtention de la consistance voulue. Transvaser dans un caquelon à fondue pour la maintenir au chaud.

Portions 16  
Taille de la portion 3 c. à soupe  
Calories 250  
Matières grasses 18 g  
Graisses saturées 7 g  
Cholestérol 5 mg  
Sodium 85 mg  
Glucides 18 g  
Fibres 3 g  
Sucres 12 g  
Protéines 6 g

# Vinaigrettes

Vinaigrettes ..... 76

Vinaigrette à la framboise . . . . . 77

Vinaigrette aux fraises et au gingembre . . . . . 77

Vinaigrette au gingembre . . . . . 78

Vinaigrette au bleu et à l'ail . . . . . 78

Vinaigrette Bloody Mary . . . . . 79

Vinaigrette aux poivrons rouges grillés . . . . . 80

Vinaigrette crémeuse à la pâte de miso . . . . . 80

Vinaigrette Ruby Poppy . . . . . 81

Vinaigrette césar . . . . . 82

Vinaigrette au persil et au tofu . . . . . 83

 Légende des icônes . . . . . XXX-XXI

# Vinaigrettes



Portions 10  
Taille de la portion 2 c.  
à soupe  
Calories 70  
Matières grasses 6 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 100 mg  
Glucides 6 g  
Fibres 0 g  
Sucres 4 g  
Protéines 0 g

Portions 12  
Taille de la portion 2 c.  
à soupe  
Calories 20  
Matières grasses 0 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 0 mg  
Glucides 5 g  
Fibres 1 g  
Sucres 4 g  
Protéines 0 g

## Vinaigrette à la framboise



*Cette vinaigrette s'avère délicieuse servie sur un lit de salade parsemé de framboises fraîches et de noix caramélisées.*

Récipient à quatre côtés FourSide

**½ T d'eau**

**¼ T d'huile d'olive**

**¼ T de vinaigre de vin**

**2 c. à soupe de miel**

**½ c. à thé de graines de moutarde moulues**

**½ c. à thé de sel casher**

**1 T de framboises**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Dressings » (Vinaigrettes) et servir.

## Vinaigrette aux fraises et au gingembre



*Préparer votre meilleure salade grâce à cette vinaigrette utilisant seulement quatre ingrédients.*

Récipient à quatre côtés FourSide

**2 T de fraises, équeutées**

**3 c. à soupe de jus de lime fraîchement pressé**

**2 c. à soupe de miel**

**1 morceau de gingembre, pelé, soit environ 1 c. à soupe**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Dressings » (Vinaigrettes) et servir.

Portions 10  
Taille de la portion 2 c.  
à soupe  
Calories 90  
Matières grasses 8 g  
Graisses saturées 1 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 140 mg  
Glucides 4 g  
Fibres 0 g  
Sucres 3 g  
Protéines 0 g

## Vinaigrette au gingembre



Servir avec une salade croquante de laitue romaine, concombres et carottes, ou sur un plat de nouilles asiatiques froides.

Récipient à quatre côtés FourSide

**1/3 T de jus d'orange**

**3 c. à soupe d'huile de sésame**

**3 c. à soupe d'huile canola**

**2 c. à soupe de vinaigre balsamique**

**2 c. à soupe d'eau**

**2 c. à soupe de sauce soja**

**1 c. à soupe de miel**

**2 morceaux de gingembre, pelé, soit environ 2 1/2 c. à soupe**

**1 c. à soupe de moutarde de Dijon**

**2 oignons verts, pelés et coupés en quatre**

**1 gousse d'ail, coupée en quatre**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Dressings » (Vinaigrettes) et servir.

Portions 16  
Taille de la portion 2 c.  
à soupe  
Calories 20  
Matières grasses 0,5 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol < 5 mg  
Sodium 85 mg  
Glucides < 1 g  
Fibres 0 g  
Sucres < 1 g  
Protéines 2 g

## Vinaigrette au bleu et à l'ail



Une délicieuse vinaigrette au bleu pauvre en matière grasse qui accompagnera à merveille une salade de laitue bibb ou un sandwich au rosbif.

Récipient à quatre côtés FourSide

**1/4 T de babeurre pauvre en matière grasse**

**1 T de fromage cottage pauvre en matière grasse**

**1 gousse d'ail**

**57 g (2 oz) de bleu**

Ajouter les 3 premiers ingrédients dans le récipient et fermer le couvercle. Sélectionner « Dressings » (Vinaigrettes). Ajouter le bleu et fermer le couvercle. Appuyer 3 à 4 fois sur la touche « Pulse » (Pulser). Servir ou conserver au réfrigérateur jusqu'à 3 jours.

Sans le bleu, cette vinaigrette est une base idéale pour une sauce ranch maison pauvre en matière grasse. Ajouter les ingrédients ci-dessus dans le récipient à l'exception du bleu; puis ajouter 1/4 de cuillère à thé de poudre d'oignon, de sel, et de poivre noir et fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Batters » (Pâtes). Ajouter 1/4 de cuillère à thé d'aneth, 1/2 cuillère à thé de persil déshydraté, et 1/2 cuillère à thé de ciboulette déshydratée dans le récipient puis refermer le couvercle. Appuyer 3 à 4 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) et servir.

Portions 14  
Taille de la portion 2 c.  
à soupe  
Calories 45  
Matières grasses 4 g  
Graisses saturées 1 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 42 mg  
Glucides 2 g  
Fibres 0 g  
Sucres 1 g  
Protéines 0 g

## Vinaigrette Bloody Mary



Servir cette sauce à salade dans un verre à liqueur vous donnera la quantité idéale de vinaigrette pour accompagner une salade de légume-feuille à l'avocat et aux crevettes.

L'un ou l'autre récipient

**1/4 T de jus de cornichon**

**2/3 T de jus de tomate à faible teneur en sodium**

**1/4 T d'huile d'olive**

**2 c. à soupe de jus de citron frais**

**2 c. à soupe de concentré de tomate**

**1 gousse d'ail**

**1/4 c. à thé de poivre noir du moulin**

**1 c. à soupe de raifort préparé**

**1 c. à soupe de sauce Worcestershire**

**1/4 c. à thé de graine de céleri**

**1/4 c. à thé d'aneth séché**

**35 ml (1 oz) de vodka citron (facultatif)**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Dressings » (Vinaigrettes) et servir.





Portions 10  
Taille de la portion 2 c.  
à soupe  
Calories 70  
Matières grasses 7 g  
Graisses saturées 1 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 100 mg  
Glucides 2 g  
Fibres < 1 g  
Sucres 1 g  
Protéines 0 g

## Vinaigrette aux poivrons rouges grillés



*Préparer une salade de mesclun avec des tomates raisins, des tranches d'oignon rouge, du concombre, de la feta, et des pois chiches; puis assaisonner ces légumes frais et croquants de cette vinaigrette légèrement acidulée.*

Récipient à quatre côtés FourSide  
**1/3 T d'huile d'olive**  
**1/4 T d'eau**  
**3 c. à soupe de vinaigre blanc d'alcool**  
**2 poivrons rouges grillés**  
**1 gousse d'ail**  
**1/2 c. à thé de sel casher**  
**1/8 c. à thé de paprika fumé**  
**1/8 c. à thé de piment de Cayenne**


Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Dressings » (Vinaigrettes) et servir.

Pour faire griller les poivrons rouges, préchauffer le four à 280 °C (530 °F). Mettre les poivrons sur une plaque de cuisson et les passer au grill jusqu'à ce qu'ils noircissent (4 à 6 minutes). Retourner les poivrons et les passer à nouveau au grill. Répéter l'opération jusqu'à ce que tous les côtés soient grillés. Retirer les poivrons rouges du four et les placer dans un plat couvert pendant 15 minutes pour permettre à la vapeur de détacher la peau des poivrons. Peler délicatement les poivrons rouges et jeter la peau. Évider et épépiner les poivrons avant de les utiliser.

## Vinaigrette crémeuse à la pâte de miso



*Une vinaigrette allégée sans produits laitiers avec une touche de miso et de sésame. Idéale avec une salade de germe de haricot, châtaignes d'eau, arachides et autres saveurs asiatiques.*

Récipient à quatre côtés FourSide   
**1/4 T d'eau**  
**3 c. à soupe de jus de citron fraîchement pressé**  
**2 c. à soupe d'huile de sésame**  
**2 c. à soupe d'huile d'olive**  
**2 c. à soupe de riz brun miso**  
**1 morceau d'oignon, soit environ 2 c. à soupe**  
**1 gousse d'ail, coupée en quatre**


Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Dressings » (Vinaigrettes) et servir.

Portions 10  
Taille de la portion 2 c.  
à soupe  
Calories 30  
Matières grasses 2 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 1 mg  
Glucides 4 g  
Fibres 0 g  
Sucres 3 g  
Protéines 0 g

## Vinaigrette Ruby Poppy



*Cette vinaigrette délicieusement légère et acidulée ira parfaitement au dessus d'un lit d'épinards accompagné de fraises en tranches, de sections de pamplemousse et de pacanes grillées.*

Récipient à quatre côtés FourSide   
**3/4 T de jus de pamplemousse rose**  
**1 c. à soupe d'huile d'olive**  
**1 c. à soupe de miel**  
**2 zestes d'orange de 2,5 x 2,5 cm (1 x 1 po)**  
**2 zestes de pamplemousse de 2,5 x 2,5 cm (1 x 1 po)**  
**2 fraises, équeutées**  
**1/2 c. à thé de graines de moutarde moulues**  
**1/8 c. à thé de gomme de xanthane**  
**2 c. à thé de graines de pavot**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué, à l'exception de la gomme de xanthane et des graines de pavot, et fermer le couvercle. Sélectionner « Dressings » (Vinaigrettes). Retirer le bouchon du couvercle à pince ventilé et ajouter la gomme de xanthane. Appuyer 3 à 5 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) jusqu'à ce que la vinaigrette soit de consistance légèrement plus visqueuse. Ajouter les graines de pavot puis appuyer 2 à 3 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) et servir.

Remarque : Vous trouverez la gomme de xanthane à côté des produits sans gluten au rayon « Pâtisserie » de votre magasin d'aliments naturels habituel.





Portions 6  
Taille de la portion 2 c.  
à soupe  
Calories 30  
Matières grasses 3 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 65 mg  
Glucides < 1 g  
Fibres 0 g  
Sucres 0 g  
Protéines < 1 g

## Vinaigrette César

Une vinaigrette César crémeuse suffisamment épaisse pour être utiliser comme trempette. Pour plus de saveur, laisser reposer une nuit au réfrigérateur avant de servir sur une laitue romaine accompagnée de croûtons maison et de fines tranches de fromage râpé.

- Récipient à quatre côtés FourSide
- 1 T d'huile d'olive
  - ¼ T d'eau
  - 2 c. à soupe de jus de citron
  - 1 c. à soupe de vinaigre de vin blanc
  - 1 c. à thé de sel casher
  - 1 c. à thé de sauce Worcestershire
  - 1 c. à. thé de moutarde de Dijon
  - ¼ c. à thé de poivre noir du moulin
  - 1 gros jaune d'œuf\*
  - 2 gousses d'ail
  - ¼ T de parmesan râpé


Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Dressings » (Vinaigrettes) et servir.

\*La consommation d'œuf(s) ou de produit(s) à base d'œuf cru(s) ou insuffisamment cuit(s) peut augmenter le risque de maladie(s) d'origine alimentaire. Pour réduire ce risque, utiliser des œufs pasteurisés.

## Vinaigrette au persil et au tofu



Une façon saine d'apprécier une sauce ranch comme vinaigrette ou comme trempette.

- Récipient à quatre côtés FourSide 
- 115 g (4 oz) de tofu mou
  - 1 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme
  - 1 c. à soupe de jus de citron fraîchement pressé
  - 1 c. à soupe d'huile végétale
  - ¼ c. à thé de sel casher
  - ¼ c. à thé de poivre noir du moulin
  - ½ gousse d'ail
  - 1 c. à soupe de persil déshydraté

Ajouter les ingrédients dans le récipient et fermer le couvercle. Sélectionner « Dressings » (Vinaigrettes) et servir.

# Sauces, tartinades et marinades

Sauces . . . . .

86

Sauce hollandaise . . . . .

87

Sauce tomate rôtie au four . . . . .

87

Sauce thaï aux arachide . . . . .

88

Sauce rouge grillée pour enchiladas . . . . .

88

Pesto au basilic et aux pistaches . . . . .

89

Sauce au carri et à l'abricot . . . . .

90

Sauce chili à la coriandre . . . . .

91

Tartinades . . . . .

92

Crème jardinière aux noix de cajou . . . . .

93

Tartinade au fromage, au basilic et à ail . . . . .

93

Beurre d'amande . . . . .

94

Beurre d'arachide . . . . .

94

Beurre . . . . .

95

Moutarde à la mangue . . . . .

95

Mayonnaise au mélangeur . . . . .

96

Tahini . . . . .

97

Tartinade au chocolat et aux noisettes . . . . .

97

Mayonnaise végétalienne . . . . .

98

Aïoli d'avocat . . . . .

98

Marinades . . . . .

99

Marinade pour viande de bœuf . . . . .

100

Marinade à la coriandre et à la lime . . . . .

100

Marinade asiatique à l'abricot . . . . .

101

# Sauces

Portions 5  
Taille de la portion 2 c.  
à soupe  
Calories 220  
Matières grasses 23 g  
Graisses saturées 14 g  
Cholestérol 180 mg  
Sodium 200 mg  
Glucides < 1 g  
Fibres 0 g  
Sucres 0 g  
Protéines 2 g

## Sauce hollandaise

Au lieu de désert votre cuisine, essayez plutôt cette recette facile d'émulsion allégée au beurre citronné.

Récipient à quatre côtés FourSide 

**3 jaunes d'œufs\***

**1 c. à soupe de jus de citron frais**

**½ c. à thé de sel casher**

**⅓ c. à thé de piment de Cayenne moulu**

**9 c. à soupe (135 g) de beurre non salé, fondu**

Ajouter les 4 premiers ingrédients dans le récipient et fermer le couvercle. Sélectionner « Sauces ». Retirer le bouchon du couvercle à pince ventilé, appuyer sur la touche « Speed Up » (Accélérer) jusqu'à atteindre la vitesse 1 et ajouter le beurre fondu à travers l'orifice, au goutte-à-goutte, sur toute la durée du cycle. Maintenir la sauce au chaud jusqu'au moment de servir.

\*La consommation d'œuf(s) ou de produit(s) à base d'œuf cru(s) ou insuffisamment cuit(s) peut augmenter le risque de maladie(s) d'origine alimentaire. Pour réduire ce risque, utiliser des œufs pasteurisés.

## Sauce tomate rôtie au four



Une recette simple qui embaumera votre maison d'un arôme alléchant.

Récipient à quatre côtés FourSide 

**900 g (2 lb) de tomates, coupées en quatre**

**1 oignon moyen, haché grossièrement**

**8 gousses d'ail**

**3 c. à soupe d'huile d'olive**

**2 c. à soupe d'origan frais**

**1 c. à thé de sel casher**

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F) et jeter tous les ingrédients dans un plat de cuisson en verre de 22 x 33 cm (9 x 13 po). Faire rôtir pendant 1 heure. Retirer le plat du four, laisser légèrement refroidir et transférer tous les ingrédients dans le récipient puis fermer le couvercle. Sélectionner « Sauces ». Servir ou conserver au réfrigérateur.

Portions 6  
Taille de la portion ½ tasse  
Calories 100  
Matières grasses 7 g  
Graisses saturées 1 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 330 mg  
Glucides 8 g  
Fibres 2 g  
Sucres 4 g  
Protéines 2 g



Portions 8  
Taille de la portion 2 c.  
à soupe  
Calories 90  
Matières grasses 7 g  
Graisses saturées 2 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 190 mg  
Glucides 6 g  
Fibres 1 g  
Sucres 4 g  
Protéines 3 g

## Sauce thaï aux arachides



Une sauce très parfumée et polyvalente idéale en trempette, mélangée à des nouilles en salade, arrosée sur des légumes sautés ou pour accompagner des brochettes de viande.

Récipient à quatre côtés FourSide

**¼ T de lait de coco**  
**2 c. à soupe de jus de lime fraîchement pressé**  
**1 c. à soupe de sauce soja**  
**1 c. à soupe de miel**  
**1 gousse d'ail**  
**1 c. à soupe de gingembre, pelé**  
**1 c. à thé de sauce de piment fort**  
**⅓ T de beurre d'arachide**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Sauces » et servir.

## Sauce rouge grillée pour enchiladas



Cette sauce savoureuse au goût légèrement fumé est sans gluten. Les piments guajillo sont généralement disponibles sur les marchés alimentaires latins et dans certaines épiceries bien approvisionnées. Placer les restes au congélateur dans un contenant hermétique, le cas échéant.

L'un ou l'autre récipient  
**2 piments guajillo séchés**  
**240 g (8 oz) de sauce tomate en conserve**  
**2 T de bouillon de légumes**  
**1 gousse d'ail**  
**1 ½ c. à soupe d'assaisonnement au chile**  
**1 c. à soupe d'huile de colza**  
**1 ½ c. à thé de paprika**  
**¼ c. à thé de sel casher**  
**¼ c. à thé d'origan séché**  
**¼ c. à thé de cumin moulu**

Faire griller les piments guajillo dans un four préchauffé à 205 °C (400 °F) ou dans un poêlon en fonte sur feu moyen-vif pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent aromatiques. Faire tremper les piments guajillo dans l'eau chaude, jusqu'à 1 heure, puis retirer les tiges et les graines. Ajouter les piment mexicain dans le récipient puis le reste des ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Soups » (Soupes). Transvaser dans une casserole et laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce soit bien chaude. Servir sur vos enchiladas préférées, à raison d'½ tasse pour deux enchiladas.



Portions 10  
Taille de la portion 2 c.  
à soupe  
Calories 140  
Matières grasses 14 g  
Graisses saturées 3 g  
Cholestérol 3 mg  
Sodium 110 mg  
Glucides 2 g  
Fibres 1 g  
Sucres 0 g  
Protéines 3 g

## Pesto au basilic et aux pistaches



Déguster ce savoureux pesto à l'apéritif sur du pain croustillant ou mélangé à vos pâtes préférées en guise d'entrée ou de plat d'accompagnement.

Récipient à quatre côtés FourSide  
**½ T d'huile d'olive**  
**2 gousses d'ail, hachées grossièrement**  
**3 T de feuilles de basilic, légèrement tassées**  
**⅓ T de pistaches décortiquées et grillées**  
**½ T de parmesan râpé**  
**¼ c. à thé de sel casher**  
**¼ c. à thé de poivre noir du moulin**

Ajouter l'huile, l'ail et le basilic dans le récipient en prenant soin que les feuilles baignent dans l'huile puis fermer le couvercle. Appuyer 6 à 8 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) jusqu'à ce que le basilic soit grossièrement haché. Ajouter le reste des ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Appuyer 4 à 6 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) jusqu'à ce que le mélange soit réduit en purée. Le pesto se garde au réfrigérateur jusqu'à 3 jours.

Pour réduire l'apport calorique, remplacer en partie l'huile d'olive par du bouillon de légumes ou de poulet.

# Sauce au cari et à l'abricot



Une sauce piquante d'une remarquable simplicité idéale pour tremper des crevettes ou des brochettes de viande grillée.

- Récipient à quatre côtés FourSide
- 450 g (15 oz) d'abricots en conserve, égouttés
- 2 c. à soupe mayonnaise
- 1 c. à soupe de miel
- 1 c. à thé de poudre de cari

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Sauces » et servir.

Pour une version piquante hypocalorique, remplacer la mayonnaise par du yogourt nature.

# Sauce chili à la coriandre



Une sauce rapide et délicieuse parfaite pour tremper des rouleaux de printemps.

- Récipient à quatre côtés FourSide
- 1/4 T d'eau
- 1/2 T de sauce chili douce
- 2 c. à thé de rhizome de gingembre, pelé
- 2 c. à thé de pâte de tamarin
- 1 T de feuilles de coriandre fraîches

Ajouter les 4 premiers ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Appuyer 4 à 6 fois sur la touche « Pulse » (Pulser). Mettre les feuilles de coriandre dans le récipient de sorte à ce qu'elles rentrent en contact avec les ingrédients humides et refermer le couvercle. Appuyer 3 à 5 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) jusqu'à ce que les feuilles de coriandre soient grossièrement hachées.



# Tartinades



Portions 8  
Taille de la portion 2 c.  
à soupe  
Calories 80  
Matières grasses 6 g  
Graisses saturées 1 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 75 mg  
Glucides 5 g  
Fibres < 1 g  
Sucres 1 g  
Protéines 3 g

Portions 8  
Taille de la portion 2 c.  
à soupe  
Calories 50  
Matières grasses 3 g  
Graisses saturées 2 g  
Cholestérol 10 mg  
Sodium 140 mg  
Glucides 2 g  
Fibre alimentaire 0 g  
Sucres 0 g  
Protéines 4 g

## Crème jardinière aux noix de cajou



*Rectifier l'épaisseur de ce fromage crémeux à pâte molle en y ajoutant plus ou moins d'eau. Extrêmement versatile, cette recette peut être soit étalée sur des craquelins soit utilisée comme garniture pour sandwich roulé.*

Récipient à quatre côtés FourSide

**2 c. à soupe d'eau**

**2 c. à soupe de jus de citron fraîchement pressé**

**1 c. à soupe de Nama Shoyu**

**¼ T de poivron rouge**

**2 c. à soupe d'oignon rouge**

**2 c. à soupe de levure nutritionnelle**

**1 gousse d'ail**

**1 T de noix de cajou ayant trempées pendant 2 à 4 heures et rincées**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Ice Cream » (Crème glacée) et servir.

## Tartinade au fromage, au basilic et à ail



*Extrêmement versatile, cette recette peut être soit étalée sur de la pâte à pizza en guise de fond de pizza, soit utilisée pour farcir des manicottis ou encore pour préparer des macaroni au four à la sauce blanche.*

Récipient à quatre côtés FourSide

**¼ T de lait**

**2 gousses d'ail, coupées en quatre**

**½ T de feuilles de basilic, légèrement tassées**

**¾ T de ricotta partiellement écrémée**

**⅓ T de parmesan râpé**

**¼ c. à thé de sel casher**

**⅛ c. à thé de poivre noir du moulin**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Sauces ». Utiliser immédiatement ou conserver au réfrigérateur pendant 1 à 2 jours.



Portions 16  
Taille de la portion 2 c.  
à soupe  
Calories 190  
Matières grasses 18 g  
Graisses saturées 1,5 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 120 mg  
Glucides 5 g  
Fibres 3 g  
Sucres 1 g  
Protéines 6 g

## Beurre d'amande



« *Fire ants on a log* » (littéralement, Fourmis rouges sur un tronc), une variante au grand classique qui consiste en une branche de céleri recouverte de beurre d'amande et de canneberges séchées.

Récipient à quatre côtés FourSide  
**3 T d'amandes grillées, non salées**  
**1 c. à thé de sel casher**  
**2 c. à soupe d'huile d'arachide ou de noix**

Ajouter les amandes et le sel dans le récipient et fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Speed Up » (Accélérer) jusqu'à atteindre la vitesse 1, et exécuter un cycle de 15 secondes puis augmenter la vitesse jusqu'à 9 pour le restant du cycle. À l'aide d'une spatule, déplacer le contenu vers le centre du récipient, ajouter l'huile et fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Speed Up » (Accélérer) jusqu'à atteindre la vitesse 5 et exécuter un cycle complet.

## Beurre d'arachide



Ce beurre d'arachide maison est tout simplement alléchant et pur. Il faut toutefois quelques cycles pour transformer des arachides entières en un beurre d'arachide chaud et crémeux.

Récipient à quatre côtés FourSide  
**3 T d'arachides grillées, non salées**  
**1 c. à thé de sel casher**  
**2 c. à soupe l'huile d'arachide**

Ajouter les arachides et le sel dans le récipient et fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Speed Up » (Accélérer) jusqu'à atteindre la vitesse 1, et exécuter un cycle de 15 secondes puis augmenter la vitesse jusqu'à 9 pour le restant du cycle. À l'aide d'une spatule, déplacer les arachides vers le centre du récipient, ajouter l'huile et fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Speed Up » (Accélérer) jusqu'à atteindre la vitesse 3 et exécuter un cycle complet. Remuer et fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Speed Up » (Accélérer) jusqu'à atteindre la vitesse 5 et exécuter un cycle complet.

Pour un beurre d'arachide sans huile ajoutée, exécuter un cycle complet supplémentaire pour garantir que le beurre d'arachide soit lisse et crémeux. Après le second cycle, au moment d'ajouter l'huile, exécuter un cycle supplémentaire complet à vitesse 2.

Portions 16  
Taille de la portion 1 c.  
à soupe  
Calories 100  
Matières grasses 11 g  
Graisses saturées 1 g  
Cholestérol 40 mg  
Sodium 10 mg  
Glucides 0 g  
Fibres 0 g  
Sucres 0 g  
Protéines 0 g

## Beurre



Que vous souhaitiez un peu beurre de miel sur vos popovers ou du beurre d'estragon sur votre steak, cette recette est simple et polyvalente.

Récipient à quatre côtés FourSide  
**2 T de crème à fouetter**

Laisser la crème à fouetter reposer pendant 30 à 45 minutes\*. Ajouter la crème à fouetter dans le récipient et fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Speed Up » (Accélérer) jusqu'à atteindre la vitesse 2, exécuter un cycle de 15 à 20 secondes et appuyer sur la touche « Pulse » (Pulser) pour arrêter le cycle. À l'aide d'une spatule, déplacer la crème fouettée vers le centre du récipient et fermer le couvercle. Appuyer 2 à 3 secondes sur la touche « Pulse » (Pulser) jusqu'à ce que la crème à fouetter soit mélangée. À l'aide d'une spatule, déplacer le contenu vers le centre du récipient. Répéter le cycle pulser-mélanger-fermer 10 à 12 fois. Une fois que le babeurre commence à se séparer et à former du beurre, appuyer sur la touche « Pulse » (Pulser) pendant 2 à 3 secondes jusqu'à ce que les morceaux de beurre caillé se dissocient du babeurre.

\*L'utilisation de crème froide pour faire du beurre rendra le barattage ou processus de fabrication du beurre plus long.


Pour le beurre citronné à la coriandre, ajouter ¼ de tasse de feuilles de coriandre frais, 2 cuillère à thé de zestes de lime et ½ cuillère à thé de sel de mer vers la fin de la série « pulser - remuer - fermer ».

Pour faire du beurre de miel, ajouter ⅓ de tasse de miel et mélanger/pulser jusqu'à obtenir du beurre.

## Moutarde à la mangue



Cette sauce ajoutera une touche acidulée à n'importe quel repas. Servir avec du saumon grillé ou sur du poulet jamaïcain (Jerk Chicken) au riz blanc.

Récipient à quatre côtés FourSide   
**1 ½ c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme**  
**1 ½ c. à soupe de moutarde de Dijon**  
**1 c. à thé de miel**  
**1 mangue bien mûre, pelée et dénoyautée**

Ajouter les ingrédients dans le récipient et fermer le couvercle. Sélectionner « Sauces » et servir.



Portions 16  
Taille de la portion 1 c.  
à soupe  
Calories 120  
Matières grasses 13 g  
Graisses saturées 1 g  
Cholestérol 25 mg  
Sodium 70 mg  
Glucides 0 g  
Fibres 0 g  
Sucres 0 g  
Protéines 0 g

# Mayonnaise au mélangeur



Une mayonnaise goûteuse 100 % naturelle et sans conservateur. Conservez-la au réfrigérateur et utilisez-la sous quelques jours.

Récipient à quatre côtés FourSide

**2 jaunes d'œufs\***

**1 c. à soupe de vinaigre de vin blanc**

**½ c. à thé de moutarde de Dijon**

**½ c. à thé de sel casher**

**⅞ T d'huile végétale ou de colza, divisée en 2**

Ajouter les jaune d'œufs, le vinaigre, la moutarde, le sel casher et 3 cuillères à soupe d'huile dans le récipient puis fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Speed Up » (Accélérer) jusqu'à atteindre la vitesse 2 et exécuter un cycle complet. Appuyer de nouveau sur la touche « Speed Up » (Accélérer) jusqu'à atteindre la vitesse 2 et, au moment de retirer le bouchon du couvercle, ajouter la moitié de l'huile en faisant lentement couler un filet d'huile dans le récipient sur toute la durée du cycle. Répéter l'opération avec le restant d'huile. Utiliser immédiatement ou conserver au réfrigérateur jusqu'à 1 semaine.

Remarque : Pendant les dernières secondes du dernier cycle si la mayonnaise apparaît ferme et épaisse, appuyer sur la touche « Pulse » (Pulser) pour arrêter le cycle; le procédé d'émulsification a atteint son seuil.

\*La consommation d'œuf(s) ou de produit(s) à base d'œuf cru(s) ou insuffisamment cuit(s) peut augmenter le risque de maladie(s) d'origine alimentaire. Pour réduire ce risque, utiliser des œufs pasteurisés.

Pour faire de l'aïoli, suivre les conseils de préparation ci-dessus et ajouter 2 gousses d'ail au reste des ingrédients lors du premier cycle et substituer la moitié de l'huile végétale ou de colza par de l'huile d'olive.

Pour faire une mayonnaise à sushis épicée, suivre les conseils de préparation ci-dessus en substituant le vinaigre de vin blanc par du vinaigre de riz. Remplacer également l'huile végétale ou de colza par : ½ tasse d'huile de piment, 6 cuillères à soupe d'huile végétale ou de colza et 2 cuillères à soupe d'huile de sésame.

Portions 15  
Taille de la portion 2 c.  
à soupe  
Calories 180  
Matières grasses 16 g  
Graisses saturées 2 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 10 mg  
Glucides 5 g  
Fibre alimentaire 2 g  
Sucres 0 g  
Protéines 4 g

# Tahini



D'une texture semblable à celle du beurre de noix, le tahini prend un peu de temps pour passer de l'état de graines entières, à celui de graines broyées puis de pâte friable et enfin à celui de beurre de graines de sésame lisse.

Récipient à cinq côtés WildSide

**¼ T d'huile d'olive**

**3 T de graines de sésame\* grillées et décortiquées**

Ajouter l'huile et les graines puis fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Speed Up » (Accélérer) jusqu'à atteindre la vitesse 2 et exécuter un cycle complet. À l'aide d'une spatule, déplacer le contenu vers le centre du récipient et fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Speed Up » (Accélérer) jusqu'à atteindre la vitesse 5 et exécuter un cycle complet. Conserver au réfrigérateur dans un contenant hermétique pendant 4 à 6 semaines.

\*Pour faire griller les graines de sésame émondées, préchauffer le four à 175 °C (350 °F). Étaler les graines de sésame sur une plaque à biscuits roulé. Faire griller les graines dans le four pendant 12 à 14 minutes. Mélanger les graines après 2-3 minutes passé dans le four afin de s'assurer qu'elles soient uniformément grillées.

# Tartinade au chocolat et aux noisettes



Une délicieuse tartinade sans produits laitiers qui fera le plus grand bonheur de tous les amateurs de chocolat. À déguster avec des fruits frais, en guise de garniture pour crêpe, étalé sur une tranche de votre pain préféré, ou à la petite cuillère.

Récipient à quatre côtés FourSide

**2 T de noisettes**

**¼ T d'huile de coco, fondue**

**¼ T de cacao en poudre**

**1 c. à thé d'extrait de vanille**

**1 T (200g) de sucre en poudre**

Pour faire griller les noisettes, préchauffer le four à 175 °C (350 °F). Étaler les noisettes sur une plaque de cuisson peu profond et les faire griller au four jusqu'à ce que les peaux foncent, environ 8 à 10 minutes. Mélanger les noisettes après 2-3 minutes passé dans le four afin de s'assurer qu'elles soient uniformément grillées. Envelopper les noisettes refroidies dans un torchon propre et faire rouler le torchon d'avant en arrière pour enlever la peau des noisettes. Ajouter l'huile de coco et les noisettes dans le récipient puis refermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Speed Up » (Accélérer) jusqu'à atteindre la vitesse 1, exécuter un cycle de 15 secondes puis augmenter la vitesse jusqu'à 9 pour le restant du cycle. Déplacer la poudre de noisettes vers le centre du récipient et fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Speed Up » (Accélérer) jusqu'à atteindre la vitesse 5 et exécuter un cycle complet. Mélanger, fermer le couvercle et répéter l'opération deux fois. Ajouter la poudre de cacao, l'extrait de vanille et le sucre en poudre dans le récipient puis fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Speed Up » (Accélérer) jusqu'à atteindre la vitesse 5 et exécuter un cycle complet. Conserver au réfrigérateur dans un contenant hermétique pendant 4 à 6 semaines. Laisser refroidir à température ambiante avant de servir.

Portions 16  
Taille de la portion 2 c.  
à soupe  
Calories 190  
Matières grasses 13 g  
Graisses saturées 4 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 0 mg  
Glucides 12 g  
Fibre alimentaire 2 g  
Sucres 10 g  
Protéines 2 g

Portions 24  
Taille de la portion 1 c.  
à soupe  
Calories 80  
Matières grasses 9 g  
Graisses saturées 0,5 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 35 mg  
Glucides 0 g  
Fibres 0 g  
Sucres 0 g  
Protéines 0 g

## Mayonnaise végétalienne



*Beaucoup moins cher que les produits achetés en magasin, cette mayonnaise, épaisse et crémeuse, fera une délicieuse salade Waldorf mélangée à des pommes et des noix croquantes.*


- Récipient à quatre côtés FourSide  
**½ T de lait de soja non sucré**  
**2 c. à thé de vinaigre de cidre de pomme**  
**½ c. à thé de sel casher**  
**½ c. à thé de sirop d'agave**  
**¼ c. à thé de graines de moutarde moulues**  
**1 T d'huile végétale ou de colza**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué, à l'exception de l'huile, et fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Speed Up » (Accélérer) jusqu'à atteindre la vitesse 2 et, au moment de retirer le bouchon du couvercle, ajouter la moitié de l'huile en faisant lentement couler un filet d'huile dans le récipient sur toute la durée du cycle. Appuyer à nouveau sur la touche « Speed Up » (Accélérer) jusqu'à atteindre la vitesse 3 et ajouter le restant d'huile en faisant lentement couler un filet d'huile dans le récipient par l'orifice du couvercle sur toute la durée du cycle. Utiliser immédiatement ou conserver au réfrigérateur jusqu'à 1 semaine.

## Aïoli d'avocat



*À consommer comme trempette avec des crudités, tartiné sur votre pain préféré ou en accompagnement d'un poulet grillé ou d'une darne de saumon.*

- Récipient à quatre côtés FourSide   
**½ T (340 g) de yaourt à la grecque**  
**1 gros avocat bien mûr, pelé et dénoyauté**  
**1 c. à soupe de jus de lime fraîchement pressé**  
**1 gousse d'ail, coupée en quatre**  
**¼ c. à thé de sel casher**  
**⅛ c. à thé de poivre noir du moulin**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Sauces ».

Pour une variante savoureuse au wasabi, suivre les instructions ci-dessus et ajouter ½ cuillère à thé de wasabi dans le récipient avant de mélanger.



## Marinades

Portions 8  
Taille de la portion 2 c.  
à soupe  
Calories 90  
Matières grasses 9 g  
Graisses saturées 1 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 580 mg  
Glucides 3 g  
Fibres alimentaires 0 g  
Sucres 1 g  
Protéines < 1 g

## Marinade pour viande de bœuf



Utiliser cette savoureuse marinade avec n'importe quel morceau et coupe de bœuf. Faire mariner la viande au moins 1 heure ou plus pour une saveur plus intense.

Récipient à quatre côtés FourSide

**1/3 T d'huile d'olive**  
**1/4 T de jus de citron fraîchement pressé**  
**1/4 T de sauce soja**  
**3 c. à soupe de sauce Worcestershire**  
**1 gousse d'ail**  
**1 c. à soupe de basilic déshydraté**  
**1/2 c. à soupe de persil déshydraté**  
**1/4 c. à thé de poivre noir du moulin**

Ajouter tous les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Sauces ».

Portions 10  
Taille de la portion 2 c.  
à soupe  
Calories 25  
Matières grasses 0 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 200 mg  
Glucides 5 g  
Fibre alimentaire 0 g  
Sucres 4 g  
Protéines < 1 g

## Marinade asiatique à l'abricot



Choisissez votre protéine, que ce soit du porc ou du poulet. Laissez mariner la viande quelques heures ou quelques minutes, selon le temps dont vous disposez.

Récipient à quatre côtés FourSide  
**2 c. à soupe de vinaigre de riz**  
**2 c. à soupe de tamari**  
**2 c. à soupe de miel**  
**1/4 T d'eau**  
**1 c. à soupe d'huile de sésame**  
**2 abricots, dénoyautés et coupés en deux**  
**1/2 gousse d'ail**  
**1 morceau de gingembre, pelé, soit environ 1 c. à thé**  
**1 morceau d'oignon, soit environ 1 c. à soupe**

Ajouter les ingrédients dans le récipient et fermer le couvercle. Sélectionner « Sauces ».

Portions 10  
Taille de la portion 2 c.  
à soupe  
Calories 80  
Matières grasses 7 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 95 mg  
Glucides 5 g  
Fibres < 1 g  
Sucres 2 g  
Protéines 0 g

## Marinade à la coriandre et à la lime



À utiliser comme marinade à fajitas ou en filet sur des tacos au poisson accompagné de chou coupé et de pico de gallo (un mélange de tomates coupées en dés, d'oignons et de piments jalapeno).

Récipient à quatre côtés FourSide

**2 gousses d'ail**  
**2 morceaux d'oignon rouge, soit environ 1/4 T**  
**4 limes, épluchées et coupées en deux**  
**1/3 T d'huile de colza**  
**1 c. à soupe de miel**  
**1/2 T de feuilles de coriandre fraîches**  
**1/2 c. à thé de sel casher**  
**1/4 c. à thé de poivre noir du moulin**  
**1/4 c. à thé d'origan séché**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Sauces ».

# Soupes

Soupes . . . . . 104

Soupe de courge musquée . . . . . 105

Bisque de patate douce . . . . . 106

Soupe de tomate au basilic . . . . . 106

Soupe aux champignons et aux noix . . . . . 107

Velouté de carotte au cari . . . . . 108

Soupe de brocoli et amandes grillées . . . . . 108

Soupe aux tortillas . . . . . 109

Soupe aux pommes de terre rôties . . . . . 110

Gaspacho . . . . . 110

Soupe au chou-fleur grillé au cari . . . . . 111

Poudre de bouillon de légumes aux fines herbes . . . . . 112

Soupe d’avocats . . . . . 113

Soupe aux fèves et aux légumes verts . . . . . 114

Soupe rafraîchissante aux baies . . . . . 115

 Légende des icônes . . . . . XXX-XXI



# Soupes

Portions 6  
Taille de la portion 1 tasse  
Calories 130  
Matières grasses 6 g  
Graisses saturées 1 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 125 mg  
Glucides 19 g  
Fibres 5 g  
Sucres 4 g  
Protéines 4 g



## Soupe de courge musquée



Faites entrer cette soupe dans votre menu et égayez vos papilles avec ses différentes variations.

- Récipient à cinq côtés WildSide
- 1 grosse courge musquée, d'environ 2 kg (4-5 lb)**
  - 2 c. à soupe d'huile d'olive, ajoutées séparément**
  - 1 carotte, hachée, soit ½ T environ**
  - 1 branche de céleri, hachée, soit ½ T environ**
  - 1 oignon, haché, soit ⅔ T environ**
  - ⅓ c. à thé de thym séché**
  - ¼ c. à thé de sel casher**
  - ⅓ c. à thé de poivre noir du moulin**
  - 1 T d'eau**
  - 2 boîtes (14 oz) de bouillon de poulet à faible teneur en sodium**

Préchauffer le four à 205 °C (400 °F). Couper la courge musquée en deux dans le sens de la longueur, percer la peau de la courge à l'aide d'une fourchette et retirer les graines. À l'aide d'un pinceau, étaler finement 1 cuillère à soupe d'huile sur les moitiés de courge et les placer dans un plat de cuisson, face coupée vers le bas. Verser ¼ de tasse d'eau dans le plat pour éviter que la courge ne se dessèche. Cuire au four jusqu'à tendreté, 45 à 60 minutes environ. Réserver une moitié de la courge musquée cuite pour un autre repas.

Tandis que la courge cuit tranquillement, faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une grande casserole. Faire revenir la carotte, le céleri et l'oignon pendant 2 à 3 minutes puis assaisonner le thym, le sel et le poivre. Faire suer les oignons jusqu'à transparence, pendant 2 à 3 minutes supplémentaires. Ajouter l'eau, la carotte, le céleri et l'oignon préalablement revenus à la poêle dans le récipient et fermer le couvercle. Sélectionner « Batters » (Pâtes). Remettre la purée de mirepoix dans la casserole. Ajouter une boîte de bouillon de poulet dans grande casserole. Porter à ébullition. Retirer la chair d'une moitié de courge. Ajouter l'autre boîte de bouillon et la chair de courge dans le récipient et refermer le couvercle. Sélectionner « Soups » (Soupes). Verser dans une grande casserole, remuer, laisser les saveurs se combiner les unes aux autres puis laisser mijoter quelques minutes avant de servir.

Pour apporter une petite touche thaïlandaise à votre plat, suivre les indications ci-dessus puis ajouter 1 cuillère à soupe de pâte de curry rouge et ½ cuillère à soupe de rhizome de gingembre au mirepoix (mélange de carotte, céleri et oignon). Faire cuire jusqu'à ce qu'elle devienne aromatique. Au moment de mélanger le mirepoix, substituer le ⅓ de tasse d'eau par ⅓ de tasse de lait de coco.

Une autre variante consiste à ajouter tout simplement ½ cuillère à thé de cumin au mirepoix. Garnir chaque bol de soupe de graines de courge musquée grillées, de miettes de fromage frais (queso fresco) et de coriandre.

Pour une variante sucré-salé, suivre les indications ci-dessus et ajouter les ¾ d'une pomme pelée et évidée au moment de faire revenir le mirepoix. Ajouter un petit morceau de brie au fond du bol de soupe avant de servir. Servir et garnir avec le restant de pommes et d'amandes effilées grillées.

Portions 7  
Taille de la portion 1 tasse  
Calories 120  
Matières grasses 3,5 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 4 mg  
Sodium 190 mg  
Glucides 18 g  
Fibres 2 g  
Sucres 7 g  
Protéines 5 g

## Bisque de patate douce



*Ce velouté de légumes-racines aux arômes complexes est une véritable petite bombe de vitamine A.*

Récipient à cinq côtés WildSide

**1 c. à soupe d'huile d'olive**

**1 oignon moyen, haché grossièrement**

**1 gousse d'ail, hachée grossièrement**

**2 patates douces de taille moyenne, cuites au four**

**3 T de bouillon de poulet**

**1 T de lait pauvre en matière grasse**

**¼ c. à thé d'assaisonnement au chile**

**¼ c. à thé de cumin moulu**

**⅛ c. à thé de poivre noir du moulin**

Ajouter l'huile dans une sauteuse et faire revenir les oignons et l'ail sur feu moyen jusqu'à tendreté. Une fois cuites, peler les patates douces. Ajouter le bouillon, le lait, les assaisonnements, les oignons et l'ail revenus et les patates dans le récipient puis fermer le couvercle. Sélectionner « Soups » (Soupes) et servir.

## Soupe de tomate au basilic



Portions 6  
Taille de la portion 1 tasse  
Calories 140  
Matières grasses 7 g  
Graisses saturées 4 g  
Cholestérol 20 mg  
Sodium 590 mg  
Glucides 18 g  
Fibres 4 g  
Sucres 4 g  
Protéines 5 g

*Pour un repas léger, accompagner cette soupe nutritive de quelques tranches de pain complet grillées.*

Récipient à cinq côtés WildSide

**2 c. à soupe (30 g) de beurre**

**1 T de bouillon de poulet**

**3 T de jus de tomate, ajoutées séparément**

**4 T de tomates, coupées en dés**

**10 feuilles de basilic fraîches**

**½ T de crème 11,5 % M.G., tiédie**

Faire chauffer le beurre dans une large casserole. Faire chauffer le beurre en remuant continuellement jusqu'à ce qu'il commence à brunir. Ajouter le bouillon et les 2 tasses de jus de tomate dans la casserole. Ajouter le restant de jus de tomate, les tomates détaillées et les feuilles de basilic dans le récipient et refermer le couvercle. Sélectionner « Whole Juice » (Jus de fruits entiers). Verser le mélange de tomates et basilic dans la casserole et laisser mijoter 15 à 20 minutes. Retirer du feu et laisser légèrement refroidir. Ajouter la crème 11,5 % M.G. dans la sauteuse et remuer. Servir en saupoudrant de quelques feuilles de basilic finement ciselées et de poivre concassé.

Portions 4  
Taille de la portion 1 tasse  
Calories 180  
Matières grasses 13 g  
Graisses saturées 1,5 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 350 mg  
Glucides 9 g  
Fibres 4 g  
Sucres 2 g  
Protéines 8 g

## Soupe aux champignons et aux noix



*Une délicieuse crème de champignons aux noix végétalienne rapide à préparer et chargée oméga-3. Seulement 30 g (1 oz) de noix apporte 2,5 g de cet acide gras essentiel dont notre cœur raffole. Faire griller les noix pour en exalter la saveur.*

Récipient à quatre côtés FourSide

**1 c. à soupe d'huile d'olive**

**1 oignon moyen, haché grossièrement**

**454 g (1 lb) de champignons frais, lavés, émincés et ajoutés séparément**

**½ c. à thé de thym séché**

**1 ½ T de bouillon de légumes, ajoutées en plusieurs fois**

**⅔ T de lait d'amande ou de soja**

**½ T de noix, grillées**

**¼ c. à thé de sel casher**

Faire chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen. Séparer 1 tasse de champignons que l'on mélangera au noix plus tard et faire revenir les oignons avec le reste champignons. Faire cuire environ 5 minutes jusqu'à tendreté. Ajouter 1 tasse de bouillon et le thym et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter. Ajouter la ½ tasse de bouillon restante, la tasse de champignons mis de côté, le lait, les noix et le sel dans le récipient et fermer le couvercle. Sélectionner « Batters » (Pâtes). Verser le mélange dans la casserole. Laisser la soupe mijoter quelques minutes jusqu'à épaississement. Saler, poivrer et garnir avec des croûtons avant de servir.

Ajouter une ½ cuillère à thé de vinaigre de Xérès pour rehausser le goût. (Facultatif)

Portions 4  
Taille de la portion 1 tasse  
Calories 160  
Matières grasses 11 g  
Graisses saturées 4 g  
Cholestérol 20 mg  
Sodium 440 mg  
Glucides 11 g  
Fibres 2 g  
Sucres 5 g  
Protéines 3 g

## Velouté de carotte au cari



*Le mascarpone, un fromage à la crème italien, permet d'atténuer le piquant des carottes pimenté au cari. Réduire la quantité de pâte de cari pour plus de douceur.*

L'un ou l'autre récipient

**1 c. à soupe d'huile d'olive**

**2 échalotes, hachées grossièrement**

**1 gousse d'ail, coupée en quatre**

**¼ c. à thé de sel casher**

**4 carottes de taille moyenne, grossièrement hachées, soit environ 2 T**

**2 T de bouillon de poulet**

**1 c. à soupe de pâte de cari rouge**

**4 c. à soupe de mascarpone**

**1 c. à soupe de ciboulette, ciselée**

Faire chauffer l'huile dans une casserole profonde, ajouter les échalotes, l'ail et le sel et faire revenir pendant 3 à 4 minutes. Ajouter les carottes et faire cuire pendant 10 minutes. Ajouter le bouillon de poulet et la pâte de cari dans le récipient puis ajouter délicatement le mélange de carottes, d'échalotes et d'ail revenues à la poêle. Fermer le couvercle et sélectionner « Soups » (Soupes). Transvaser la soupe tout juste mélangée dans la casserole et porter à ébullition. Incorporer 2 cuillères à soupe de mascarpone à la soupe. Servir et garnir la soupe avec le restant de mascarpone et la ciboulette finement ciselée.

## Soupe de brocoli et amandes grillées



*Une soupe de légumes douce et onctueuse à base de purée d'amandes.*

Les deux récipients

**⅔ T d'amandes**

**3 T de bouillon de légumes, à faible teneur en sodium**

**4 T de fleurons de brocoli, cuits à la vapeur**

**2 courgettes, pelées et cuites à la vapeur**

**¼ c. à thé de sel casher**

**⅛ c. à thé de poivre noir du moulin**

Préchauffer le four à 175 °C (350 °F). Ajouter les amandes dans le récipient à quatre côtés FourSide et fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Speed Up » (Accélérer) jusqu'à atteindre la vitesse 1, exécuter un cycle de 30 secondes et appuyer sur la touche « Pulse » (Pulser) pour arrêter le cycle. Étaler les amandes grossièrement réduites en poudre sur une plaque à biscuits. Enfourner 5 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit grillée et aromatique. Réserver 3 cuillères à soupe d'amandes pour la garniture. Ajouter le reste des ingrédients dans le récipient à cinq côtés WildSide dans l'ordre indiqué, y compris les amandes grillées, et fermer le couvercle. Sélectionner « Soups » (Soupes). Servir et garnir avec ½ cuillère à soupe de poudre d'amandes grillée.

## Soupe aux tortillas



*Une excellente soupe pour un souper rapide. Ajoutez-y quelques haricots noirs, quelques tortillas (croustilles de maïs) ou n'importe quel autre complément de votre choix pour une soupe légèrement plus épaisse et croquante.*

L'un ou l'autre récipient

**2 tomates Roma ou une tomate cœur de bœuf, coupée(s) en quatre**

**½ grosse carotte**

**1 tranche de poivron de 2,5 cm (1 po), soit ⅓ T environ**

**¼ d'avocat, soit environ ¼ T de chair d'avocat**

**1 morceau d'oignon, soit environ 2 c. à soupe**

**30 g (1 oz) de « pepper jack », un dérivé pimenté du « Monterey jack »**

**2 brins de coriandre fraîche**

**1 c. à thé d'assaisonnement aux fines herbes sans sel**

**¾ c. à thé de sel casher**

**¾ c. à thé de poudre d'ail**

**2 T d'eau chaude**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Soups » (Soupes) et servir. Pour plus de texture, ajouter des ingrédients tels qu'½ tasse de tortillas (croustilles de maïs), des haricots noirs, du maïs en grains, du fromage, du poulet ou des tomates fraîches.

Pour préparer une soupe de tomate au basilic, suivre les instructions ci-dessus et remplacer la coriandre par 6 feuilles de basilic de taille moyenne puis ajouter ½ cuillère à soupe de sirop d'agave.





Portions 3  
Taille de la portion 1 ¼  
tasses  
Calories 240  
Matières grasses 9 g  
Graisses saturées 4,5 g  
Cholestérol 30 mg  
Sodium 600 mg  
Glucides 27 g  
Fibres 2 g  
Sucres 9 g  
Protéines 16 g

# Soupe aux pommes de terre rôties

Une soupe de pommes de terre crémeuse et généreusement garnie qui n'a rien à envier à une véritable pomme de terre au four. Cette soupe constitue un repas complet et peut être placée sans problème au centre de la table pour un souper de fin de semaine convivial.

- L'un ou l'autre récipient
- 1 ¾ T de lait, tiédi
  - ¼ T de crème sure allégée
  - 1 oignon vert, pelés et coupés en deux
  - 60 g (2 oz) de cheddar à teneur réduite en gras
  - ¼ c. à thé de sel casher
  - ⅛ c. à thé de poivre noir du moulin
  - 2 pommes de terre Yukon Gold, bouillies ou au four
  - 3 tranches de bacon grillé

Ajouter le lait, la crème sure, l'oignon vert, le cheddar, le sel et le poivre et 1 pomme de terre cuite dans l'ordre indiqué puis fermer le couvercle. Sélectionner « Soups » (Soupes). Ajouter l'autre pomme de terre et le bacon puis refermer le couvercle. Appuyer 2 à 4 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) pour hacher et incorporer les ingrédients afin d'obtenir une soupe de pommes de terre croquante. Servir et garnir avec les garnitures de votre préférence.

# Gaspacho



Par de chaudes journées d'été, quoi de plus rafraîchissant et tonifiant qu'un gaspacho glacé ?

- L'un ou l'autre récipient
- 1 ½ T de jus de tomate
  - 1 tomate cœur de bœuf, coupée en quatre
  - ½ concombre, pelé et coupé en quartiers
  - ½ petit oignon
  - ½ poivron vert, évidé et épépiné
  - 2 c. à soupe de vinaigre de vin rouge
  - 2 c. à soupe d'huile d'olive
  - ⅛ c. à thé de sel casher
  - ⅛ c. à thé de poivre noir du moulin
  - ⅛ c. à thé de sauce piquante

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Soups » (Soupes). Placer au réfrigérateur ou servir immédiatement.

Portions 4  
Taille de la portion 1 tasse  
Calories 100  
Matières grasses 7 g  
Graisses saturées 1 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 310 mg  
Glucides 9 g  
Fibres 2 g  
Sucres 6 g  
Protéines 2 g

Portions 5  
Taille de la portion 1 ½ tasses  
Calories 100  
Matières grasses 6 g  
Graisses saturées 1 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 650 mg  
Glucides 12 g  
Fibres 4 g  
Sucres 5 g  
Protéines 4 g

# Soupe au chou-fleur grillé au cari



Une soupe veloutée et soyeuse idéale à l'apéritif ou pour un souper léger. À garnir de persil finement haché.

- Récipient à cinq côtés WildSide
- 1 chou-fleur, détaillé en fleurons, soit environ 6 T
  - 1 oignon, coupé en rondelles de 6 mm (¼ po)
  - 2 c. à soupe d'huile d'olive
  - 1 ½ c. à thé de poudre de cari
  - 1 c. à thé de sel casher
  - 3 T d'eau
  - 2 c. à thé de poudre de bouillon aux légumes aux fines herbes, voir page 112

Préchauffer le four à 205 °C (425 °F). Mélanger les 5 premiers ingrédients dans un plat de cuisson. Faire rôtir les légumes au four pendant 25 minutes. Ajouter l'eau, la poudre de bouillon de légumes aux fines herbes, 3 tasses de chou-fleur et oignon grillés dans le récipient et fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Speed Up » (Accélérer) jusqu'à atteindre la vitesse 6. Verser 1 tasse de soupe dans chaque bol et garnir avec une ½ tasse de légumes rôtis.





Portions 48  
Taille de la portion 1 c.  
à thé  
Calories 5  
Matières grasses 0 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 520 mg  
Glucides 1 g  
Fibres 0 g  
Sucres 0 g  
Protéines < 1 g

# Poudre de bouillon de légumes aux fines herbes



Cette poudre de bouillon de légumes est faite avec de vrais ingrédients et moitié moins de sodium que la plupart des recettes de bouillon traditionnelles.

- Récipient à quatre côtés FourSide
- 3/4 T de levure nutritionnelle
- 1/3 T de sel de mer
- 1/4 T de champignons déshydratés
- 1/4 T de mélange de légumes déshydratés
- 1 1/2 c. à soupe de poudre d'oignon
- 1 c. à soupe de poudre d'ail
- 2 c. à thé de persil déshydraté
- 1 c. à thé de graine de céleri
- 1 c. à thé de aneth séché
- 1 c. à thé de zestes de citron séchés
- 1 c. à thé de thym séché
- 1 c. à thé de marjolaine séchée

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Speed Up » (Accélérer) jusqu'à atteindre la vitesse 4 et exécuter un cycle complet. Conserver dans un récipient clos dans un endroit frais et sec. Utiliser 1 cuillère à thé de poudre pour 1 tasse d'eau pour obtenir 1 tasse de bouillon.

Portions 6  
Taille de la portion 1 tasse  
Calories 120  
Matières grasses 9 g  
Graisses saturées 2 g  
Cholestérol 5 mg  
Sodium 600 mg  
Glucides 8 g  
Fibres 4 g  
Sucres 3 g  
Protéines 3 g

# Soupe d'avocats



Simple à concocter, cette crème d'avocats sera délicieuse servie froide à l'apéritif, accompagnée d'un peu de ceviche.

- Récipient à cinq côtés WildSide
- 4 T de bouillon de poulet
- 1 T de lait
- 1 T d'eau
- 2 c. à soupe de jus de lime
- 2 gros avocat bien mûrs, pelés et dénoyautés
- 1/4 T de feuilles de coriandre fraîches
- 1/2 piment Serrano

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Soups » (Soupes) et servir.



Portions 5  
Taille de la portion 1 tasse  
Calories 160  
Matières grasses 4 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 600 mg  
Glucides 32 g  
Fibres 9 g  
Sucres 4 g  
Protéines 11 g

## Soupe aux fèves et aux légumes verts



Mélangez des fèves et quelques légumes verts pour un repas chaud et rapide de soirs de la semaine. Les légumes verts vous procure votre dose quotidienne de vitamine C et favorise l'absorption du fer non héminique présent dans les fèves.

Récipient à quatre côtés FourSide 

**1 c. à soupe d'huile d'olive**

**1 oignon moyen, haché grossièrement**

**1 gousses d'ail, émincée**

**2 T d'eau, ajoutées séparément**

**2 c. à thé de poudre de bouillon de légumes aux fines herbes, voir page 112**

**4 T de borécole, soit 6 à 8 feuilles environ, sans les côtes et haché grossièrement**

**2 boîtes (15 oz (450 g)) de fèves blanches, égouttées, rincées et ajoutées séparément**

**½ c. à thé de piments rouges broyés**

**¼ c. à thé de cumin moulu**

Faire chauffer l'huile à feu moyen-vif dans une grande sauteuse. Ajouter l'oignon et l'ail et les faire revenir jusqu'à tendreté, environ 5 minutes. Ajouter 1 tasse d'eau, la poudre de bouillon de légumes aux fines herbes et le chou vert frisé (borécole) dans la sauteuse. Couvrir. Poursuivre la cuisson pendant 5 minutes pour faire tomber le chou. Pendant ce temps, ajouter l'autre tasse d'eau, 1 boîte de fèves, le piment et le cumin dans le récipient. Sélectionner « Batters » (Pâtes). Ajouter le mélange obtenu et l'autre boîte de fèves dans la sauteuse. Faire mijoter pendant environ 5 minutes. Servir.

Substituer 2 tasse de bouillon de légumes à faible teneur en sodium par 2 cuillères à thé de bouillon de légumes aux fines herbes et 2 tasses d'eau.



Portions 6  
Taille de la portion 1 ¼ tasses  
Calories 160  
Matières grasses 2 g  
Graisses saturées 1 g  
Cholestérol 3 mg  
Sodium 85 mg  
Glucides 31 g  
Fibres 6 g  
Sucres 22 g  
Protéines 7 g

## Soupe rafraîchissante aux baies



Une soupe froide sucrée idéale pour un brunch ou un dîner en compagnie de ces dames. Les framboises rouges sont un ingrédient de choix qui apporte à cette soupe plus de fibres que de sucre.

Récipient à cinq côtés WildSide

**4 T de fraises**

**2 T de yogourt à la vanille pauvre en matière grasse**

**1 T de lait pauvre en matière grasse**

**⅓ T de jus d'orange**

**6 c. à soupe de sirop d'agave, ajoutées séparément**

**1 c. à thé de jus de citron frais**

**2 T de framboises**

Ajouter les fraises, le yogourt, les ⅓ de tasse de lait, le jus d'orange et 4 cuillères à soupe de sirop d'agave dans le récipient puis fermer le couvercle. Sélectionner « Batters » (Pâtes). Verser l'équivalent d'une tasse de soupe dans chacun des 6 bols. Ajouter le restant de lait (⅓ tasse), le sirop d'agave (2 cuillères à soupe), le jus de citron et les framboises dans le récipient puis refermer le couvercle. Sélectionner « Batters » (Pâtes). Parsemer la soupe de fraise avec ¼ de tasse de framboises, mélanger et servir.

Ajouter un zeste de citron ou d'orange au mélange de fraises ou de framboises pour lui apporter une touche acidulée d'agrumes !

# Idées repas

Idées repas . . . . . 118

Poulet au sésame et au lin . . . . . 119

Purée de chou-fleur au fromage . . . . . 119

Purée de légumes racines grillés. . . . . 120

Salade d'œuf sans œuf . . . . . 120

Gâteaux aux pommes de terre et épinards . . . . . 121

 Légende des icônes . . . . . XXX-XXI



# Idées repas



Portions 4  
Taille de la portion 1 part  
Calories 260  
Matières grasses 10 g  
Graisses saturées 1,5 g  
Cholestérol 65 mg  
Sodium 140 mg  
Glucides 11 g  
Fibres 4 g  
Sucres 1 g  
Protéines 31 g

## Poulet au sésame et au lin



*Laissez-vous tenter par ce poulet croustillant chargé en oméga-3; avec les doigts c'est encore meilleur. N'hésitez pas à faire griller le mélange de chapelure, pendant quelques minutes, dans un poêlon, à sec, pour lui donner un peu plus de saveur et de croquant.*

Récipient à quatre côtés FourSide

**1 tranche de pain au blé complet, grillée et coupée en quatre**

**¼ T de graines de lin**

**3 c. à soupe de graines de sésame**

**2 c. à soupe de germe de blé**

**2 c. à soupe de persil déshydraté**

**¼ c. à thé de poivrons rouges broyés**

**4 demi-poitrines de poulet, soit 120 g (4 oz)**

Préchauffer le four à 205 °C (400 °F). Ajouter les ingrédients dans le récipient, à l'exception du poulet, et fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Speed Up » (Accélérer) jusqu'à atteindre la vitesse 3, exécuter un cycle de 35 secondes et appuyer sur la touche « Pulse » (Pulser) pour arrêter le cycle. Placer une grille de refroidissement allant au four sur une large plaque à biscuits ou une plaque à biscuit roulé. Plonger les demi-poitrines de poulet marinées ou assaisonnées dans le mélange de chapelure. Mettre les demi-poitrines de poulet panées sur la grille et pulvériser avec de l'huile de cuisson. Enfourner pendant 15 à 20 minutes jusqu'à cuisson complète. Le poulet est cuit lorsque qu'un jus clair s'écoule après y avoir planter la pointe d'un couteau.

Pour un poulet plus moelleux et plus savoureux, mélanger ½ tasse de sauce soya et 1 gousse d'ail. Laisser le mariner dans cette sauce 30 minutes avant de le rouler dans la panure.

## Purée de chou-fleur au fromage



*La purée de chou-fleur est une délicieuse alternative à la purée de pomme de terre, pauvre en féculents. Ce légume crucifère est une excellente source de vitamine C. Il contient presque autant de vitamine C qu'une orange.*

Récipient à cinq côtés WildSide

**1 gros chou-fleur, détaillé en fleurons, cuit à la vapeur**

**2 c. à soupe de lait pauvre en matière grasse**

**¼ T de crème sure pauvre en matière grasse**

**60 g (2 oz) de cheddar à teneur réduite en gras**

**½ c. à thé de sel casher**

**¼ c. à thé de poivre noir du moulin**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Sauces » et servir.



Portions 6  
Taille de la portion ¼ de tasse  
Calories 145  
Matières grasses 7 g  
Graisses saturées 2 g  
Cholestérol 7 mg  
Sodium 460 mg  
Glucides 19 g  
Fibres 3 g  
Sucres 9 g  
Protéines 3 g

## Purée de légumes racines grillés



*Une noix de Neufchâtel apporte une touche savoureuse à la texture lisse de cette succulente purée hautement nutritive. Un plat d'accompagnement savoureux pour la volaille.*

Récipient à cinq côtés WildSide

**2 de patates douces, coupé en morceaux de 2,5 cm (1 po)**  
**4 carottes, pelées et coupées en tranches de 2,5 cm (1 po)**  
**2 c. à soupe d'huile d'olive**  
**1 c. à soupe de cassonade**  
**¾ c. à thé de sel casher**  
**1 ½ T de bouillon de légumes, ajoutées en plusieurs fois**  
**60 g (2 oz) de Neufchâtel**

Préchauffer le four à 190°C (375 °F). Mélanger les 5 premiers ingrédients et répartir uniformément dans un plat de cuisson de 22 x 33 cm (9 x 13 po). Verser une tasse de bouillon sur les légumes. Cuire au four pendant 45 à 55 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et caramélisés ou jusqu'à évaporation du bouillon. Laisser les légumes refroidir un peu avant de les passer au mélangeur. Ajouter les légumes rôtis, le restant de bouillon (½ tasse) et le Neufchâtel dans le récipient et fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Sauces » et servir.

Remarque: Ajuster la consistance de la purée en ajoutant un peu plus de bouillon si nécessaire.

## Salade d'œuf sans œuf



*Éviter le cholestérol avec cette tartinade idéale au moment du déjeuner ou lors d'un pique-nique servie sur des craquelins, sur un lit de légumes verts ou tartiné dans un sandwich.*

Récipient à cinq côtés WildSide

**1 T de mayonnaise végétalienne, voir page 98**  
**1 c. à soupe de moutarde**  
**1 ½ c. à thé de curcuma**  
**1 c. à thé de sel casher**  
**½ petit oignon rouge, coupé en quatre**  
**1 branche de céleri, coupée en quatre**  
**1 gousse d'ail, coupée en quatre**  
**420 g (14 oz) de tofu extra ferme, égoutté et coupé en quatre**

Ajouter les 7 premiers ingrédients dans le récipient et fermer le couvercle. Appuyer 8 à 10 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) jusqu'à ce que les légumes soit hachés. Ajouter le tofu et refermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Pulse » (Pulser) jusqu'à ce que tous les ingrédients soient incorporés. Réfrigérer pendant plusieurs heures pour permettre aux saveurs de ce diffuser dans le plat.

Portions 7  
Taille de la portion 2 biscuits  
Calories 200  
Matières grasses 8 g  
Graisses saturées 3 g  
Cholestérol 70 mg  
Sodium 340 mg  
Glucides 26 g  
Fibres 3 g  
Sucres 4 g  
Protéines 9 g

## Gâteaux aux pommes de terre et épinards



*Servir ces gâteaux de pommes de terre moelleux et savoureux avec une sauce marinara et une salade pour un dîner léger.*

Récipient à cinq côtés WildSide

**2 tranches de pain au blé complet, grillées et coupées en quatre**  
**300 g (10 oz) d'épinards, soit environ 6 T légèrement tassées**  
**¾ T de babeurre pauvre en matière grasse**  
**2 gros œufs**  
**3 pommes de terre Yukon Gold, bouillies ou au four, coupées en quatre**  
**2 gousses d'ail, coupées en quatre**  
**¼ c. à thé de sel casher**  
**¼ c. à thé de poivre noir du moulin**  
**¼ T de parmesan**  
**⅓ T de féta**  
**1 ½ c. à soupe d'huile d'olive, ajoutées séparément**

Ajouter le pain grillé dans le récipient et fermer le couvercle. Appuyer 6 à 8 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) jusqu'à obtenir des miettes de la taille souhaitée. Réserver les miettes de pain. Faire revenir et tomber les épinards avec 1 ½ cuillère à thé d'huile d'olive dans une grande poêle. Ajouter le babeurre, les œufs, les pommes de terre, l'ail, le sel, le poivre, le parmesan et les miettes de pain dans le récipient et fermer le couvercle. Sélectionner « Sauces ». Incorporer les épinards et la féta à l'aide d'une spatule.

Préchauffer le four à 205 °C (400 °F). Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une poêle ou une galettière. Mesurer environ ⅓ de tasse de mélange par gâteau et faire cuire à la poêle. Faire cuire de chaque côté jusqu'à ce que les gâteaux soient dorés, 1 à 2 minutes environ. Placer chaque gâteau sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et cuire au four pendant 10 minutes.

# Céréales

Moutures . . . . . 124

Farines de blé entier . . . . . 124

Pains éclairs . . . . . 126

Pain irlandais au bicarbonate de soude . . . . . 127

Pain de maïs . . . . . 128

Pain à la citrouille végétalien . . . . . 129

Pain au beurre d'arachide . . . . . 130

Pain aux courgettes et à l'ananas . . . . . 131

Pains à la levure . . . . . 132

Pain de blé entier WildSide . . . . . 133

Pain de blé entier FourSide . . . . . 134

Pain 50/50 au blé et au miel . . . . . 135

Pain de seigle noir . . . . . 136

Pain multicéréales . . . . . 137

Pizza, bretzels, pains pita ou brioches à la cannelle . . . . . 138

Brioches rapides à la levure . . . . . 140

Sans gluten . . . . . 141

Mélange pour pâtes sans gluten (SG) . . . . . 142

Biscuits SG aux pépites de chocolat . . . . . 142

Pain éclair SG à la citrouille . . . . . 143

Crêpes SG . . . . . 144

Muffins SG . . . . . 145

Muffins au maïs et au quinoa . . . . . 146

Pain aux œufs . . . . . 147

Pain au riz brun et au millet . . . . . 148

Pain irlandais au bicarbonate de soude au millet . . . . . 149

# Moutures

Concassage de grains : Concasser des grains entiers permet de réduire considérablement le temps de cuisson des céréales et vous apporte tous les avantages nutritionnels du grain entier. Utiliser les touches de commande manuelles [« Speed Up » (Accélérer) / « Pulse » (Pulser) / « Speed Down » (Ralentir)] pour concasser les céréales. Cette mouture ne sera pas homogène, mais plutôt grossière. Concasser les céréales au degré de finesse désiré. Si vous souhaitez une mouture plus fine, mélangez plus longtemps. Rappelez-vous que plus vous laisserez tourner le mélangeur, plus vous concasserez la céréale; jusqu'à en faire de la farine.

	Grains entiers*	Vitesse du cycle	Temps de mélange
Sarrasin	2 T	2	4 à 5 secondes
Riz blanc à grains longs	2 T	4	6 à 7 secondes
Riz brun à grains longs	2 T	4	6 à 7 secondes
Gruau d'avoine	2 T	4	6 à 8 secondes
Grains de blé	2 T	4	8 à 10 secondes
Orge malté	2 T	4	10 à 12 secondes

\*Ces mesures sont destinées à l'usage du récipient à quatre côtés FourSide. Pour concasser des grains à l'aide du récipient à cinq côtés WildSide, augmenter tout simplement la quantité de grains entiers à 3 tasses.

Faire cuire des grains c'est un peu comme faire cuire du riz. Ajouter le grain sec dans une poêle avec de l'eau ou du bouillon, porter à ébullition et laisser mijoter jusqu'à ce que le liquide soit complètement absorbé. Le temps de cuisson d'un grain peu varié en fonction de la variété et de l'âge du grain. Si le grain n'est pas cuit, ajouter davantage d'eau et poursuivre la cuisson. Si le grain est cuit avant que tout le liquide soit absorbé, couper le feu et égoutter.

## Farines de blé entier

**Concassage de grains :** Broyez fraîchement des grains entiers et des légumineuses riches en nutriments, et transformez-les en une farine de blé entier saine et savoureuse. Faire son propre pain du début à la fin est rapide, simple, sain et libre d'agents de conservation. Qui plus est c'est meilleur ! Pour allonger la durée de vie de la farine fraîchement moulue, mieux vaut-il la conserver dans un contenant hermétique au congélateur et la ramener à température ambiante avant utilisation.

Céréales	Grains entiers*	Vitesse	Temps de mélange	Quantité de farine obtenue
Amarante	2 T	9	50 secondes	2 ¾ T
Riz brun à grains longs	2 T	9	50 secondes	2 ½ T
Sarrasin	2 T	5	50 secondes	2 ½ T
Pois chiche séchés	2 T	9	50 secondes	2 ½ T
Gourganés séchées	2 T	7	50 secondes	2 T
Lentilles vertes sèches	2 T	7	50 secondes	2 ¼ T
Graines de soja séchées	2 T	7	50 secondes	2 ½ T
Haricots blancs secs	2 T	7	50 secondes	2 ¼ T
Graines de lin	1 T	5	20 secondes	1 ½ T
Millet décortiqué	2 T	7	50 secondes	2 ½ T
Gruau d'avoine	2 T	9	30 secondes	3 T
Orge malté	2 T	9	50 secondes	3 T
Maïs soufflé	2 T	7	50 secondes	2 ½ T (comme une polenta fine)
Quinoa	2 T	9	50 secondes	2 ½ T
Amandes crues**	1 T	9	10 à 15 secondes	1 ¼ T (farine bise)
Flocons d'avoine	2 T	7	30 secondes	1 ¾ T
Graines de seigle	2 T	9	50 secondes	2 ½ T
Graines d'épeautre	2 T	9	50 secondes	2 ½ T
Grains de blé	2 T	9	50 secondes	2 ⅔ T
Riz blanc à grains longs	2 T	7	50 secondes	2 T
Perles de tapioca	2 T	9	50 secondes	2 T (farine semi-fine)

\*Ces mesures sont destinées à l'usage du récipient à quatre côtés FourSide. Pour faire des farines complètes à l'aide du récipient à cinq côtés WildSide, augmenter tout simplement la quantité de grains à 3 tasses.

\*\* Ne pas trop mélanger la poudre d'amande au risque de voir les noix libérer leurs huiles et d'obtenir du beurre d'amande. Essayez d'ajouter 1 cuillère à thé d'amidon de maïs ou de fécule d'arrow root avant de mélanger les amandes pour empêcher l'apparition de grumeaux du fait qu'il absorbe l'huile exsudée par les amandes. Pour obtenir une poudre d'amande plus homogène, utiliser un tamis métallique afin de séparer les particules fines des autres morceaux d'amandes résiduels.

Remarque : Lors du broyage de grains durs, de légumineuses ou de haricots, l'intérieur du récipient peut se piquer au contact des particules en déplacement ce qui pourrait altérer la transparence du récipient. Nous vous rappelons que les altérations cosmétiques du récipient ne sont pas couvertes par la garantie.



Portions 8  
Taille de la portion 1  
tranche  
Calories 190  
Matières grasses 5 g  
Graisses saturées 3 g  
Cholestérol 15 mg  
Sodium 340 mg  
Glucides 32 g  
Fibres 4 g  
Sucres 9 g  
Protéines 6 g

# Pains éclairs

## Pain irlandais au bicarbonate de soude



*Le pain irlandais au bicarbonate de soude traditionnel est fait à base de farine, de bicarbonate de soude, de sel et de lait suri. Cette recette est une variante sucrée utilisant des zestes d'orange et des raisins de Corinthe, à servir au déjeuner ou lors d'un déjeuner-buffet.*

Récipient à cinq côtés WildSide

- 1 T de babeurre pauvre en matière grasse**
- 3 c. à soupe (45 g) de beurre froid, coupé en 3**
- ¼ T (50 g) de sucre granulé**
- 2 zestes d'orange de 2,5 x 2,5 cm (1 x 1 po)**
- 2 T (250 g) de farine de blé entier blanche, ajoutées séparément**
- 1 ½ c. à thé de levure chimique**
- ¾ c. à thé de bicarbonate de soude**
- ½ c. à thé de sel casher**
- ¾ T de raisins de Corinthe**

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Graisser un moule à tarte de Ø 22 cm (9 po). Réserver. Ajouter le babeurre, le beurre, le sucre et les zestes d'orange dans le récipient et fermer le couvercle. Appuyer 6 à 10 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) jusqu'à ce que le beurre soit réduit en miettes grossières. Ajouter la moitié de la farine, la levure chimique, le bicarbonate de soude et le sel dans le récipient puis fermer le couvercle. Appuyer 2 à 3 fois sur la touche « Pulse » (Pulser). Ajouter le restant de farine et les raisins de Corinthe dans le récipient puis fermer le couvercle. Appuyer 4 à 6 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) jusqu'à incorporation complète de la farine et des raisins de Corinthe. Transférer la pâte dans un plat à tarte et, à l'aide d'une spatule, étaler et façonner la pâte. La pâte ne devra pas toucher les bords du moule à tarte. Marquer le pain en faisant une X sur le dessus de la pâte avec un couteau à dents. Enfourner le pain pendant 40 à 45 minutes environ, jusqu'à que la pointe d'un cure-dent piqué en son centre en ressorte propre. Laisser refroidir et servir tiède ou à température ambiante.





Portions 10  
Taille de la portion 1 part  
Calories 180  
Matières grasses 6 g  
Graisses saturées 1 g  
Cholestérol 25 mg  
Sodium 210 mg  
Glucides 27 g  
Fibres 2 g  
Sucres 8 g  
Protéines 5 g

## Pain de maïs

Congeler les restes de pain de maïs pour en faire des croûtons pour votre prochaine salade Tex-Mex.

Récipient à quatre côtés FourSide

**5 c. à soupe (75 g) de beurre, ramolli, ajoutées séparément**

**1 T de babeurre**

**2 œufs**

**½ T (100 g) de sucre granulé**

**¾ T (95 g) de farine tout usage**

**1 T (152 g) de semoule de maïs**

**½ c. à thé de sel casher**

**1 c. à thé de levure chimique**

Préchauffer le four à 205 °C (400 °F). Ajouter 1 cuillère à soupe de beurre dans un poêlon en fonte et le placer dans le four jusqu'à le beurre fonde. Retirer le moule du four et beurrer en le fond et les côtés. Ajouter le reste des ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Batters » (Pâtes). Verser la pâte dans un poêlon ou une poêle graissés. Cuire au four pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la pointe d'un cure-dent en bois piquée en son centre en ressorte propre. Servir chaud.

Pour un pain de maïs double, incorporer ½ tasse de maïs dans la pâte et suivre ces mêmes instructions.

Pour préparer des muffins au maïs, suivre ces mêmes instructions tout en omettant 1 cuillère à soupe de beurre destinée à graisser le poêlon. Répartir la pâte dans 12 moules à muffins préalablement graissés. Cuire au four à 205 °C (400 °F) pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que la pointe d'un cure-dent en bois piquée en son centre en ressorte propre.

Portions 16  
Taille de la portion 1 tranche  
Calories 140  
Matières grasses 4 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 160 mg  
Glucides 27 g  
Fibres 3 g  
Sucres 13 g  
Protéines 3 g

## Pain à la citrouille végétalien



Une texture merveilleuse et un goût pas trop sucré. Que ce soit par une belle journée d'automne ou un matin d'été pluvieux, ce pain ravira les foules.

Récipient à quatre côtés FourSide

**1 ½ T (190 g) de farine de blé entier**

**½ T de flocons d'avoine**

**2 ½ c. à thé de levure chimique**

**½ c. à thé de bicarbonate de soude**

**½ c. à thé de sel casher**

**½ c. à thé de cannelle moulue**

**¼ c. à thé de piment de la Jamaïque moulu**

**¼ c. à thé de muscade moulue**

**½ T de noix**

**½ T de raisins secs**

**⅓ T d'eau**

**⅓ T de lait de soja**

**¾ T de sirop d'érable**

**1 T de purée de citrouille**

**½ pomme, évidée et coupée en deux**

**1 ½ c. à soupe de graines de lin**

Préchauffer le four à 175 °C (350 °F). Ajouter les 8 premiers ingrédients dans le récipient et fermer le couvercle. Appuyer 3 à 5 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) pour mélanger les ingrédients secs. Transférer les ingrédients secs dans un bol à mélanger. Ajouter les noix dans le récipient et fermer le couvercle. Appuyer 3 à 5 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) jusqu'à ce que les noix soient hachées et les ajouter au contenu du bol. Ajouter les raisins secs dans le bol à mélanger. Ajouter le reste des ingrédients dans le récipient et fermer le couvercle. Sélectionner « Batters » (Pâtes). Verser les ingrédients humides dans le bol à mélanger et incorporer les ingrédients secs aux ingrédients humides. Verser la pâte dans un moule à pain graissé de 20 x 10 cm (8 x 4 po) et enfourner pendant 45 à 50 minutes ou jusqu'à ce que la pointe d'un cure-dent en bois piquée en son centre en ressorte propre.

Portions 18  
Taille de la portion 1 tranche  
Calories 170  
Matières grasses 8 g  
Graisses saturées 1,5 g  
Cholestérol 25 mg  
Sodium 250 mg  
Glucides 19 g  
Fibres 2 g  
Sucres 8 g  
Protéines 6 g

## Pain au beurre d'arachide

*Ce pain fera un bon déjeuner, rapide, pour les enfants en route pour l'école. Pour flatter votre estomac, servir avec de la confiture granitée aux fraises.*

Récipient à cinq côtés WildSide

**1 T de lait à 0 % de matières grasses**

**2 gros œufs**

**⅓ T (135 g) de sucre granulé**

**1 T de beurre d'arachide**

**1 c. à thé de sel casher**

**1 c. à soupe de levure chimique**

**1 ¾ T (225 g) de farine tout usage ou de farine de blé entier blanche**

Préchauffer le four à 175 °C (350 °F). Ajouter le lait, les œufs, le sucre et le beurre d'arachide dans le récipient et fermer le couvercle. Sélectionner « Batters » (Pâtes). Ajouter le reste des ingrédients et fermer le couvercle. Appuyer 4 à 6 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) jusqu'à incorporation complète de la farine. Verser la pâte dans un moule à pain graissé de 23 x 12 cm (9 x 5 po). Cuire au four pendant 50 minutes jusqu'à ce que la pointe d'un cure-dent en bois en ressorte propre.

Pour faire 4 mini pains, repartir la pâte dans 4 mini-moules à pain, enfourner 30 minutes et partager avec des amis et voisins.

Portions 24  
Taille de la portion 1 tranche  
Calories 150  
Matières grasses 5 g  
Graisses saturées 0,5 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 25 mg  
Glucides 24 g  
Fibres 3 g  
Sucres 12 g  
Protéines 3 g

## Pain aux courgettes et à l'ananas



*Un pain au blé complet copieux, moelleux et rapide à préparer. Ce pain est rapide à préparer et il embaumera la maison d'un parfum délicieux. Cette recette vous permettra de faire 6 mini pains; une jolie façon de partager les bonnes choses avec votre entourage.*

Récipient à cinq côtés WildSide

**½ T de noix**

**3 T (380 g) de farine tout usage ou de farine de blé entier blanche**

**2 c. à thé de bicarbonate de soude**

**½ c. à thé de levure chimique**

**1 c. à thé de sel casher**

**1 c. à soupe de cannelle moulue**

**½ c. à thé de muscade moulue**

**3 gros œufs**

**1 ¼ T (275 g) de sucanat**

**½ pomme, évidée et coupée en deux**

**2 c. à thé d'extrait de vanille**

**1 ½ T d'ananas en morceaux**

**1 courgette de taille moyenne, coupée en quatre**

Préchauffer le four à 175 °C (350 °F). Ajouter les noix, la farine, le bicarbonate de soude, la levure chimique, le sel, la cannelle et la noix de muscade dans le récipient puis fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Speed Up » (Accélérer) jusqu'à atteindre la vitesse 1 et exécuter un cycle complet. Transférer les ingrédients secs dans un bol à mélanger. Ajouter les œufs, le sucanat, la pomme et la vanille dans le récipient puis refermer le couvercle. Sélectionner « Batters » (Pâtes). Ajouter les morceaux d'ananas et la courgette dans le récipient et fermer le couvercle. Appuyer 15 à 20 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) jusqu'à ce que l'ananas et la courgette soient finement calibrés. Verser la pâte dans le bol à mélanger. Incorporer tous les ingrédients à l'aide d'un spatule et remplir 2 moules à pain de 20 x 10 cm (8 x 4 po) graissés. Cuire au four pendant 50 à 60 minutes ou jusqu'à ce que la pointe d'un cure-dent en bois piqué en son centre en ressorte propre.

# Pains à la levure

Portions 16  
Taille de la portion 1 tranche  
Calories 90  
Matières grasses 1,5 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 125 mg  
Glucides 17 g  
Fibres 3 g  
Sucres 2 g  
Protéines 4 g

## Pain de blé entier WildSide



*Le secret du pain de blé entier réside dans la pâte; elle doit être souple mais suffisamment ferme pour être manipulée. Le récipient à cinq côtés WildSide permet d'obtenir une boule de pâte souple et facile à travailler, prête à lever et à cuire au four.*

Récipient à cinq côtés WildSide

**1 T d'eau chaude**

**1 c. à soupe de levure sèche active**

**1 ½ c. à soupe de miel**

**1 c. à thé de sel casher**

**1 c. à soupe de jus de citron fraîchement pressé**

**1 ½ c. à soupe d'huile de colza**

**2 ½ c. à soupe de gluten de froment élastique**

**2 ⅓ T (215 g) de farine de blé entier blanche, ajoutées séparément**

Ajouter l'eau, la levure et le miel dans le récipient puis fermer le couvercle. Appuyer 2 fois sur la touche « Pulse » (Pulser). Laisser la levure agir pendant 5 à 10 minutes. Ajouter le sel casher, le jus de citron, l'huile et le gluten dans le récipient et fermer le couvercle. Appuyer 2 fois sur la touche « Pulse » (Pulser). Ajouter ⅓ de farine dans le récipient et fermer le couvercle. Appuyer 1 fois sur la touche « Pulse » (Pulser). Ajouter le dernier ⅓ de farine et fermer le couvercle. Appuyer 3 à 5 fois sur la touche « Pulse » (Pulser). Ajouter le dernier ⅓ de farine et fermer le couvercle. Appuyer 8 à 10 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) jusqu'à incorporation complète de la farine et formation d'une boule de pâte.

Préchauffer le four à 175 °C (350 °F). Laisser la pâte reposer dans le récipient pendant 10 à 15 minutes. Placer une boule de pâte sur une surface huilée et former un petit pain. Mettre la boule de pain dans un moule à pain de 23 x 12 cm (9 x 5 cm) graissé. Recouvrir le moule à pain et laisser lever la pâte pendant 20 minutes dans un endroit chaud ou jusqu'à ce qu'elle dépasse du moule d'environ 2,5 cm (1 po). Enfourner pendant environ 22 à 25 minutes jusqu'à cuisson complète. Retirer le pain du moule et le laisser refroidir sur une grille avant de le couper en tranches.

Si vous avez des grains de blé à portée de main et que vous voulez faire votre propre farine, mélangez 2 tasses de grains de blé à vitesse de 9 durant un cycle complet. Réserver la farine de blé fraîchement moulue le temps que la levure s'active.





# Pain de blé entier FourSide



Rien ne vaut l'odeur du pain fraîchement sorti du four. Essayez cette méthode simple et directe pour faire du pain 100 % blé entier maison.

Récipient à quatre côtés WildSide

- 2/3 T d'eau chaude**
- 2 c. à thé de levure sèche active**
- 1 c. à soupe de miel**
- 3/4 c. à thé de sel casher**
- 1 c. à soupe de jus de citron fraîchement pressé**
- 1 c. à soupe d'huile de colza**
- 1 3/4 c. à soupe de gluten de froment élastique**
- 1 3/4 T (225 g) de farine de blé entier blanche**

Ajouter l'eau, la levure et le miel dans le récipient puis fermer le couvercle. Appuyer 2 fois sur la touche « Pulse » (Pulser). Laisser la levure agir pendant 5 à 10 minutes. Préchauffer le four à 175 °C (350 °F). Ajouter le sel casher, le jus de citron, l'huile et le gluten dans le récipient et fermer le couvercle. Appuyer 1 fois sur la touche « Pulse » (Pulser). Ajouter 1/3 de farine dans le récipient et fermer le couvercle. Appuyer 2 fois sur la touche « Pulse » (Pulser). Ajouter à nouveau 1/3 de farine et fermer le couvercle. Appuyer 4 à 6 fois sur la touche « Pulse » (Pulser). Ajouter le dernier 1/3 de farine et fermer le couvercle. Appuyer 8 à 10 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) jusqu'à incorporation complète de la farine et formation d'une boule de pâte.

Laisser la pâte reposer dans le récipient pendant 10 à 15 minutes. Placer une boule de pâte sur une surface huilée et former un petit pain. Mettre la boule de pâte à pain dans un moule à pain de 20 x 10 cm (8 x 4 cm) graissé. Recouvrir le moule à pain et laisser lever la pâte pendant 20 minutes dans un endroit chaud ou jusqu'à ce qu'elle dépasse du moule d'environ 2,5 cm (1 po). Enfourner pendant 18 à 20 minutes jusqu'à cuisson complète. Retirer le pain du moule et le laisser refroidir sur une grille avant de le couper en tranches.

Si vous avez des grains de blé à portée de main et que vous voulez faire votre propre farine, mélangez 1 1/4 de tasses combles de grains de blé à vitesse de 9 durant un cycle complet. Réserver la farine de blé fraîchement moulue le temps que la levure s'active.

Portions 16  
Taille de la portion 1 tranche  
Calories 100  
Matières grasses 1 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 130 mg  
Glucides 22 g  
Fibres 2 g  
Sucres 6 g  
Protéines 3 g

# Pain 50/50 au blé et au miel



Afin d'obtenir un pain un peu plus léger, cette recette utilise la moitié de farine tout usage et la moitié de farine de blé entier.

Récipient à cinq côtés WildSide

- 1 T d'eau chaude**
- 1 c. à soupe de levure sèche active**
- 1/4 T (85 g) de miel, ajouté en plusieurs fois**
- 1 1/3 T (170 g) de farine tout usage**
- 1 1/3 T de farine de blé entier blanche**
- 1 c. à thé de sel casher**
- 1 c. à soupe de jus de citron fraîchement pressé**
- 1 c. à soupe d'huile de colza**

Préchauffer le four à 175 °C (350 °F). Ajouter l'eau, la levure et 1 cuillère à soupe de miel dans le récipient puis fermer le couvercle. Appuyer 2 fois sur la touche « Pulse » (Pulser). Laisser la levure agir pendant 5 à 10 minutes. Mélanger les farines et réserver. Ajouter le restant de miel, le sel, le citron et l'huile dans le récipient puis refermer le couvercle. Appuyer 2 fois sur la touche « Pulse » (Pulser). Ajouter 1/3 de farine dans le récipient et fermer le couvercle. Appuyer 2 fois sur la touche « Pulse » (Pulser). Ajouter à nouveau 1/3 de farine et fermer le couvercle. Appuyer 4 à 6 fois sur la touche « Pulse » (Pulser). Ajouter le restant de farine et fermer le couvercle. Appuyer 8 à 10 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) jusqu'à incorporation complète de la farine et formation d'une boule de pâte.

Laisser la pâte reposer dans le récipient pendant 10 à 15 minutes. Placer une boule de pâte sur une surface huilée et former un petit pain. Mettre la boule de pâte à pain dans un moule à pain de 23 x 12 cm (9 x 5 cm) graissé. Recouvrir le moule à pain et laisser lever la pâte pendant 20 minutes dans un endroit chaud ou jusqu'à ce qu'elle dépasse du moule d'environ 2,5 cm (1 po). Enfourner pendant environ 22 à 25 minutes jusqu'à cuisson complète. Retirer le pain du moule et le laisser refroidir sur une grille avant de le couper en tranches.

Pour faire du pain d'avoine, réduire la farine tout usage à 1 1/4 de tasses au moment d'ajouter la farine. Lors de la seconde adjonction de farine, ajouter 3/4 de tasse de flocons d'avoine puis continuer selon les instructions.

Pour faire du pain au babeurre, substituer l'eau par du babeurre ramolli et un mélange d'huile et de beurre. Augmenter la quantité de farine tout usage et la farine de blé entier blanche à 1 1/2 tasses. Lors de l'ajout du sel, du jus de citron et du beurre, ajouter 1 œuf et 1/4 de cuillère à thé de bicarbonate de soude. Poursuivre en suivant les instructions.





# Pain de seigle noir



Une version allégée de la recette originale allemande. Utilisez-le comme pain à sandwich avec des œufs ou une salade de poulet pour un pique-nique réussi !

- Récipient à cinq côtés WildSide
- 1 T (128 g) de farine de blé entier
  - 1 T (128 g) de farine de seigle
  - 1 T (128 g) de farine tout usage
  - 2 c. à soupe de cacao en poudre
  - 1 c. à soupe de gluten de froment élastique
  - 1 c. à thé de sel casher
  - 1 T d'eau chaude
  - 1 c. à soupe de levure sèche active
  - 1 c. à soupe de miel
  - ¼ T de mélasse
  - 2 c. à soupe d'huile de colza
  - 1 c. à thé de jus de citron frais

Ajouter les 6 premiers ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Appuyer 3 à 5 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) pour mélanger et tamiser les ingrédients secs. Mettre les ingrédients secs de côté. Ajouter l'eau, la levure et le miel dans le récipient puis fermer le couvercle. Appuyer 2 fois sur la touche « Pulse » (Pulser). Laisser la levure agir pendant 5 à 10 minutes. Ajouter la mélasse, l'huile et le jus de citron dans le récipient et fermer le couvercle. Appuyer 2 fois sur la touche « Pulse » (Pulser). Ajouter à nouveau ⅓ des ingrédients secs dans le récipient et fermer le couvercle. Appuyer 2 à 3 fois sur la touche « Pulse » (Pulser). Ajouter à nouveau ⅓ des ingrédients secs dans le récipient et fermer le couvercle. Appuyer 4 à 6 fois sur la touche « Pulse » (Pulser). Ajouter le dernier ⅓ des ingrédients secs dans le récipient et fermer le couvercle. Appuyer 6 à 8 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) jusqu'à incorporation complète de la farine et formation d'une boule de pâte.

Laisser la pâte reposer dans le récipient pendant 10 à 15 minutes. Placer une boule de pâte sur une surface huilée et former un petit pain. Mettre la boule de pâte à pain dans un moule à pain de 23 x 12 cm (9 x 5 cm) graissé. Recouvrir le moule à pain et laisser lever la pâte pendant 20 minutes dans un endroit chaud ou jusqu'à ce qu'elle dépasse du moule d'environ 2,5 cm (1 po). Enfourner pendant 22 à 25 minutes jusqu'à cuisson complète. Retirer le pain du moule et le laisser refroidir sur une grille avant de le couper en tranches.

Portions 16  
Taille de la portion 1 tranche  
Calories 130  
Matières grasses 2,5 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 125 mg  
Glucides 23 g  
Fibres 3 g  
Sucres 2 g  
Protéines 5 g

# Pain multicéréales



Essayez différentes graines et céréales telles que le quinoa, le sésame, les graines de lin, l'épeautre ou encore le tef pour des profils nutritionnels différents. Rendez-vous dans le rayon « aliments en vrac » de votre magasin d'aliments naturels habituel pour acheter la juste quantité de grains nécessaires à cette recette.

- Récipient à cinq côtés WildSide
- ¾ T de grains de blé\*
  - 2 c. à soupe de millet
  - 2 c. à soupe d'orge
  - 2 c. à soupe de sarrasin
  - 2 c. à soupe de riz brun
  - ¼ T (30 g) de farine de seigle
  - ¼ T (40 g) de semoule de maïs
  - ¼ T de flocons d'avoine
  - 1 ¼ T d'eau chaude
  - 1 c. à soupe de levure sèche active
  - 2 c. à soupe de miel
  - 1 c. à thé de sel casher
  - 1 c. à thé de jus de citron fraîchement pressé
  - 1 c. à soupe d'huile de colza
  - 3 c. à soupe de gluten de froment élastique
  - ¼ T de graines de tournesol
  - 1 T (128 g) de farine tout usage

Préchauffer le four à 175 °C (350 °F). Ajouter les 8 premiers ingrédients dans le récipient et fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Speed Up » (Accélérer) jusqu'à atteindre la vitesse 9 et exécuter un cycle complet. Réserver la farine fraîchement moulue. Ajouter l'eau, la levure et le miel dans le récipient puis fermer le couvercle. Appuyer 2 fois sur la touche « Pulse » (Pulser). Laisser la levure agir pendant 5 à 10 minutes. Ajouter le sel, le jus de citron, l'huile, le gluten, les graines de tournesol et la farine tout usage dans le récipient et fermer le couvercle. Appuyer 2 à 3 fois sur la touche « Pulse » (Pulser). Ajouter la moitié de la farine de blé entier dans le récipient et fermer le couvercle. Appuyer 4 à 6 fois sur la touche « Pulse » (Pulser). Ajouter le restant de farine de blé entier et fermer le couvercle. Appuyer 6 à 8 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) jusqu'à incorporation complète de la farine et formation d'une boule de pâte.

Laisser la pâte reposer dans le récipient pendant 10 à 15 minutes. Placer une boule de pâte sur une surface huilée et former un petit pain. Mettre la boule de pâte à pain dans un moule à pain de 23 x 12 cm (9 x 5 cm) graissé. Laisser lever la pâte pendant 20 minutes dans un endroit chaud ou jusqu'à ce que la pâte dépasse du moule d'environ 2,5 cm (1 po). Enfourner pendant environ 22 à 25 minutes jusqu'à cuisson complète. Retirer le pain du moule et le laisser refroidir sur une grille.

\*Si vous n'avez pas de grains de blé à portée de main, remplacez-les par 1 tasse de farine de blé entier. Ne pas ajouter la farine de blé entier lors du concassage des différents grains; ajouter plutôt la farine de blé entier au moment de pulser pour faire la pâte.

Portions 8  
Taille de la portion 1 part  
Calories 130  
Matières grasses 2,5 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 100 mg  
Glucides 25 g  
Fibres 4 g  
Sucres 2 g  
Protéines 5 g

# Pizza, bretzels, pains pita ou brioches à la cannelle



*La pizza ne se fait pas d'un coup de baguette magique, mais par simple pression d'un bouton. Cette pâte polyvalente est rapide, facile et idéale pour les bretzels, les pains pita et autres brioches à la cannelle, avec tous les bienfaits du blé complet.*

Récipient à cinq côtés WildSide

**¾ T d'eau chaude**

**1 c. à soupe de levure sèche active**

**1 c. à soupe de miel**

**1 T (125 g) de farine tout usage**

**1 T (125 g) de farine de blé entier blanche**

**1 c. à soupe d'huile de colza**

**½ c. à thé de sel casher**

Ajouter l'eau, la levure et le miel dans le récipient puis fermer le couvercle. Appuyer 1 à 2 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) et laisser la levure agir pendant 5 à 10 minutes. Mélanger la farine tout usage et la farine de blé entier dans un bol séparé. Ajouter l'huile, le sel et ⅓ de farine dans le récipient puis fermer le couvercle. Appuyer 2 fois sur la touche « Pulse » (Pulser). Ajouter à nouveau ⅓ de farine et fermer le couvercle. Appuyer 3 à 5 fois sur la touche « Pulse » (Pulser). Ajouter le restant de farine et fermer le couvercle. Appuyer 8 à 10 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) jusqu'à incorporation complète de la farine et formation d'une boule de pâte.

Laisser la pâte lever dans le récipient, couvercle fermé, jusqu'à qu'elle ait doublé. Préchauffer le four à 205 °C (450 °F) et faire chauffer la pierre ou la plaque de cuisson dans le four. Étirer la pâte sur une surface farinée ou bien huilée. Mettre la pâte étirée sur une pelle à pizza, une fine planche à découper ou sur une plaque à biscuits saupoudrée de semoule de maïs. Couvrir la pâte avec la sauce et les garnitures de votre choix. Faire glisser la pizza par à-coups de la surface recouverte de semoule de maïs à la pierre de cuisson chaude. Cuire au four jusqu'à ce que la pâte soit dorée, environ 8 à 12 minutes. Une fois cuite, retirer la pizza du four et laisser refroidir 3 à 5 minutes avant de la découper à la roulette à pizza.

Pour obtenir une pâte 100 % intégrale, omettre la farine tout usage et utiliser 2 tasses de farine de blé entier blanche à la place.

Pour une pâte à pizza à l'ail et aux fines herbes, ajouter 1 cuillère à thé de basilic déshydraté, 1 cuillère à thé d'origan séché et ¼ de cuillère à thé de poudre d'ail après activation de la levure et avant d'ajouter la farine.

Pour les bretzels, une fois la pâte levée, faire 8 torsades de 60 cm (2 pieds) et former les bretzels. Porter 3,8 litres (1 gallon) d'eau à ébullition dans une grande casserole. Ajouter ¼ de tasse de bicarbonate de soude à l'eau qui bout. Laisser soigneusement tomber les bretzels un par un dans l'eau et laisser bouillir 30 secondes environ. Retirer les bretzels, les placer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, les badigeonner d'un mélange de jaune d'œuf battu et d'eau et saupoudrer de gros sel. Cuire au four à 230 °C (450 °F) jusqu'à ce que la pâte soit dorée, environ 7 à 10 minutes.

Pour faire du pain Pita, une fois la pâte levée, préchauffer le four à 260 °C (500 °F) en prenant soin de placer la grille dans le bas du four. Placer la pierre ou plaque de cuisson sur la grille, dans le bas du four. Diviser la pâte en 6 boules de pâte. Couvrir et laisser reposer pendant 10 minutes. Étaler chaque boule de pâte en cercles d'environ Ø 15 à 18 cm (6 à 7 po) et 6 mm (¼ po) d'épaisseur. Faire cuire chaque pain pita pendant 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'ils gonflent. Retourner et enfourner pendant 2 minutes. Retirer chaque pain pita de la pierre ou plaque de cuisson et mettre une nouvelle fournée à cuire.

Pour préparer des brioches à la cannelle, substituer le lait par de l'eau et remplacer la cuillère à soupe d'huile par 2 cuillères à soupe de beurre ramolli. Suivre les instructions de la recette de base. Une fois levée, étirer la pâte sur une surface huilée pour former un rectangle de 30 x 45 cm (12 x 18 po). Badigeonner la pâte avec ½ cuillère à soupe de beurre fondu. Saupoudrer ½ tasse de cassonade et ½ cuillère à soupe de cannelle moulue sur la pâte en laissant une bordure de 6 mm (½ po) sur l'un des plus petits côtés. Rouler la pâte sur elle-même dans le sens de la longueur pour former un cylindre et presser délicatement la bordure pour sceller. Découper le cylindre de pâte en 6 rouleaux de 5 cm (2 po). Disposer les rouleaux côté scellé vers le bas, couvrir et laisser lever la pâte pendant 20 minutes. Préchauffer le four à 175 °C (350 °F). Cuire au four pendant 16 à 18 minutes jusqu'à ce que les brioches soient dorées. Glacer et servir.

Glaçage pour brioches à la cannelle (Facultatif) :

57 g (2 oz) de Neufchâtel

¼ T de lait

1 T (200g) de sucre en poudre

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Appuyer 4 à 6 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) jusqu'à obtention d'une consistance homogène.





Portions 12  
Taille de la portion  
1 brioche  
Calories 150  
Matières grasses 3 g  
Graisses saturées 1,5 g  
Cholestérol 25 mg  
Sodium 170 mg  
Glucides 27 g  
Fibres 0 g  
Sucres 5 g  
Protéines 5 g

# Brioche rapides à la levure



*Pas besoin de pétrir. Cette recette permet de faire des brioches à la levure toutes chaudes en moins de 45 minutes sans pétrissage ni façonnage.*

Récipient à cinq côtés WildSide

**¾ T de lait, tiédi**

**3 c. à soupe de sucre**

**1 c. à soupe de levure sèche active**

**2 c. à soupe (30 g) de beurre, fondu**

**1 c. à thé de sel casher**

**1 gros œuf**

**2 ⅔ T (340 g) de farine tout usage, ajoutées séparément**

Préchauffer le four à 205 °C (400 °F). Ajouter le lait, le sucre et la levure dans le récipient et fermer le couvercle. Appuyer 2 fois sur la touche « Pulse » (Pulser). Laisser la levure agir pendant 5 à 10 minutes. Ajouter le beurre, le sel, l'œuf et le ⅓ de farine dans le récipient puis fermer le couvercle. Appuyer 2 à 3 fois sur la touche « Pulse » (Pulser). Ajouter à nouveau ⅓ de farine et fermer le couvercle. Appuyer 3 à 5 fois sur la touche « Pulse » (Pulser). Ajouter le restant de farine et fermer le couvercle. Appuyer 8 à 10 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) jusqu'à incorporation complète de la farine et formation d'une boule de pâte.

Laisser la pâte lever dans le récipient avec le couvercle jusqu'à qu'elle ait doublé. Graisser un moule à muffins. Placer la boule de pâte sur une surface huilée et former 12 petites brioches. Placer les boules de pâte dans chacun des moules à muffins. Couvrir et laisser lever la pâte pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elle déborde des moules à muffins. Enfourner pendant 12 à 14 minutes jusqu'à cuisson complète.

Pour des brioches salées au blé complet, remplacer la farine tout usage par de la farine de blé entier.

Pour faire des brioches salées aux oignons et aux herbes, ajouter 1 cuillère à soupe d'oignon émincé déshydraté et 2 cuillères à soupe de fines herbes séchées dans le récipient au moment d'ajouter le beurre, le sel, les œufs et le ⅓ de farine.



Sans gluten

Portions 26  
Taille de la portion ¼ de tasse  
Calories 160  
Matières grasses 0 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 5 mg  
Glucides 36 g  
Fibres 2 g  
Sucres 0 g  
Protéines 3 g

## Mélange pour pâtes sans gluten (SG)



*Beaucoup d'articles sans gluten ont une longue liste d'ingrédients. Gardez ce mélange à portée de main afin de pouvoir préparer votre déjeuner ou une collation en deux temps trois mouvements.*

Récipient à quatre côtés FourSide

**2 T de riz blanc**

**1 T de flocons d'avoine sans gluten**

**2 T d'amidon de maïs**

**1 ½ T de fécule de manioc**

Ajouter le riz blanc et fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Speed Up » [Accélérer] jusqu'à atteindre la vitesse 9 et exécuter un cycle complet. Ajouter la farine de riz blanc dans un grand bol ou un sac à fermeture à glissière (type Ziploc®). Ajouter l'avoine et fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Speed Up » [Accélérer] jusqu'à atteindre la vitesse 7, exécuter un cycle de 20 secondes et appuyer sur la touche « Pulse » [Pulser] pour arrêter le cycle. Ajouter la farine d'avoine à la farine de riz. Ajouter les fécules dans le bol ou dans le sac puis incorporer tous les ingrédients. Conserver le mélange de farine sans gluten au réfrigérateur ou au congélateur et la laisser revenir à température ambiante avant utilisation.

## Biscuits SG aux pépites de chocolat



*Un délicieux biscuit sans gluten que « les mangeurs de gluten » vont eux aussi adorer.*

Récipient à quatre côtés FourSide

**1 ¾ T de mélange pour pâtes sans gluten, voir page 142**

**1 ½ c. à thé de gomme de xanthane**

**1 c. à thé de bicarbonate de soude**

**1 c. à thé de levure chimique**

**½ c. à thé de sel casher**

**¾ T de pépites de chocolat**

**½ T (115 g) de beurre, ramolli**

**1 gros œuf**

**½ T de cassonade, comble**

**1 c. à thé d'extrait de vanille**

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Ajouter le mélange pour pâte, la gomme de xanthane, le bicarbonate de soude, la levure chimique et le sel dans le récipient puis fermer le couvercle. Appuyer 3 à 5 fois sur la touche « Pulse » [Pulser] pour mélanger les ingrédients secs. Transférer les ingrédients secs dans un bol à mélanger. Ajouter les pépites de chocolat dans un bol à mélanger. Ajouter le reste des ingrédients dans le récipient et fermer le couvercle. Sélectionner « Batters » [Pâtes]. Verser les ingrédients humides dans le bol à mélanger. Incorporer les ingrédients secs et humides à l'aide d'une spatule. Laisser tomber par cuillerée sur une tôle à biscuits et cuire au four pendant 6 à 8 minutes.

Portions 12  
Taille de la portion Tranche de 1,9 cm (¾ po)  
Calories 170  
Matières grasses 7 g  
Graisses saturées 1 g  
Cholestérol 35 mg  
Sodium 210 mg  
Glucides 26 g  
Fibres 2 g  
Sucres 10 g  
Protéines 3 g

## Pain éclair SG à la citrouille



*Une délicieuse friandise de saison riche en vitamine A. La collation idéale par une belle journée d'automne au parc !*

Récipient à cinq côtés WildSide

**¼ T d'huile de colza**

**2 gros œufs**

**¼ T de sirop d'érable**

**1 T de purée de citrouille**

**¾ T de cassonade, comble**

**1 ½ T de mélange pour pâtes sans gluten, voir page 142**

**1 c. à thé de gomme de xanthane**

**1 c. à thé de bicarbonate de soude**

**1 c. à thé de cannelle moulue**

**1 c. à thé d'extrait de vanille**

**½ c. à thé de sel casher**

**½ c. à thé de gingembre moulu**

**¼ c. à thé de girofle moulue**

Préchauffer le four à 160 °C (325 °F). Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Appuyer 8 à 10 fois sur touche « Pulse » [Pulser] jusqu'à ce que les ingrédients soient incorporés. Verser la pâte dans un moule à pain graissé de 23 x 12 cm (9 x 5 po). Enfourner pendant 50 minutes jusqu'à cuisson complète.





Portions 3  
Taille de la portion 2 crêpes  
Calories 320  
Matières grasses 12 g  
Graisses saturées 1,5 g  
Cholestérol 70 mg  
Sodium 230 mg  
Glucides 48 g  
Fibres 3 g  
Sucres 7 g  
Protéines 8 g

## Crêpes SG



*Déguster ces crêpes tendres et moelleuses aussi bien en fin de semaine lors d'un déjeuner au lit oubien le matin avant de partir au travail.*

Récipient à quatre côtés FourSide

**¾ T de lait**

**1 c. à soupe d'huile**

**1 c. à soupe de miel**

**1 gros œuf**

**1 T de mélange pour pâtes sans gluten, voir page 142**

**1 c. à thé de levure chimique**

**½ c. à thé de gomme de xanthane**

**¼ c. à thé de bicarbonate de soude**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Batters » (Pâtes). Laisser la pâte reposer quelques minutes. Faire chauffer la galettière et verser ¼ de tasse de pâte par crêpe sur la galettière (ou autre poêle) chauffée et graissée. Faire cuire jusqu'à ce que des bulles éclatent à la surface de la crêpe et que le dessous soit doré. Retourner et faire cuire à la poêle jusqu'à ce que la crêpe soit complètement cuite. Répéter l'opération avec le restant de pâte. Servir immédiatement ou réserver au four, à 95°C (200°F), recouvrir d'une feuille d'aluminium.

## Muffins SG



*Cette recette bien-être n'est autre que la recette classique des muffins aux bananes et bleuets sans gluten !*

Récipient à quatre côtés FourSide

**⅔ T de lait**

**⅓ T de miel**

**1 œuf entier et 1 blanc d'œuf**

**1 banane bien mûre**

**¼ T (50 g) de sucre granulé**

**2 T de mélange pour pâtes sans gluten, voir page 142**

**1 c. à thé de bicarbonate de soude**

**1 c. à thé de levure chimique**

**1 c. à thé de gomme de xanthane**

**1 c. à thé d'extrait de vanille**

**½ c. à thé de sel casher**

**1 T de bleuets**

Préchauffer le four à 175 °C (350 °F). Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué, à l'exception des bleuets, et fermer le couvercle. Sélectionner « Batters » (Pâtes). Incorporer les bleuets à l'aide d'une spatule. Verser la pâte dans un moule à muffins graissé ou chemiser avec des caissettes en papier. Enfourner pendant 16 à 20 minutes jusqu'à cuisson complète.



Portions 12  
Taille de la portion 1 muffin  
Calories 140  
Matières grasses 6 g  
Graisses saturées 1 g  
Cholestérol 20 mg  
Sodium 170 mg  
Glucides 19 g  
Fibres 1 g  
Sucres 7 g  
Protéines 3 g

## Muffins au maïs et au quinoa



*Les amateurs de quinoa savent que cette semence ancienne riche en protéines est un ingrédient de choix pour la cuisine et la pâtisserie sans gluten. Cette recette de muffin simple contient une touche de miel pour la douceur.*

Récipient à quatre côtés FourSide

**1 œuf entier et 1 blanc d'œuf**

**2/3 T de lait**

**1/4 T d'huile de colza**

**1/4 T (85 g) de miel**

**4 c. à thé de levure chimique**

**1/2 c. à thé de sel casher**

**2/3 T (100 g) de semoule de maïs**

**2/3 T (85 g) de farine de quinoa**

Préchauffer le four à 205 °C (400 °F). Ajouter les 4 premiers ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Appuyer 4 à 6 fois sur la touche « Pulse » (Pulser). Ajouter le reste des ingrédients et fermer le couvercle. Appuyer 4 à 6 fois sur la touche « Pulse » (Pulser). Laisser la pâte reposer quelques minutes. Verser la pâte dans un moule à muffins graissé ou chemiser avec des caissettes en papier. Enfourner pendant 15 à 17 minutes jusqu'à cuisson complète.

Portions 24  
Taille de la portion 1 tranche  
Calories 100  
Matières grasses 2 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 35 mg  
Sodium 140 mg  
Glucides 19 g  
Fibres 0 g  
Sucres 2 g  
Protéines 2 g

## Pain aux œufs



*Cette recette donne deux pains. Elle est idéale pour faire du pain à sandwich, des brioches ou des gressins.*

Récipient à cinq côtés WildSide

**2 T de riz blanc**

**1 1/2 c. à thé de sel casher**

**1 c. à soupe de gomme de xanthane**

**1 3/4 T de fécule de manioc**

**1 2/3 T d'eau chaude**

**1/4 T (85 g) de miel**

**1 1/2 c. à soupe de levure sèche active**

**1/4 T d'huile de colza**

**1 c. à thé de vinaigre de cidre de pomme**

**3 œufs entiers + 2 jaunes d'œufs**

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Ajouter le riz, le sel et la gomme de xanthane dans le récipient puis fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Speed Up » (Accélérer) jusqu'à atteindre la vitesse 9 et exécuter un cycle complet. Ajouter la fécule de manioc dans le récipient et fermer le couvercle. Appuyer 2 à 3 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) pour incorporer et mélanger les ingrédients secs. Mettre les ingrédients secs de côté. Ajouter l'eau, le miel et la levure dans le récipient et fermer le couvercle. Appuyer deux fois sur la touche « Pulse » (Pulser) et laisser la levure agir pendant 5 à 10 minutes. Ajouter l'huile, le vinaigre et les œufs dans le récipient puis fermer le couvercle. Appuyer 3 fois sur la touche « Pulse » (Pulser). Retirer le bouchon du couvercle à pince ventilé et appuyer sur la touche « Speed Up » (Accélérer) jusqu'à atteindre la vitesse 1. Ajouter environ 3/4 des ingrédients secs sur toute la durée du cycle. Ajouter le restant des ingrédients secs et fermer le couvercle. Appuyer 6 à 8 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) jusqu'à incorporation complète de tous les ingrédients secs (au besoin, utiliser une spatule pour racler les bords et incorporer le restant de farine). Répartir la pâte dans deux moules à pain graissés de 23 x 12 cm (9 x 5 po). Couvrir et laisser lever la pâte pendant 25 à 30 minutes dans un endroit chaud ou jusqu'à ce qu'elle dépasse du moule d'environ 2,5 cm (1 po). Cuire au four pendant 30 à 35 minutes.

Pour des gressins, diviser la pâte en deux. Mettre une moitié dans le moule à pain, laisser lever la pâte et cuire au four selon les instructions. Placer l'autre moitié dans un sac à fermeture à glissière type Ziploc® et couper un petit coin dans le bas du sac. Utiliser le sac comme une poche à douille pour former de petites flûtes de pain sur une plaque à biscuit graissée. Couvrir et laisser lever la pâte pendant 15 minutes. Enfourner à 175 °C (350 °F) pendant 13 à 15 minutes jusqu'à cuisson complète.

Portions 12  
Taille de la portion 1 tranche  
Calories 100  
Matières grasses 0,5 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 110 mg  
Glucides 22 g  
Fibres 1 g  
Sucres 3 g  
Protéines 2 g

## Pain au riz brun et au millet



*Le puissant millet n'est pas que pour les oiseaux; ce pain est sans gluten, sans œufs et sans produits laitiers.*

L'un ou l'autre récipient

**⅔ T de millet**

**½ T de riz brun, grosso modo**

**1 ¼ T d'eau chaude**

**¼ T de sucre**

**1 c. à soupe de levure sèche active**

**½ T de fécule de pomme de terre**

**⅓ T de fécule de manioc**

**⅓ T d'amidon de maïs**

**2 c. à thé de gomme de xanthane**

**2 c. à thé de succédané d'œuf**

**1 c. à thé de sel casher**

Préchauffer le four à 175 °C (350 °F). Ajouter le millet et le riz brun dans le récipient et fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Speed Up » (Accélérer) jusqu'à atteindre la vitesse 9 et exécuter un cycle complet. Réserver. Ajouter l'eau, le sucre et la levure dans le récipient et fermer le couvercle. Appuyer deux fois sur la touche « Pulse » (Pulser) et laisser la levure agir pendant 5 à 10 minutes. Ajouter le reste des ingrédients, y compris la farine de millet et de riz brun, et fermer le couvercle. Sélectionner « Batters » (Pâtes). Renverser la pâte dans un moule à pain graissé de 20 x 10 cm (8 x 4 po). Couvrir et laisser lever la pâte pendant 20 minutes dans un endroit chaud ou jusqu'à ce qu'elle dépasse du moule d'environ 1,2 cm (½ po). Cuire au four pendant 25 à 30 minutes.

Portions 12  
Taille de la portion 1 part  
Calories 190  
Matières grasses 6 g  
Graisses saturées 2 g  
Cholestérol 45 mg  
Sodium 330 mg  
Glucides 33 g  
Fibres 2 g  
Sucres 13 g  
Protéines 3 g

## Pain irlandais au bicarbonate de soude au millet



*Pourquoi attendre la fête de la Saint-Patrick pour savourer un délicieux pain irlandais au bicarbonate de soude ? Voici une version moelleuse et savoureuse parfumée à l'orange et aux canneberges.*

Récipient à cinq côtés WildSide

**¾ T de lait**

**1 zeste d'orange de 2,5 x 2,5 cm (1 x 1 po)**

**¼ T (60 g) de beurre, ramolli**

**¼ T (85 g) de miel**

**½ c. à thé de vinaigre de cidre de pomme**

**2 gros œufs**

**1 T (128 g) de farine de mil**

**½ T farine de sorgho**

**½ T de fécule de pomme de terre**

**2 c. à thé de gomme de xanthane**

**1 ½ c. à thé de levure chimique**

**1 c. à thé de bicarbonate de soude**

**1 c. à thé de sel casher**

**1 T de canneberges séchées**

Préchauffer le four à 175 °C (350 °F). Ajouter le lait, les zestes d'orange, le beurre, le miel, le vinaigre et les œufs dans le récipient et fermer le couvercle. Sélectionner « Batters » (Pâtes). Ajouter le reste des ingrédients dans le récipient, à l'exception des canneberges, et fermer le couvercle. Sélectionner « Batters » (Pâtes). Incorporer les canneberges séchées à l'aide d'une spatule. Verser la pâte dans un moule à tarte graissé de Ø 22 cm (9 po) et, à l'aide d'un couteau bien aiguisé, marquer la pâte d'un quadrillage. Enfourner pendant 35 à 40 minutes jusqu'à cuisson complète.



# Desserts

Desserts Cuit au four . . . . .

152

Les meilleures brownies au mélangeur . . . . .

153

Glaçage au chocolat express . . . . .

153

Brownies au beurre d'arachide . . . . .

154

Biscuits suprêmes aux pépites de chocolat . . . . .

155

Gâteau au chocolat et au babeurre . . . . .

156

Gâteaux au fromage . . . . .

157

Tartelettes aux fruits frais. . . . .

159

Croquant à la pêche . . . . .

160

Barres au citron . . . . .

161

Desserts Glacés . . . . .

162

Crème glacée de Popeye . . . . .

163

Crème glacée express à la fraise . . . . .

164

Sorbet aux fruits rouges. . . . .

165

Sorbet aux fraises et agrumes . . . . .

165

Sorbet au lait de soja et aux fraises . . . . .

166

Barbotine à la framboise . . . . .

166

Yogourt glacé aux pêches . . . . .

167

Yogourt glacé à la noix de coco et à la lime . . . . .

168

Yogourt glacé à la grenade . . . . .

168

Crème glacée aux bleuets. . . . .

169



Légende des icônes . . . . .

XXX-XXI

# Desserts au four

Portions 15  
Taille de la portion 1 part  
Calories 270  
Matières grasses 15 g  
Graisses saturées 7 g  
Cholestérol 65 mg  
Sodium 80 mg  
Glucides 36 g  
Fibres 2 g  
Sucres 27 g  
Protéines 3 g

Portions 16  
Taille de la portion 2 c.  
à soupe  
Calories 120  
Matières grasses 6 g  
Graisses saturées 4 g  
Cholestérol 15 mg  
Sodium 45 mg  
Glucides 17 g  
Fibres < 1 g  
Sucres 16 g  
Protéines < 1 g

## Les meilleures brownies au mélangeur



Sortez des sentiers battus et laissez-vous surprendre par cette délicieuse recette de brownie au chocolat riche et fondant.

- Récipient à cinq côtés WildSide  
**¾ T (170 g) de beurre, fondu**  
**⅔ T de pépites de chocolat mi-sucré**  
**3 gros œufs**  
**½ T de cacao en poudre**  
**1 ½ T (300 g) de sucre granulé**  
**1 c. à thé d'extrait de vanille**  
**⅞ T (110 g) de farine tout usage**

Préchauffer le four à 175 °C (350 °F). Ajouter le beurre et les pépites de chocolat dans le récipient. Fermer le couvercle et sélectionner « Batters » (Pâtes). Ajouter les œufs, le cacao, le sucre et la vanille dans le récipient puis refermer le couvercle. Appuyer 3 à 5 fois sur la touche « Pulse » (Pulser). Ajouter la farine et fermer le couvercle. Appuyer 3 à 5 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) et racler les bords du récipient à l'aide d'une spatule. Verser la préparation dans un moule graissé de 22 x 22 cm (9 x 9 po) ou de 28 x 18 cm (11 x 7 po). Cuire au four pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que la pointe d'un cure-dent en bois piquée en son centre en ressorte propre.

Pour les amateurs de noix, incorporer 1 tasse de noix ou de pacanes hachées à la pâte.  
Pour les amateurs de chocolat, incorporer 1 tasse de pépites de chocolat mi-sucré à la pâte.

## Glaçage au chocolat express



Ces cinq ingrédients concoctent un glaçage au chocolat tentant qui tourne en dérision les meilleures recettes de supermarché faites à base de 15 ingrédients ou plus.

- Récipient à quatre côtés FourSide  
**⅓ T de lait**  
**½ T (115 g) de beurre, ramolli**  
**1 c. à thé d'extrait de vanille**  
**½ T de cacao en poudre**  
**2 ½ T de sucre en poudre**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Appuyer 4 à 6 fois sur la touche « Pulse » (Pulser). Racler les bords à l'aide d'une spatule puis déplacer le contenu vers le centre du récipient avant de refermer le couvercle. Appuyer 3 à 5 fois sur la touche « Pulse » (Pulser). Utiliser immédiatement ou conserver couvert au réfrigérateur.

Portions 35  
Taille de la portion 1 barre  
Calories 200  
Matières grasses 11 g  
Graisses saturées 5 g  
Cholestérol 30 mg  
Sodium 125 mg  
Glucides 20 g  
Fibres 2 g  
Sucres 14 g  
Protéines 4 g

# Brownies au beurre d'arachide



Ces brownies délicieusement sucrés sont pauvres en matières grasses et 100 % blé complet, qui l'aurait cru ?

Récipient à cinq côtés WildSide

**2 T de flocons d'avoine**

**2 T (250 g) de farine de blé entier à pâtisserie**

**1 c. à thé de levure chimique**

**½ c. à thé de sel casher**

**1 T (225 g) de beurre, ramolli**

**2 gros œufs**

**1 T de beurre d'arachide crémeux**

**2 c. à thé d'extrait de vanille**

**1 T de cassonade**

**1 T de sucre granulé**

**Recette de glaçage au chocolat express, voir page 153**

Préchauffer le four à 175 °C (350 °F). Mesurer l'avoine et l'ajouter au bol à mélanger. Ajouter la farine de blé entier à pâtisserie, le bicarbonate de soude, la levure chimique et le sel dans le récipient puis fermer le couvercle. Appuyer 2 à 3 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) pour mélanger les ingrédients secs. Ajouter les ingrédients secs dans un bol à mélanger. Ajouter le restant des ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Batters » (Pâtes). Ajouter la pâte au beurre d'arachide dans un bol à mélanger et incorporer les ingrédients secs. Aplatir la pâte au beurre d'arachide de façon à recouvrir une plaque à biscuit roulé. Enfourner pendant 20 minutes jusqu'à cuisson complète. Tandis que les brownies cuisent tranquillement au four, préparer le glaçage au chocolat express. Laisser refroidir complètement avant de glacer.

Portions 12  
Taille de la portion 2 biscuits  
Calories 260  
Matières grasses 14 g  
Graisses saturées 6 g  
Cholestérol 30 mg  
Sodium 170 mg  
Glucides 31 g  
Fibres 3 g  
Sucres 18 g  
Protéines 4 g

# Biscuits suprêmes aux pépites de chocolat



La légende raconte que Mme Wakefield, propriétaire de la Toll House Inn, s'est un jour retrouvée à court d'ingrédients alors qu'elle préparait de délicieux gâteaux; elle a alors décidé de recourir à du chocolat mi-sucré haché. Aujourd'hui, ce gâteau est devenu un incontournable des livres de cuisine; cette recette est une variante à base de blé complet et de graines de lin.

Récipient à quatre côtés FourSide

**⅔ T de flocons d'avoine**

**2 c. à soupe de graines de lin**

**1 T (128 g) de farine de blé entier blanche**

**½ c. à thé de bicarbonate de soude**

**½ c. à thé de sel casher**

**¼ T d'huile de colza**

**¼ T (60 g) de beurre, ramolli**

**1 gros œuf**

**⅓ T (70 g) de sucre granulé**

**⅓ T de cassonade**

**1 c. à thé d'extrait de vanille**

**1 T de pépites de chocolat mi-sucré**

Préchauffer le four à 175 °C (350 °F). Ajouter l'avoine et les graines de lin dans le récipient et fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Speed Up » (Accélérer) jusqu'à atteindre la vitesse 3, exécuter un cycle de 25 secondes et appuyer sur la touche « Pulse » (Pulser) pour arrêter le cycle. Incorporer l'avoine moulue et les graines de lin puis ajouter la farine de blé entier, le bicarbonate de soude et le sel dans le récipient et fermer le couvercle. Appuyer 3 à 5 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) pour mélanger les ingrédients secs. Ajouter les ingrédients secs dans un bol à mélanger. Ajouter les 6 ingrédients suivants dans le récipient puis refermer le couvercle. Sélectionner « Batters » (Pâtes). Ajouter les ingrédients humides et les pépites de chocolat dans un bol à mélanger et incorporer les ingrédients secs aux ingrédients humides. Déposer plusieurs cuillerées à soupe comble de pâte sur une plaque à biscuit en les espaçant bien les unes des autres. Enfourner pendant 8 à 10 minutes jusqu'à cuisson complète.

Pour une version allégée, remplacer l'huile par de la compote de pomme à la cannelle.



Portions 30  
Taille de la portion 1 part  
Calories 180  
Matières grasses 7 g  
Graisses saturées 4 g  
Cholestérol 30 mg  
Sodium 135 mg  
Glucides 30 g  
Fibres 1 g  
Sucres 21 g  
Protéines 2 g

## Gâteau au chocolat et au babeurre



Ce gâteau moelleux et chocolaté est connu par certains comme le gâteau texan; mais qui ne voudrait pas revendiquer un pareil délice ? Cette version utilise des pruneaux pour remplacer la moitié du beurre.

Récipient à cinq côtés WildSide

- 1 T d'eau
- 1 T de babeurre pauvre en matière grasse
- ½ T de pruneaux, soit 8 à 10 pruneaux
- 2 gros œufs
- ⅓ T de cacao en poudre
- 1 c. à thé de sel casher
- ½ T (115 g) de beurre, ramolli
- 1 ¾ T de sucre granulé
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1 c. à thé de cannelle moulue
- 2 T (250 g) de farine tout usage

### Glaçage au chocolat express, voir page 153

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Ajouter l'eau, le babeurre, les pruneaux et les œufs dans le récipient et fermer le couvercle. Sélectionner « Batters » (Pâtes). Ajouter les 4 ingrédients suivants puis refermer le couvercle. Sélectionner « Batters » (Pâtes). Ajouter le reste des ingrédients et fermer le couvercle. Appuyer 8 à 10 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) jusqu'à incorporation complète de la farine. Verser le mélange sur une plaque à biscuit roulé antiadhésive. Enfourner pendant 18 à 20 minutes jusqu'à cuisson complète. Tandis que le gâteau cuit tranquillement au four, préparer le glaçage au chocolat express. Étaler le glaçage sur le gâteau chaud.

Si vous n'avez pas de babeurre à portée de main, remplacez-la par de la crème sure.  
Pour les amateurs de noix, saupoudrer le gâteau glacé avec des pacanes ou des noix hachées.

Portions 16  
Taille de la portion 1 tranche  
Calories 250  
Matières grasses 17 g  
Graisses saturées 8 g  
Cholestérol : 45 mg  
Sodium 230 mg  
Glucides 21 g  
Fibres 0 g  
Sucres 18 g  
Protéines 6 g

## Gâteaux au fromage

Idéal pour terminer n'importe quel repas sur une note douce et sucrée, ce décadent dessert facile à monter utilise du Neufchâtel pour réduire le nombre de calories dans chaque tranche.

Récipient à cinq côtés WildSide

- 6 craquelins graham au blé entier, coupés en deux
- ½ T de noix, grillées
- 1 ⅞ T (225 g) de sucre granulé, ajouté en plusieurs fois
- 2 c. à soupe (30 g) de beurre, fondu
- 1 c. à soupe d'eau
- 4 gros œufs
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- 230 g (8 oz) de Neufchâtel

Préchauffer le four à 205 °C (325 °F). Ajouter les craquelins graham et les noix dans le récipient et fermer le couvercle. Appuyer 16 à 20 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) jusqu'à ce qu'ils soient réduit en une chapelure fine. Retirer le couvercle et remuer. Ajouter 2 cuillères à soupe (ou ⅓ de tasse) de sucre, le beurre et l'eau puis fermer le couvercle. Appuyer 3 à 5 fois sur la touche « Pulse » (Pulser). Étaler les miettes de craquelins dans le fond d'un moule à charnière de Ø 22 cm (9 po).

Ajouter les œufs, la vanille, le Neufchâtel, et le restant de sucre dans le récipient préalablement lavé et fermer le couvercle. Sélectionner « Batters » (Pâtes). Verser le mélange sur la croûte de craquelins. Enfourner 55 minutes ou jusqu'à ce que le centre soit cuit. Laisser refroidir; démouler. Réfrigérer pendant 4 heures avant de servir.







Portions 18  
Taille de la portion 1  
tartelette  
Calories 240  
Matières grasses 13 g  
Graisses saturées 8 g  
Cholestérol 35 mg  
Sodium 35 mg  
Glucides 28 g  
Fibres 0 g  
Sucres 16 g  
Protéines 3 g

# Tartelettes aux fruits frais



Voici une variante à la fois élégante et facile de la fameuse tartelette française aux fruits. Servir avec des fruits frais de saison et couronner le tout d'un succulent glaçage aux agrumes.

- Récipient à cinq côtés WildSide  
**1 T de beurre non salé, à moitié fondu**  
**¾ T (150 g) de sucre en poudre**  
**¼ c. à thé de sel casher**  
**2 ¼ T (160 g) de farine tout usage**  
**⅓ T de crème riche en matière grasse**  
**230 g (8 oz) de Neufchâtel, coupé en quatre**  
**⅔ T (135 g) de sucre granulé, ajouté en plusieurs fois**  
**½ c. à thé d'extrait de vanille**  
**¼ T de jus de lime fraîchement pressé, soit environ 2 limes**

Préchauffer le four à 175 °C (350 °F). Ajouter le beurre, le sucre en poudre, le sel et la farine dans le récipient puis fermer le couvercle. Appuyer 8 à 10 fois sur la touche « Pulse » (Pulser). Utiliser une spatule pour racle les bords du récipient et s'assurer que tous les ingrédients sont correctement incorporés. Recouvrir quelques caissettes à muffins en aluminium de pâte. Cuire au four pendant 9 à 11 minutes jusqu'à ce que les bords soient légèrement dorés.

Préparer la garniture pour tartes en ajoutant la crème, le Neufchâtel, ⅓ de tasse de sucre granulé et la vanille dans le récipient, puis refermer le couvercle. Appuyer 4 à 6 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) jusqu'à incorporation complète des ingrédients; ne pas trop mélanger. Remplir les fonds de tartelettes refroidis avec la préparation au fromage. Mettre les tartelettes au réfrigérateur.

Dans une casserole, incorporer le jus de citron et le ⅓ de tasse restant de sucre granulé et porter à ébullition. Faire bouillir le glaçage pendant 20 secondes, retirer du feu et laisser refroidir. Garnir les tartelettes avec les fruits de votre choix. À l'aide d'un pinceau à pâtisserie, glacer les tartelettes. Servir immédiatement ou réfrigérer jusqu'au moment de servir.

Pour une version allégée, remplacer la garniture au Neufchâtel par du fromage de yogourt à faible teneur en matière grasse à la vanille ou au citron. Pour faire du fromage de yogourt, mettre 2 tasses de yogourt dans une passoire doublée de quelques couches d'étamine. Placer la passoire au-dessus d'un bol et laisser égoutter plusieurs heures au réfrigérateur. Le fromage de yogourt aromatisé est prêt lorsque sa consistance est semblable à celle du fromage blanc.

Portions 8  
Taille de la portion ¾ de tasse  
Calories 270  
Matières grasses 16 g  
Graisses saturées 1 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 100 mg  
Glucides 28 g  
Fibres 6 g  
Sucres 20 g  
Protéines 7 g

## Croquant à la pêche



Dans cette recette, vous utiliserez le mélangeur pour transformer des amandes entières en poudre d'amande. La poudre d'amande est une alternative goûteuse et hautement nutritive pour le cuisinier intolérant au gluten. La poudre d'amande est plus riche en calcium, graisses insaturées, vitamine E, magnésium et fibres que la farine de blé.

- L'un ou l'autre récipient
- ½ T de jus de pomme
- ½ c. à soupe de fécule d'arrow root
- 1 c. à soupe de jus de citron fraîchement pressé
- ¼ c. à thé de gingembre moulu
- 8 pêches, pelées, dénoyautées et coupées en quartiers
- 2 T d'amande
- 1 c. à thé de cannelle moulue, divisée
- ½ c. à thé de sel casher
- 2 c. à soupe d'huile de coco, fondue
- ⅓ T de sucre turbinado

Préchauffer le four à 175 °C (350 °F). Mettre les 4 premiers ingrédients dans un plat de cuisson de 20 x 22 cm (8 x 9 po). Remuer. Ajouter maintenant les pêches. Ajouter le reste des ingrédients dans le récipient et fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Speed Up » (Accélérer) jusqu'à atteindre la vitesse 1, exécuter un cycle de 25 secondes et appuyer sur la touche « Pulse » (Pulser) pour arrêter le cycle. Saupoudrer la garniture sur les pêches et couvrir avec une feuille de papier d'aluminium. Cuire au four pendant 40 minutes. Retirer la feuille d'aluminium et laisser cuire 5 à 10 minutes de plus jusqu'à ce que le dessus soit bien doré et que le jus fasse des bulles.

Essayer de remplacer ⅓ d'amandes par la même quantité de noisettes.

Portions 20  
Taille de la portion 1 barre  
Calories 190  
Matières grasses 8 g  
Graisses saturées 4,5 g  
Cholestérol 60 mg  
Sodium 100 mg  
Glucides 29 g  
Fibres 0 g  
Sucres 20 g  
Protéines 2 g

## Barres au citron



De succulentes friandises au citron que vous vous ferez un plaisir d'apporter avec vous lors des fêtes et des rassemblements.

- Récipient à cinq côtés WildSide
- ¾ T (170 g) de beurre, à moitié fondu
- ⅔ T (85 g) de sucre en poudre
- 1 ¾ T (225 g) de farine tout usage, ajoutées séparément
- ¼ c. à thé de sel casher
- ⅓ T de jus de citron fraîchement pressé
- 4 gros œufs
- ½ c. à thé de levure chimique
- 2 T de sucre granulé

Préchauffer le four à 175 °C (350 °F). Ajouter le beurre, le sucre en poudre, 1 ½ tasse de farine et le sel dans le récipient puis fermer le couvercle. Appuyer 2 à 3 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Retirer le couvercle, racle les bords à l'aide d'une spatule et déplacer la pâte vers le centre du récipient puis refermer le couvercle. Appuyer 1 à 2 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) jusqu'à ce que les ingrédients soient incorporés. Presser la pâte uniformément dans le fond d'un moule de 22 x 33 cm (9 x 13 po). Cuire au four pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce que les bords de la pâte soient légèrement dorés. Ajouter le reste des ingrédients dans le récipient et fermer le couvercle. Sélectionner « Batters » (Pâtes). Verser la garniture au citron sur la croûte. Cuire au four pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que les barres prennent. Laisser les barres refroidir et saupoudrer de sucre en poudre avant de servir.





# Desserts givrés

Portions 8  
Taille de la portion ½ tasse  
Calories 80  
Matières grasses 2,5 g  
Graisses saturées 1,5 g  
Cholestérol 10 mg  
Sodium 20 mg  
Glucides 12 g  
Fibres < 1 g  
Sucres 9 g  
Protéines 1 g

## Crème glacée de Popeye



Une friandise glacée à la vanille et aux épinards rapide à préparer qui vous offre 20 % de l'apport quotidien recommandé en vitamine A.

- Récipient à quatre côtés FourSide
- ¾ T de crème 11,5 % M.G.**
- ¼ T de sirop d'agave**
- ½ banane**
- ⅔ T de lait écrémé en poudre**
- 2 T d'épinards, légèrement tassées**
- 1 ½ c. à soupe d'extrait de vanille**
- 2 ½ à 3 T remplies de glaçons**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Ice Cream » (Crème glacée) et servir.

Pour de la crème glacée à la citrouille, suivre les instructions ci-dessus et substituer les épinards par ½ tasse de purée de citrouille, ajouter ½ cuillère à thé d'épices pour tarte à la citrouille et augmenter la quantité de glace à 3 tasses.

Pour de la crème glacée végétalienne à la pistache, suivre les instructions ci-dessus et substituer la crème 11,5 % M.G. par du lait de coco et le lait écrémé en poudre par 1 avocat, pelé et dénoyauté (soit environ ⅔ de tasse de chair d'avocat). Une fois le cycle terminé, ajouter ¼ de cuillère à thé d'extrait d'amande et 3 cuillères à soupe de pistaches écalées puis refermer le couvercle. Appuyer 3 à 5 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) et servir.

# Crème glacée express à la fraise



Si facile à faire, que vous pouvez concocter ce tourbillon de fraîcheur et de crémeux n'importe quel jour de la semaine.

Récipient à quatre côtés FourSide

**¾ T de crème 11,5 % M.G.**

**½ T de lait concentré sucré**

**1 c. à soupe de jus de citron fraîchement pressé**

**450 g (16 oz) de fraises congelées, soit 3 T environ**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Ice Cream » (Crème glacée) et servir\*.

\*Une fois le cycle « Ice Cream » (Crème glacée) terminé, il se peut que vous ayez besoin de remuer le contenu du pot. Pour se faire, fermer le couvercle et maintenir la touche « Pulse » (Pulser) enfoncée pendant 3 à 5 secondes jusqu'à obtention d'une consistance lisse.

Pour préparer cette recette dans le récipient à cinq côtés WildSide, suivre les instructions ci-dessous :

1 T de crème 11,5 % M.G.

¾ T de lait concentré sucré

2 c. à soupe de jus de citron

570 g (20 oz) de fraises congelées, soit 4 tasses environ

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Ice Cream » (Crème glacée) et servir.



# Sorbet aux fruits rouges



La période estivale c'est l'époque des baies fraîches; alors faites-vous plaisir ! Très simple à réaliser, ce sorbet renferme tous les nutriments importants contenus dans les fruits rouges.

Récipient à quatre côtés FourSide

**1 T de framboises**

**½ T de bleuets**

**½ T de mûres sauvages**

**3 c. à soupe de miel**

**2 ½ T remplies de glaçons**

Ajouter les 4 premiers ingrédients dans le récipient et fermer le couvercle. Sélectionner « Batters » (Pâtes). Ajouter les glaçons dans le récipient et fermer le couvercle. Sélectionner « Ice Cream » (Crème glacée) et servir.

# Sorbet aux fraises et agrumes



Une excellente façon de consommer une portion de fruits et d'obtenir 40 mg de vitamine C. Préparer ce sorbet en vitesse avant le souper, mettre les coupes à refroidir et déguster au dessert ou servir immédiatement, mou.

L'un ou l'autre récipient

**2 oranges moyennes**

**¼ T (85 g) de miel**

**450 g (16 oz) de fraises congelées, soit 3 T environ**

Ajouter les 2 premiers ingrédients dans le récipient et fermer le couvercle. Sélectionner « Batters » (Pâtes). Ajouter les fraises et fermer le couvercle. Sélectionner « Ice Cream » (Crème glacée) et servir.

Portions 6  
Taille de la portion ½ tasse  
Calories 50  
Matières grasses 0 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 0 mg  
Glucides 14 g  
Fibres 2 g  
Sucres 11 g  
Protéines < 1 g

Portions 8  
Taille de la portion ½ tasse  
Calories 70  
Matières grasses 0 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 0 mg  
Glucides 18 g  
Fibres 2 g  
Sucres 14 g  
Protéines 1 g



Portions 9  
Taille de la portion ½ tasse  
Calories 90  
Matières grasses 0 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 22 mg  
Glucides 23 g  
Fibres 2 g  
Sucres 19 g  
Protéines 1 g

## Sorbet au lait de soja et aux fraises



*Une pâtisserie sucrée à la fraise selon une recette végétalienne.*

Récipient à cinq côtés WildSide

**1 T de lait de soja**

**1 c. à thé de gomme de xanthane**

**½ T de sirop d'agave**

**570 g (20 oz) de fraises congelées, soit 4 T environ**

Ajouter le lait et la gomme de xanthane dans le récipient puis fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Speed Up » (Accélérer) jusqu'à atteindre la vitesse 1, exécuter un cycle de 10 à 12 secondes et appuyer sur la touche « Pulse » (Pulser) pour arrêter le cycle lorsque le mélange soit visqueux. Ajouter le reste des ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Ice Cream » (Crème glacée) et servir.

## Barbotine à la framboise



*Une façon légère, fruitée et rafraîchissante de terminer n'importe quel repas. Servir dans des coupes réfrigérées et garnir de quelques framboises.*

L'un ou l'autre récipient

**2 T de jus de pomme**

**¾ T de pruneaux**

**2 T de framboises congelées**

**1 c. à soupe de jus de citron fraîchement pressé**

**1 T remplie de glaçons**

Ajouter le jus de pomme et les pruneaux dans le récipient et fermer le couvercle. Sélectionner « Batters » (Pâtes). Ajouter le reste des ingrédients et fermer le couvercle. Sélectionner « Whole Juice » (Jus de fruits entiers). Verser dans un moule de 22 x 33 cm (9 x 13 po) et mettre au congélateur pendant 30 minutes. En utilisant une grosse cuillère ou une fourchette, gratter la surface glacée, des bords vers le centre du moule, pour former des cristaux. Répéter le processus toutes les 30 minutes ou jusqu'à le mélange est complètement pris et forme des flocons.

Portions 8  
Taille de la portion ½ tasse  
Calories 130  
Matières grasses 0 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 0 mg  
Glucides 34 g  
Fibres 4 g  
Sucres 26 g  
Protéines 1 g

Portions 7  
Taille de la portion ½ tasse  
Calories 90  
Matières grasses 0 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 20 mg  
Glucides 21 g  
Fibres 1 g  
Sucres 19 g  
Protéines 2 g

## Yogourt glacé aux pêches



*Profitez des fruits de saison ou achetez des fruits congelés pour concocter cette friandise glacée.*

Récipient à quatre côtés FourSide

**¾ T de yogourt à la vanille pauvre en matière grasse**

**1 pêche de taille moyenne, coupée en deux et dénoyautée**

**¼ T (85 g) de miel ou de sirop d'agave**

**2 gouttes d'extrait d'amande**

**450 g (16 oz) de pêches congelées en tranches, soit 3 T environ**

Ajouter les 4 premiers ingrédients dans le récipient et fermer le couvercle. Appuyer 6 à 8 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) pour mélanger les pêches fraîches. Ajouter les pêches congelées et fermer le couvercle. Sélectionner « Frozen Yogurt » (Yogourt glacé) et servir.

Pour faire du yogourt glacé à la fraise, ajouter 1 tasse de yogourt à la vanille pauvre en matière grasse, ⅓ tasse de jus d'orange, 3 cuillères à soupe de sirop d'agave et 450 g (16 oz) de fraises congelées dans le récipient puis fermer le couvercle. Sélectionner « Frozen Yogurt » (Yogourt glacé) et servir.

Pour faire du yogourt glacé à l'ananas, ajouter 1 tasse de yogourt à la vanille pauvre en matière grasse, ⅓ tasse de jus d'orange, 3 cuillères à soupe de sirop d'agave et 450 g (16 oz) de d'ananas congelé non sucré en morceaux dans le récipient puis fermer le couvercle. Sélectionner « Frozen Yogurt » (Yogourt glacé) et servir.

Pour faire du yogourt glacé à la banane et aux fruits rouges, ajouter 1 tasse de yogourt à la vanille pauvre en matière grasse, 2 cuillères à soupe de jus de citron, 3 cuillères à soupe de sirop d'agave, 6 quartiers de bananes congelés et 300 g (9,5 oz) de fraises congelées dans le récipient puis refermer le couvercle. Sélectionner « Frozen Yogurt » (Yogourt glacé) et servir.

Portions 6  
Taille de la portion ½ tasse  
Calories 135  
Matières grasses 5 g  
Graisses saturées 2 g  
Cholestérol 2 mg  
Sodium 27 mg  
Glucides 21 g  
Fibres 0 g  
Sucres 19 g  
Protéines 3 g

## Yogourt glacé à la noix de coco et à la lime



*Avec son goût âcre et son arôme puissant, la lime rend ce délice glacé acidulé et piquant avec de légères nuances de noix de coco.*

Récipient à quatre côtés FourSide

**¾ T de yogourt à la vanille pauvre en matière grasse**

**⅓ T de lait de coco en poudre**

**¼ T de jus de lime, soit environ 7 à 8 limes pressées**

**¼ T de sirop d'agave**

**3 T remplies de glaçons**

Ajouter les 4 premiers ingrédients dans le récipient et fermer le couvercle. Appuyer 3 fois sur la touche « Pulse » (Pulser). Ajouter les glaçons dans le récipient et fermer le couvercle. Sélectionner « Frozen Yogurt » (Yogourt glacé) et servir.

Pour un yogourt glacé à la noix de coco et à la lime encore plus savoureux, suivre ces instructions : Verser le contenu de 3 pots de yogourt à la vanille pauvre en matière grasse dans un bac à glaçons et laisser prendre au congélateur. Ajouter ½ tasse de lait de coco, ¼ de tasse de sirop d'agave, ¼ de tasse de jus de lime et les glaçons de yogourt glacé dans le récipient puis fermer le couvercle. Sélectionner « Frozen Yogurt » (Yogourt glacé) et servir.

## Yogourt glacé à la grenade



*Sucrée et un tantinet acidulée cette friandise glacée faite avec des cultures vivantes renferme le pouvoir antioxydant de grenades. S'il vous en reste, mettez-le au congélateur pour votre prochaine gâterie !*

Récipient à quatre côtés FourSide

**2 T de jus de grenade**

**2 c. à soupe de sirop d'agave**

**¾ c. à thé de gomme de xanthane**

**¾ T de yogourt à la vanille pauvre en matière grasse**

Ajouter le jus de grenade, le sirop d'agave et la gomme de xanthane dans le récipient puis fermer le couvercle. Appuyer 5 à 7 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) jusqu'à ce que le mélange devienne plus visqueux. Verser le mélange dans un bac à glaçons et laisser prendre au congélateur. Démouler les glaçons. Ajouter le yogourt à la vanille et les glaçons de jus surgelé dans le récipient puis fermer le couvercle. Sélectionner « Frozen Yogurt » (Yogourt glacé) et servir.

Pour un yogourt glacé plus âpre, omettre le sirop d'agave.

Portions 7  
Taille de la portion ½ tasse  
Calories 70  
Matières grasses 0 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 30 mg  
Glucides 15 g  
Fibres < 1 g  
Sucres 12 g  
Protéines 1 g

Portions 6  
Taille de la portion ½ tasse  
Calories 120  
Matières grasses 6 g  
Graisses saturées 3,5 g  
Cholestérol 20 mg  
Sodium 20 mg  
Glucides 15 g  
Fibres 2 g  
Sucres 11 g  
Protéines 2 g

## Crème glacée aux bleuets



*Cette recette n'est pas destinée au compteur de calories, mais elle atteint un degré de délicatesse et d'onctuosité impressionnant avec seulement 3 ingrédients.*

Récipient à quatre côtés FourSide

**1 ¼ T de crème 11,5 % M.G.**

**3 c. à soupe de sucre granulé**

**340 g (12 oz) de bleuets congelés, soit 2 ½ T environ**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Ice Cream » (Crème glacée) et servir\*.

\*Une fois le cycle « Ice Cream » (Crème glacée) terminé, il se peut que vous ayez besoin de remuer le contenu du pot. Pour se faire, fermer le couvercle et maintenir la touche « Pulse » (Pulser) enfoncée pendant 3 à 5 secondes jusqu'à obtention d'une consistance lisse.

Pour de la crème glacée aux baies et à la cerise remplacer 1 tasse de bleuets par 1 tasse de cerises congelées.



# Créations pour enfants

Créations pour enfants ..... 172

Frappé vert à la banane ..... 173

Barbotine à l'orange et au raisin ..... 173

Trempe à l'aneth ..... 174

Bâtonnets glacés à la noix de coco et aux fruits rouges. .... 175

Délice au jus d'orange ..... 176

Bâtonnets de glace au yogourt à l'orange et à la fraise. .... 177

 Légende des icônes ..... XXX-XXI



# Créations pour enfants

Portions 2  
Taille de la portion 330 ml  
(11 oz liq.)  
Calories 120  
Matières grasses 1 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 45 mg  
Glucides 29 g  
Fibres 4 g  
Sucres 14 g  
Protéines 3 g

Portions 4  
Taille de la portion 1 tasse  
Calories 140  
Matières grasses 0 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 0 mg  
Glucides 34 g  
Fibres 1 g  
Sucres 32 g  
Protéines 2 g

## Frappé vert à la banane



Une excellente recette pour découvrir les bienfaits des frappés verts aux fruits. Les enfants en raffoleront aussi; dites-leur de l'appeler le frappé « Bave de martien ».

Récipient à quatre côtés FourSide

- 1/2 T d'eau
- 2 bananes, coupées en deux
- 2 T d'épinards
- 1/2 T remplie de glaçons

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Smoothie » (Frappé aux fruits) et servir.

## Barbotine à l'orange et au raisin



Une barbotine estivale rafraîchissante pour combattre la chaleur et vous apporter votre dose quotidienne de vitamine C. Faites participer les plus jeunes en leur demandant de compter 60 à 70 raisins et de les rassembler par dizaines.

Récipient à cinq côtés WildSide

- 2 T de raisin rouge
- 180 ml (6 oz) de jus d'orange concentré, décongelé
- 3 T remplies de glaçons

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Ice Crush » (Glace pilée) et servir.

Portions 12  
Taille de la portion 2 c.  
à soupe  
Calories 35  
Matières grasses 2 g  
Graisses saturées 1 g  
Cholestérol 5 mg  
Sodium 135 mg  
Glucides 1 g  
Fibres 0 g  
Sucres < 1 g  
Protéines 3 g

## Trempelette à l'aneth



*Fini les agents de conservation et les produits de supermarché; préparez cette trempelette en deux temps trois mouvements. Il ne vous reste plus qu'à couper des légumes au gré de vos besoins et envies et à les tremper. Utilisez cette trempelette en guise de garniture pour vos potages, vos soupes et vos crèmes de légumes ou tartinez-la sur du pain pour vos sandwiches.*

Récipient à quatre côtés FourSide

**1 T de yogourt à la grecque à 0 % de matières grasses**  
**115 g (4 oz) de Neufchâtel**  
**½ c. à thé de poudre d'ail**  
**½ c. à thé de sel casher**  
**¼ c. à thé de poudre d'oignon**  
**1 c. à soupe d'aneth séché**  
**½ c. à thé de persil déshydraté**

Ajouter tous les ingrédients dans le récipient, à l'exception de l'aneth séché et du persil, puis fermer le couvercle. Sélectionner « Batters » (Pâtes). Ajouter l'aneth séché et fermer le couvercle. Appuyer 2 à 3 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) jusqu'à obtention d'une consistance homogène.

Vous pouvez aussi substituer le Neufchâtel par 1 avocat de taille moyenne bien mûr.

Pour préparer une trempelette Ranch, ajouter le yogourt et le Neufchâtel dans le récipient et suivre les indications suivantes :

**½ c. à thé de poudre d'ail**  
**¼ c. à thé de poudre d'oignon**  
**¼ c. à thé de sel casher**  
**⅛ c. à thé de poivre noir du moulin**  
**½ c. à thé de ciboulette déshydratée**  
**½ c. à thé de persil déshydraté**  
**½ c. à thé d'aneth séché**

Ajouter l'ail, la poudre d'oignon, le sel et le poivre dans le récipient puis refermer le couvercle. Sélectionner « Dips » (Trempelettes). Ajouter la ciboulette, le persil et l'aneth et fermer le couvercle. Appuyer 3 à 5 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) et servir.

Portions 8  
Taille de la portion 1 bâtonnet  
Calories 60  
Matières grasses 3 g  
Graisses saturées 2 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 10 mg  
Glucides 8 g  
Fibres 2 g  
Sucres 5 g  
Protéines 1 g

## Bâtonnets glacés à la noix de coco et aux fruits rouges



*Des friandises glacées stratifiées avec un cœur crémeux à la noix de coco. Miammm!*

Récipient à quatre côtés FourSide

**1 ⅓ T de fraises**  
**2 c. à soupe de sirop d'agave**  
**2 c. à thé de jus de citron fraîchement pressé, ajoutées séparément**  
**¼ T de yogourt à la vanille pauvre en matière grasse**  
**⅓ T de lait de coco**  
**2 c. à soupe de noix de coco râpée**  
**¼ T d'eau**  
**1 T de bleuets**

Ajouter les fraises, le sirop d'agave et 1 cuillère à thé de jus de citron dans le récipient puis fermer le couvercle. Appuyer 4 à 6 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) ou jusqu'à ce que les fraises aient la consistance voulue. Verser la purée de fraises dans un moule à sucettes glacées et le placer au congélateur jusqu'à ce que les sucettes soit à moitié prises, 45 minutes environ.

Tandis que la couche de fraises prend au congélateur, préparer la couche du milieu en ajoutant le yogourt, le lait de coco et la noix de coco râpée dans le récipient puis refermer le couvercle. Appuyer 3 à 5 fois sur la touche « Pulse » (Pulser). Après 45 minutes, sortir le moule du congélateur, insérer les bâtonnets et verser la couche de coco sur la couche de fraises à moitié prise. Replacer le moule au congélateur jusqu'à que la couche intermédiaire soit à moitié prise, 1 heure environ.

Préparer la couche de bleuets en ajoutant l'eau, les bleuets et le restant de jus de citron dans le récipient puis fermer le couvercle. Sélectionner « Batters » (Pâtes). Verser la purée de bleuets sur la couche de coco à moitié prise. Replacer le moule au congélateur jusqu'à ce que les bâtonnets aient complètement pris, de 2 à 4 heures environ.

Cette recette donne 8 bâtonnets glacés (⅓ de tasse). Faites participer les plus jeunes en leur demandant de compter et d'équeuter les fraises. Selon la taille des fraises, on compte environ 7 à 8 fraises dans 1 ⅓ tasse.

Portions 5  
Taille de la portion 240 ml  
(8 oz liq.)  
Calories 140  
Matières grasses 1 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 40 mg  
Glucides 31 g  
Fibres 2 g  
Sucres 28 g  
Protéines 4 g

## Délice au jus d'orange



*Un classique intemporel mousseux et onctueux au bon goût d'agrumes fraîchement pressés, enrichi à la courge torticolis jaune.*

Récipient à cinq côtés WildSide

**1 T de lait pauvre en matière grasse**

**2 oranges moyennes**

**1 petite courge torticolis jaune, soit 1 T environ**

**1 ½ T remplies de glaçons**

**180 ml (6 oz) de jus d'orange concentré**

**2 c. à soupe de miel**

**1 c. à thé d'extrait de vanille**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Whole Juice » (Jus de fruits entiers) et servir.

Portions 12  
Taille de la portion 1 bâtonnet  
Calories 35  
Matières grasses 0 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 10 mg  
Glucides 7 g  
Fibres 1 g  
Sucres 5 g  
Protéines 1 g

## Bâtonnets de glace au yogourt à l'orange et à la fraise



*Une petite douceur sur un bâtonnet, 100 % naturelle et délicieuse.*

Récipient à quatre côtés FourSide

**1 T de jus d'orange**

**1 ½ T de fraises**

**¾ T de yogourt à la vanille pauvre en matière grasse**

**2 c. à soupe de sucre granulé**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Batters » (Pâtes). Verser le mélange dans un moule, insérer les bâtonnets et laisser prendre au congélateur.



# Crudités

Crudités . . . . .	180
Sauce pesto crémeuse . . . . .	181
Vinaigrette épicée aux amandes . . . . .	181
Houmous aux poivrons rouges crus . . . . .	182
Vinaigrette tahini . . . . .	182
Mayonnaise aux amandes . . . . .	183
Salade de thon cru . . . . .	183
Sauce tomate piquante . . . . .	184
Portobellos avec sauce aux champignons . . . . .	184
Pouding aux pignons . . . . .	185
Compote de pommes éclair . . . . .	185
Sauce aux canneberges crues . . . . .	186
Pouding à la mangue et à la lime . . . . .	187
Soupe d'asperges . . . . .	187
Soupe verte aux épinards . . . . .	188
Soupe piquante à la tomate . . . . .	188
Chaudrée de maïs et noix de cajou . . . . .	189
Gâteau au fromage et au citron sans cuisson . . . . .	189
Bouchées de brioche à la cannelle sans cuisson . . . . .	190
Pâte de dattes . . . . .	191
Glaçage à la crème et aux noix . . . . .	191
Trempe à la caramel . . . . .	192
Crème glacée tropicale . . . . .	192
Boulettes d'amandes et de dattes . . . . .	193
Piña Colada Sherbet . . . . .	193

 Légende des icônes . . . . . XXX-XXI



# Crudités



Portions 8  
Taille de la portion 2 c.  
à soupe  
Calories 150  
Matières grasses 15 g  
Graisses saturées 1,5 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 50 mg  
Glucides 3 g  
Fibres 2 g  
Sucres 0 g  
Protéines 2 g

Portions 12  
Taille de la portion 2 c.  
à soupe  
Calories 45  
Matières grasses 3 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 60 mg  
Glucides 1 g  
Fibres 1 g  
Sucres 1 g  
Protéines 1 g

## Sauce pesto crémeuse



Servir cette sauce pesto crémeuse avec des nouilles de courgettes fines. Pour faire des nouilles aux courgettes, couper les courgettes en julienne. Pour ramollir les nouilles, les saler et les rincer après 15 minutes. Mélanger les nouilles avec ce velouté au pesto et garnir avec un peu d'avocat.

- Récipient à quatre côtés FourSide
- 1/4 T d'huile d'olive pressée à froid
  - 3 c. à soupe d'eau
  - 1/4 c. à thé de sel de mer
  - 1 gousse d'ail, coupée en quatre
  - 1 T de feuilles de basilic, légèrement tassées
  - 1 avocat, pelé et dénoyauté
  - 1/2 T de pignons

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Sauces » et servir immédiatement.

## Vinaigrette épicée aux amandes



Le Nama Shoyu et l'huile de sésame donnent une petite touche asiatique à cette vinaigrette simple et rapide. Utilisez seulement 1/2 tasse d'eau et vous obtiendrez une délicieuse trempette pour vos légumes croquants.

- Récipient à quatre côtés FourSide
- 1 T d'eau
  - 3 c. à soupe de jus de lime fraîchement pressé
  - 1 c. à soupe d'huile de sésame pressée à froid
  - 1 c. à soupe de Nama Shoyu
  - 1/2 T d'amandes crues
  - 1/2 c. à thé de piment de Cayenne

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Dressings » (Vinaigrettes) et servir.

Pour une saveur encore plus asiatique, ajouter 2 cuillères à thé de rhizome de gingembre.

Portions 6  
Taille de la portion ¼ de tasse  
Calories 160  
Matières grasses 8 g  
Graisses saturées 1 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 140 mg  
Glucides 18 g  
Fibres 5 g  
Sucres 3 g  
Protéines 6 g

## Houmous aux poivrons rouges crus



Cette savoureuse trempette a un petit goût de reviens-y ! Servir sur des rondelles de courgette ou avec d'autres crudités pour une collation copieuse.

Récipient à quatre côtés FourSide

**2 c. à soupe d'eau**

**2 c. à soupe d'huile d'olive pressée à froid**

**¼ T de jus de citron fraîchement pressé, soit 2 citrons environ**

**¾ T de pois chiches ayant trempés toute la nuit et rincés**

**3 c. à soupe de graines de sésame**

**½ poivron rouge, évidé, épépiné et coupé en quatre**

**2 gousses d'ail, coupées en deux**

**1 morceau d'oignon, soit environ 2 c. à soupe**

**1 c. à thé de cumin**

**½ c. à thé de sel casher**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Speed Up » (Accélérer) jusqu'à atteindre la vitesse 5 et exécuter un cycle complet, jusqu'à obtention de la consistance souhaitée.

Portions 24  
Taille de la portion 1 c. à soupe  
Calories 60  
Matières grasses 6 g  
Graisses saturées 0,5 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 35 mg  
Glucides < 1 g  
Fibres 0 g  
Sucres < 1 g  
Protéines < 1 g

## Mayonnaise aux amandes



Une version crue de notre mayonnaise végétalienne. Apportez-lui une touche de piquant en y ajoutant du piment de Cayenne ou un peu de basilic frais pour une mayonnaise aux herbes.

Récipient à quatre côtés FourSide

**½ T d'amandes crues ayant trempées toute la nuit et rincées**

**½ T d'eau**

**2 c. à soupe de jus de citron fraîchement pressé**

**½ c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme**

**2 c. à thé de sirop d'agave**

**⅓ c. à thé de graines de moutarde moulues**

**¼ c. à thé de sel de mer**

**½ T d'huile d'olive pressée à froid**

Une fois trempées, prendre les amandes entre le pouce et l'index et les séparer de leur peau. Réserver les amandes. Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué, à l'exception de l'huile d'olive et ajouter les amandes émondées en dernier. Refermer le couvercle et sélectionner « Sauces ». Retirer le bouchon, sélectionner « Sauces » et ajouter l'huile d'olive en faisant lentement couler un filet d'huile au travers de l'orifice du couvercle sur toute la durée du cycle. Utiliser immédiatement ou conserver au réfrigérateur jusqu'à 1 semaine.

Portions 12  
Taille de la portion 2 c. à soupe  
Calories 40  
Matières grasses 3,5 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 65 mg  
Glucides 2 g  
Fibres < 1 g  
Sucres 0 g  
Protéines 1 g

## Vinaigrette tahini



Cette vinaigrette est excellente avec une salade verte garnie de jicama et de persil.

Récipient à quatre côtés FourSide

**¼ T de jus de citron fraîchement pressé**

**1 c. à soupe de Nama Shoyu**

**⅔ T d'eau**

**½ T de graines de sésame**

**2 gousses d'ail**

**½ c. à thé de paprika**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Speed Up » (Accélérer) jusqu'à atteindre la vitesse 8, exécuter un cycle de 25 secondes et appuyer sur la touche « Pulse » (Pulser) pour arrêter le cycle.

Portions 4  
Taille de la portion ½ tasse  
Calories 230  
Matières grasses 21 g  
Graisses saturées 1,5 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 55 mg  
Glucides 6 g  
Fibres 4 g  
Sucres 2 g  
Protéines 7 g

## Salade de thon cru



Servir cette salade sur une feuille de laitue romaine ou de chou vert agrémentée de chou de Bruxelles et de quelques rondelles de tomates raisins.

L'un ou l'autre récipient

**¼ T de mayonnaise aux amandes, voir la recette plus haut**

**1 c. à soupe de jus de citron fraîchement pressé**

**2 branches de céleri, hachées grossièrement**

**1 gousse d'ail, coupée en quatre**

**½ T de graines de tournesol ayant trempées toute la nuit et rincées**

**⅓ T d'amandes crues ayant trempées toute la nuit et rincées**

**½ c. à thé d'aneth séché**

**¼ de c. à thé d'assaisonnement aux fines herbes sans sel**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Appuyer 8 à 10 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) jusqu'à obtention de la consistance souhaitée; ne pas trop mélanger.

Portions 7  
Taille de la portion ¼ de tasse  
Calories 100  
Matières grasses 8 g  
Graisses saturées 1 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 190 mg  
Glucides 7 g  
Fibres 1 g  
Sucres 5 g  
Protéines 1 g

## Sauce tomate piquante



Une sauce tomate goûteuse, idéale sur des nouilles aux courgettes ou une pizza crue.

Récipient à quatre côtés FourSide 

**¼ T d'huile d'olive pressée à froid**

**1 c. à soupe de Nama Shoyu**

**1 c. à thé de vinaigre de cidre de pomme**

**1 tomate cœur de bœuf**

**½ T de tomates séchées au soleil**

**¼ T d'oignon**

**4 feuilles de basilic**

**¼ de piment jalapeno**

**2 dattes molles, dénoyautées**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Sauces » et servir.

Portions 4  
Taille de la portion ½ tasse de sauce et 1 bouchon  
Calories 300  
Matières grasses 27 g  
Graisses saturées 4 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 930 mg  
Glucides 8 g  
Fibres 4 g  
Sucres 1 g  
Protéines 6 g

## Portobellos avec sauce aux champignons



Une recette facile et délicieuse. Servez ces savoureux champignons en sauce au souper sur du riz de panais.

Récipient à quatre côtés FourSide 

**4 gros portobellos, nettoyés, sans les pieds**

**5 c. à soupe de Nama Shoyu, ajoutées séparément**

**½ T d'huile d'olive pressée à froid, ajoutée en plusieurs fois**

**1 c. à soupe d'origan séché**

**1 branche de céleri, hachée grossièrement, soit ½ T environ**

**1 ¾ C de champignons (blancs, criminis, ou shiitakes), émincés et ajoutés en plusieurs fois**

**½ T d'eau**

**1 c. à soupe de jus de citron fraîchement pressé**

**½ gousse d'ail**

Faire mariner les chapeaux de portobellos plusieurs heures dans 4 cuillères à soupe de Nama Shoyu, ¼ de tasse d'huile d'olive et 1 c. à soupe d'origan. Réserver une moitié de céleri et ¾ de tasse de champignons émincés. Ajouter le restant des ingrédients (1 cuillère à soupe de Nama Shoyu, ¼ de tasse de céleri, 1 tasse de champignons, l'eau, le jus de citron et l'ail) dans le récipient, à l'exception des portobellos, et refermer le couvercle. Sélectionner « Batters » (Pâtes). Ajouter l'autre moitié de céleri et les champignons dans le récipient et mélanger. Verser la sauce sur les chapeaux marinés et servir.

Portions 4  
Taille de la portion ½ tasse  
Calories 360  
Matières grasses 24 g  
Graisses saturées 1,5 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 0 mg  
Glucides 40 g  
Fibres 4 g  
Sucres 33 g  
Protéines 6 g

## Pouding aux pignons



Une friandise destinée aux amateurs de pignons. Les pignons renferment une grande quantité de vitamine E et de graisses mono et polyinsaturées. Les noix constituent une collation satisfaisante de choix pouvant aider à réduire les risques de maladie cardiaque. Servez ce pouding moelleux au déjeuner ou au dessert sur un lit de baies fraîches.

Récipient à quatre côtés FourSide

**1 T d'eau**

**1 T de dattes molles, dénoyautées**

**1 T de pignons**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Sauces » et servir.

Pour lui donner une touche subtilement épicée, saupoudrer le pouding de cannelle ou de muscade moulue.

Portions 5  
Taille de la portion ½ tasse  
Calories 70  
Matières grasses 0 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 0 mg  
Glucides 19 g  
Fibres 3 g  
Sucres 14 g  
Protéines < 1 g

## Compote de pommes éclair



Une collation facile et rapide pour toute la famille. La Gala et la Fuji sont tout simplement délicieuses en compote.

Récipient à quatre côtés FourSide

**⅓ T d'eau**

**1 banane**

**1 datte molle, dénoyautée**

**2 pommes de taille moyenne, évidées et coupées en quartiers**

**2 c. à thé de jus de citron fraîchement pressé**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Sauces » et servir.



# Sauce aux canneberges crues



Les canneberges arborent leur couleur festive du mois d'octobre au mois de décembre. Cette baie amère et acidulée constitue une excellente source de vitamine C et aide à la prévention et au traitement des infections urinaires. Pour une touche de croquant, saupoudrer de noix hachées.

Récipient à quatre côtés FourSide

½ T de jus d'orange fraîchement pressé

1 orange

1 pomme, évidée et coupée en quartiers

1 T de dattes medjool dénoyautées, soit 8 à 10 dattes environ

2 T de canneberges séchées

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Speed Up » (Accélérer) jusqu'à atteindre la vitesse 1, exécuter un cycle de 10 secondes puis augmenter la vitesse jusqu'à 5, exécuter un cycle de 35 secondes puis appuyer finalement sur la touche « Pulse » (Pulser) pour arrêter le cycle.

Pour une variante moins sucrée, remplacer les dattes par des pruneaux.

Portions 7  
Taille de la portion ½ tasse  
Calories 140  
Matières grasses 0 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 0 mg  
Glucides 37 g  
Fibres 5 g  
Sucres 30 g  
Protéines 1 g



# Pouding à la mangue et à la lime



Une friandise légère et rafraîchissante. À servir sur un lit de fruits frais saupoudré de noix de coco râpée.

Récipient à quatre côtés FourSide

2 mangues bien mûres, pelées et dénoyautées

½ T de noix de cajou ayant trempées pendant 2 heures et rincées

1 c. à soupe de miel

1 c. à soupe d'huile de coco

2 c. à soupe de jus de lime fraîchement pressé, soit l'équivalent d'une lime

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Ice Cream » (Crème glacée). Servir immédiatement ou répartir dans des assiettes à dessert et réfrigérer jusqu'au moment de servir.

Portions 6  
Taille de la portion ½ tasse  
Calories 110  
Matières grasses 5 g  
Graisses saturées 2,5 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 0 mg  
Glucides 17 g  
Fibres 1 g  
Sucres 14 g  
Protéines 2 g

# Soupe d'asperges



Les asperges apportent à cette soupe sa brillance, sa richesse et sa singularité aromatique.

L'un ou l'autre récipient

450 g (1 lb) d'asperges

2 c. à soupe de jus de citron fraîchement pressé, ajoutées séparément

1 ¼ T d'eau

½ T de noix de cajou ayant trempées pendant 2 heures et rincées

¼ c. à thé d'aneth séché

¼ c. à thé de graines de céleri

¼ c. à thé de sel de mer

1 gousse d'ail

Couper et jeter le talon des asperges (l'extrémité dure et filandreuse). Couper les pointes d'asperges et les faire mariner dans 1 cuillère à soupe de jus de citron. Réserver. Couper les asperges en deux. Ajouter les moitiés d'asperges et le reste des ingrédients dans le récipient, dans l'ordre indiqué, puis fermer le couvercle. Sélectionner « Soups » (Soupes). Servir la soupe et garnir selon les suggestions.

Vous pouvez également la servir avec des nouilles de varech. Pour se faire, ajouter le varech aux pointes marinées.

Portions 3  
Taille de la portion 1 tasse  
Calories 170  
Matières grasses 10 g  
Graisses saturées 2 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 135 mg  
Glucides 13 g  
Fibres 4 g  
Sucres 4 g  
Protéines 7 g



Portions 4  
Taille de la portion 1 tasse  
Calories 100  
Matières grasses 7 g  
Graisses saturées 1 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 250 mg  
Glucides 9 g  
Fibres 5 g  
Sucres 1 g  
Protéines 3 g

## Soupe verte aux épinards



Une soupe simple prête en moins de 90 secondes. Garnir cette soupe avec du chou rouge ou du poivron rouge pour lui apporter un peu de croquant.

Récipient à cinq côtés WildSide

**2 T d'eau**

**2 c. à soupe de jus de lime fraîchement pressé, soit l'équivalent d'une lime**

**1 piment jalapeno, évidé et épépiné\***

**3 ½ T d'épinards, légèrement tassées**

**1 gros avocat, pelé et dénoyauté**

**1 poivron vert, évidé, épépiné et coupé en deux**

**1 T de feuilles de coriandre fraîches**

**½ c. à thé de sel de mer**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Soups » (Soupes) et servir.

Portions 5  
Taille de la portion 1 tasse  
Calories 60  
Matières grasses 3 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 170 mg  
Glucides 8 g  
Fibres 3 g  
Sucres 5 g  
Protéines 2 g

## Soupe piquante à la tomate



Préparer cette recette simple et rafraîchissante en pleine saison lorsque les tomates sont tellement goûteuses qu'elles n'ont besoin d'aucun autre artifice. Voilà une excellente façon d'utiliser des tomates arrivées à maturation.

Récipient à cinq côtés WildSide

**4 tomates cœur de bœuf, coupées en deux, soit 5 à 6 T environ**

**1 poivron rouge, évidé, épépiné et coupé en quatre**

**1 c. à soupe d'huile d'olive pressée à froid**

**1 ½ c. à thé de vinaigre de cidre de pomme**

**1 c. à thé de rhizome de gingembre, pelé**

**4 oignons verts, pelés**

**½ c. à thé de sel de mer**

**¼ c. à thé de piment de Cayenne moulu**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Soups » (Soupes) et servir.

Portions 5  
Taille de la portion 1 tasse  
Calories 280  
Matières grasses 15 g  
Graisses saturées 2 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 407 mg  
Glucides 30 g  
Fibres 4 g  
Sucres 5 g  
Protéines 8 g

## Chaudrée de maïs et noix de cajou



Cette soupe épaisse sera parfaite agrémentée de quelques craquelins aux graines de lin ou de tranches de jicama pour une touche de croquant.

Récipient à cinq côtés WildSide

**4 T de maïs frais en grains, ajoutées séparément**

**2 T d'eau**

**¾ T de noix de cajou**

**½ c. à thé de vinaigre de cidre de pomme**

**1 gousse d'ail**

**¾ c. à thé de sel de mer**

**2 c. à soupe de feuilles de coriandre fraîches**

Ajouter les ingrédients dans le récipient dans l'ordre indiqué, à l'exception de la ½ tasse de maïs en grains et de la coriandre et fermer le couvercle. Sélectionner « Soups » (Soupes) et servir. Garnir la soupe avec le restant de grains de maïs et la coriandre.

Portions 10  
Taille de la portion 1 tranche  
Calories 430  
Matières grasses 29 g  
Graisses saturées 8 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 5 mg  
Glucides 36 g  
Fibres 3 g  
Sucres 27 g  
Protéines 10 g

## Gâteau au fromage et au citron sans cuisson



Servez ce succulent dessert au citron avec quelques baies fraîches.

L'un ou l'autre récipient

**1 ½ T d'amandes crues**

**¼ T (19 g) de noix de coco râpée**

**1 T de sirop d'agave, ajoutée en plusieurs fois**

**¾ T de jus de citron fraîchement pressé**

**3 T de noix de cajou ayant trempées toute la nuit et rincées**

**⅓ T d'huile de coco**

**1 c. à thé d'extrait de vanille**

Ajouter les amandes et la coco dans le récipient et fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Speed Up » (Accélérer) jusqu'à atteindre la vitesse 2, exécuter un cycle de 35 secondes et appuyer sur la touche « Pulse » (Pulser) pour arrêter le cycle. Ajouter ¼ de tasse de sirop d'agave dans le récipient et mélanger à la spatule. Plat à tarte graissé. Presser et répartir uniformément la mixture de noix dans le fond d'un plat à tarte et placer au réfrigérateur. Ajouter le reste des ingrédients dans le récipient, dans l'ordre indiqué, et fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Speed Up » (Accélérer) jusqu'à atteindre la vitesse 5 et exécuter un cycle complet. Verser et étendre la garniture au citron sur la croûte de noix à l'aide d'une spatule et réfrigérer pendant 4 heures avant de servir.

# Bouchées de brioche à la cannelle sans cuisson



Délicieuses telles quelles, à n'importe quel moment de la journée ou lors d'un déjeuner-  
buffet de fin de semaine !

Récipient à cinq côtés WildSide

**⅔ T d'amandes crues**

**⅔ T de noix de macadamia crues**

**1 T de graines de lin**

**1 ½ c. à soupe de cannelle moulue**

**¼ c. à thé de sel de mer**

**½ T de pâte de dattes, voir page 191**

**⅓ T de raisins secs**

**¼ T de noix hachées**

**1 c. à soupe de sirop d'agave**

**Glaçage à la crème et aux noix, voir page 191**

Ajouter les noix, les graines de lin, la cannelle et le sel de mer dans le récipient puis fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Speed Up » (Accélérer) jusqu'à atteindre la vitesse 1, exécuter un cycle de 25 secondes et appuyer sur la touche « Pulse » (Pulser) pour arrêter le cycle. Incorporer la mixture de noix avec la pâte de dattes dans un bol à mélanger. Étaler le mélange sur une feuille de papier sulfurisé et former un rectangle de 6 mm (¼ po) d'épaisseur. Saupoudrer de raisins secs et de noix et arroser de sirop d'agave. Rouler délicatement la couche de mixture de noix sur elle-même. Couper le rouleau ainsi formé en morceaux de 3 cm (1 ¼ po) et les recouvrir de glaçage à la crème et aux noix.

Portions 8  
Taille de la portion 2 c.  
à soupe  
Calories 120  
Matières grasses 4 g  
Graisses saturées 3 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 2 mg  
Glucides 21 g  
Fibres 2 g  
Sucres 18 g  
Protéines 1 g

# Pâte de dattes



Une bonne façon d'ajouter un peu de douceur à n'importe quel plat ou dessert.

Récipient à quatre côtés FourSide

**8 dattes medjool, dénoyautées**

**2 c. à soupe de sirop d'agave**

**2 c. à soupe d'huile de coco**

**¼ T d'abricots secs**

Faire tremper les dattes dans 1 tasse d'eau pendant 1 à 2 heures. Réserver ¼ de tasse de l'eau de trempage et l'ajouter au reste des ingrédients dans l'ordre indiqué puis fermer le couvercle. Sélectionner « Ice Crush » (Glace pilée). Utiliser immédiatement ou conserver couvert au réfrigérateur jusqu'à 2 semaines\*.

\*En cas de stockage au réfrigérateur, remplacer l'huile de coco par une huile pressée à froid telle que l'huile de pépins de raisin.

Pour une pâte de dattes encore plus simple, faire tremper 8 à 10 dattes dans 1 tasse d'eau pendant 1 à 2 heures. Ajouter ¼ de tasse de l'eau de trempage et 1 tasse de dattes medjool dénoyautées dans le récipient puis fermer le couvercle. Sélectionner « Ice Crush » (Glace pilée).

# Glaçage à la crème et aux noix



Agrémenter les bouchées de brioche à la cannelle sans cuisson de cette tartinade gourmande. S'il vous en reste, mélangez-le avec des fruits frais et vous obtiendrez un délicieux pouding aux fruits au bon goût de noix.

Récipient à quatre côtés FourSide

**¼ T de jus d'orange fraîchement pressé**

**3 c. à soupe de miel**

**1 c. à soupe d'huile de coco**

**½ T de noix de cajou ayant trempées toute la nuit et rincées**

**½ T de noix de macadamia crues ayant trempées toute la nuit et rincées**

**1 c. à soupe d'extrait de vanille**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Sauces ». Une fois le cycle terminé, déplacer les ingrédients vers le centre du récipient et refermer le couvercle. Sélectionner à nouveau « Sauces ». Servir ou conserver au réfrigérateur jusqu'à 3 jours.

Portions 6  
Taille de la portion 2 c.  
à soupe  
Calories 120  
Matières grasses 9 g  
Graisses saturées 2,5 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 0 mg  
Glucides 9 g  
Fibres < 1 g  
Sucres 6 g  
Protéines 2 g



Portions 16  
Taille de la portion 2 c.  
à soupe  
Calories 110  
Matières grasses 0 g  
Graisses saturées 0 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 100 mg  
Glucides 29 g  
Fibres 2 g  
Sucres 26 g  
Protéines < 1 g

## Trempette au caramel



*Une trempette qui fonctionnera à merveille avec des pommes d'automne ou comme garniture pour une tarte aux pacanes crue.*

Récipient à quatre côtés FourSide

**16 à 18 dattes medjool, dénoyautées**

**1 ½ c. à soupe de jus de citron fraîchement pressé**

**1 ½ T d'eau**

**½ T de sirop d'agave ambré ou de sirop d'érable**

**1 c. à soupe d'extrait de vanille**

**1 c. à thé de sel de mer**

Faire tremper les 3 premiers ingrédients pendant 1 à 2 heures. Égoutter les dattes et réserver l'eau de trempage pour votre prochain frappé vert aux fruits ou pour une boisson rafraîchissante. Ajouter les dattes, le sirop d'agave ou le sirop d'érable, l'extrait de vanille et le sel dans le récipient puis fermer le couvercle. Sélectionner « Dips » (Trempettes). Servir ou conserver dans un contenant hermétique jusqu'à 3 jours.

## Crème glacée tropicale



*Superstar des aliments sains regorgeant de vitamines, minéraux et enzymes, l'avocat est aussi réputé pour son « bon » gras. Mélangé à l'ananas et à la noix de coco, vous ne sentirez même pas le goût de l'avocat pourtant responsable de la couleur vert clair et de l'onctuosité de cette pâtisserie glacée.*

L'un ou l'autre récipient

**1 T de lait de coco**

**¼ T de sirop d'agave**

**1 petit avocat bien mûr, soit environ ½ T de chair d'avocat**

**285 g (10 oz) d'ananas congelé en morceaux, soit environ 2 T**

**1 ½ T remplies de glaçons**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Ice Cream » (Crème glacée) et servir.

Portions 8  
Taille de la portion ½ tasse  
Calories 150  
Matières grasses 9 g  
Graisses saturées 6 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 0 mg  
Glucides 16 g  
Fibres 1 g  
Sucres 13 g  
Protéines < 1 g

Portions 16  
Taille de la portion 1 part  
Calories 110  
Matières grasses 5 g  
Graisses saturées 1 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 16 mg  
Glucides 14 g  
Fibres 2 g  
Sucres 11 g  
Protéines 2 g

## Boulettes d'amandes et de dattes



*Bien que consommées avant tout pendant les fêtes de fin d'année, les boulettes d'amandes et de dattes sont un véritable régal riche en nutriments pouvant être servi à n'importe quel moment de l'année.*

Récipient à cinq côtés WildSide

**⅓ T de noix de coco râpée, séchée et non sucrée**

**1 T d'amandes crues**

**⅓ c. à thé de sel de mer**

**½ gousse de vanille, fendue et grattée**

**8 à 10 dattes medjool, dénoyautées**

**1 T d'ananas déshydraté en morceaux**

**¼ T de canneberges séchées**

Ajouter la noix de coco dans le récipient et fermer le couvercle. Appuyer 4 à 6 fois sur la touche « Pulse » (Pulser). Mettre la noix de coco râpée dans une assiette et réserver. Ajouter les amandes, le sel et la ½ gousse de vanille dans le récipient puis refermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Speed Up » (Accélérer) jusqu'à atteindre la vitesse 1, exécuter un cycle de 20 secondes et appuyer sur la touche « Pulse » (Pulser) pour arrêter le cycle. Déplacer le contenu vers le centre du récipient à l'aide d'une spatule. Ajouter les dattes et l'ananas dans le récipient et refermer le couvercle. Appuyer 4 à 6 fois sur la touche « Pulse » (Pulser) jusqu'à obtention de la texture désirée. Incorporer les canneberges. Former des boules de Ø 2,5 cm (1 po) et les rouler dans la coco. Conserver couvert au réfrigérateur jusqu'à 3 jours.

## Sorbet laitier parfum Pina Colada



*Une pâtisserie tout simplement rafraîchissante avec 3 ingrédients seulement !*

L'un ou l'autre récipient

**1 ⅓ T d'eau de coco, extraite d'une jeune noix de coco**

**⅓ T de chair de noix de coco, extraite d'une jeune noix de coco**

**1 ½ c. à soupe de sirop d'agave**

**450 g (16 oz) d'ananas congelé en morceaux, soit environ 3 T**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Ice Cream » (Crème glacée) et servir.

Portions 6  
Taille de la portion ½ tasse  
Calories 70  
Matières grasses 1,5 g  
Graisses saturées 1,5 g  
Cholestérol 0 mg  
Sodium 0 mg  
Glucides 15 g  
Fibres 1 g  
Sucres 10 g  
Protéines < 1 g

# Divers

Bébé . . . . .

196

Purées pour bébé . . . . .

196

Beauté . . . . .

198

Masque exfoliant . . . . .

199

Rafraîchissement au concombre et à l'aloès. . . . .

199

Animal de compagnie. . . . .

200

Croquettes de poulet. . . . .

201

Os au beurre d'arachide . . . . .

201





## Purées pour bébé

*Idéales au moment de l'introduction des aliments solides pour des bébés de 6 mois et plus. Consultez votre pédiatre ou votre médecin généraliste pour tous conseils relatifs aux besoins nutritionnels spécifiques du nourrisson.*

Récipient à quatre côtés FourSide

### Ses toutes premières compotes :

#### 2 tasses de fruits cuits à la vapeur :

pommes, pelées, évidées et hachées grossièrement  
poires, pelées, évidées et hachées grossièrement

#### 2 tasses de fruits :

avocats, pelés et dénoyautés  
bananes, pelées  
papaye, pelée et épépinée  
mangue, pelée et dénoyautée  
abricots, pelés et dénoyautés  
pêches, pelées et dénoyautées  
nectarine, pelée et dénoyautée

### Ses toutes premières purées de légumes :

#### 2 tasses de légumes cuits au four ou à la vapeur :

patates douces, cuites au four, pelées et grossièrement hachées  
courge musquée, cuite au four, pelée et grossièrement hachée  
carottes et panais, cuits à la vapeur, pelés et hachés grossièrement  
maïs ou petits pois, cuits à la vapeur

### Purées à la viande :

#### 2 tasses de viande désossée, cuite et coupée en petits dés :

poulet, bœuf, porc ou dinde

Ajouter le liquide\*, les fruits, les légumes ou la viande de votre choix dans le récipient puis fermer le couvercle. Sélectionner « Batters » (Pâtes). Si le mélange est trop épais, retirer le bouchon du couvercle à pince ventilé et ajouter davantage de liquide à travers l'orifice. Continuer de mélanger jusqu'à obtenir la consistance désirée.

\*La quantité de liquide ajoutée dépendra de la tendreté et de la teneur en eau des fruits et légumes. Le liquide peut être de l'eau, du lait maternel ou maternisé. Pour inclure certains des nutriments perdus lors de la cuisson, utiliser l'eau de cuisson pour votre mélange.

La plupart de ces purées peuvent être congelées, à l'exception peut-être de la purée de bananes.

### Conseils relatifs à la nourriture de bébé :

La cuisson à la vapeur est l'une des meilleures façons de cuire les aliments tout en en préservant les vitamines et les minéraux. Pour cuire à la vapeur, placer les aliments dans un panier vapeur ou dans une passoire au-dessus d'une casserole d'eau bouillante. Conserver l'eau de cuisson et l'ajouter au mélange pour ajuster la consistance de vos purées.

Pour congeler vos purées, utiliser des bacs à glaçons. Remplir chaque compartiment de purée comme vous le feriez normalement. Chaque « glaçon » contient 30 g (1 oz) de purée, soit 2 cuillères à soupe environ. Une fois le bac à glaçons rempli, le recouvrir de film étirable et le mettre au congélateur. Une fois pris, démouler et placer les glaçons dans un contenant hermétique. À consommer de préférence dans un délai de 1 mois.

Les préparations pour bébé doivent, de préférence, être conservées au réfrigérateur dans des contenants hermétiques pendant 2 à 3 jours maximum.

Les aliments doivent être décongelés au four à micro-ondes, au bain-marie ou au réfrigérateur toute une nuit.

Si la nourriture est trop épaisse, ajoutez-y un peu de lait maternel ou maternisé ou un peu d'eau. Si la nourriture n'est pas assez consistante, ajoutez-y des céréales instantanées pour bébé, de la purée de banane ou du yogourt.

Ne pas sucrer ou saler vos préparations. Les purées éviteront à votre enfant de développer un goût pour les aliments salés et sucrés.

# Beauté



## Masque exfoliant

*L'exfoliation permet d'éliminer les cellules mortes de la couche superficielle de la peau et aide la nouvelle peau fraîche à faire surface. Selon l'âge et le climat sous lequel vous vivez, les femmes doivent s'exfolier 1 à 2 fois par semaine et les hommes entre 2 et 3 fois.*

Récipient à quatre côtés FourSide

**½ T de lait d'amande ou de soja**

**2 c. à soupe de flocons d'avoine**

**2 c. à soupe d'avocat**

**½ T d'amandes**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Speed Up » (Accélérer) jusqu'à atteindre la vitesse 2, mélanger jusqu'à obtention d'une consistance pâteuse, environ 30 secondes, et appuyer sur la touche « Pulse » (Pulser) pour arrêter le cycle. Pour 2 masques environ.

## Rafrâichissement au concombre et à l'aloès

*Un excellent moyen de rafraîchir, hydrater et réparer les peaux sèches ou endommagées par le soleil.*

Récipient à quatre côtés FourSide

**¼ T de gel d'aloès ou ½ feuille d'aloès, lavée, pelée et émincée**

**½ concombre, coupé en quartiers**

Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué et fermer le couvercle. Sélectionner « Batters » (Pâtes). Appliquer pour nettoyer le visage et le cou. Laissez agir 10 à 15 minutes puis rincer à l'eau froide.



# Animal de compagnie



## Croquettes de poulet

*Une gâterie au poulet dont votre chien ne fera qu'une bouchée !*

Récipient à quatre côtés FourSide

**230 g (½ lb) de moitiés de poitrines de poulet, coupées en dés**

**¾ T d'eau de cuisson**

**2 ¼ T de germe de blé**

Préchauffer le four à 175 °C (350 °F). Faire bouillir les moitiés de poitrines de poulet coupées en dés et réserver l'eau de cuisson. Ajouter l'eau et le poulet cuit et coupé en dés dans le récipient puis fermer le couvercle. Sélectionner « Batters » (Pâtes). Ajouter les germes de blé et fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Pulse » (Pulser) jusqu'à ce que les ingrédients soient incorporés. Rouler la pâte de sorte à former des boulettes de 2,5 cm (1 po) et les déposer sur une plaque de cuisson. Aplatir les boulettes avec le dos d'une cuillère préalablement plongée dans l'eau chaude. Enfourner pendant 20 à 25 minutes. Pour 30 gâteries.

## Os au beurre d'arachide

*Si vous êtes à la recherche d'une alimentation saine et équilibrée pour votre chien, la meilleure façon de procéder et de concocter vous-même la nourriture et les gâteries de toutou.*

Récipient à cinq côtés WildSide

**1 T + 2 à 3 c. à soupe de lait à 0 % de matières grasses**

**1 T de beurre d'arachide**

**1 c. à soupe de levure chimique**

**2 T (128 g) de farine de blé entier**

Préchauffer le four à 190°C (375 °F). Ajouter le lait et le beurre d'arachide dans le récipient et fermer le couvercle. Sélectionner « Batters » (Pâtes). Ajouter la levure chimique et 1 tasse de farine dans le récipient puis refermer le couvercle. Appuyer 3 à 5 fois sur touche « Pulse » (Pulser) jusqu'à ce que les ingrédients soient incorporés. Racler les bords à l'aide d'une spatule et déplacer les ingrédients vers le centre du récipient. Ajouter le restant de farine et fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Pulse » (Pulser) jusqu'à ce que les ingrédients soient incorporés. Renverser la pâte sur une surface farinée ou légèrement huilée. Étirer la pâte de sorte à ce qu'elle ne dépasse pas 6 mm (¼ po) d'épaisseur et la couper à l'emporte-pièce. Placer les os sur une plaque de cuisson graissée et enfourner pendant 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Pour 30 os.





# Ingrédients rares

**Açaï :** un fruit en provenance d'Amérique latine particulièrement riche en antioxydants, notamment en anthocyanes et en flavonoïdes. L'açaï est communément qualifié de « superaliment » du fait de la capacité des antioxydants présents dans sa pulpe à neutraliser les effets néfastes des radicaux libres. La pulpe d'açaï est généralement disponible au rayon « Surgelés » de votre magasin d'aliments naturels habituel.

**Cinq épices :** un mélange de cannelle, de clous de girofle, d'anis étoilé, de fenouil et de poivre du Sichuan moulus que l'on retrouve dans la cuisine chinoise.

**Dattes medjool :** une datte de très grosse taille, foncée, moelleuse et très sucrée. C'est un fruit charnu contenant un « noyau » allongé, marqué d'un sillon longitudinal. Penser à toujours dénoyerauter les dattes avant de les passer au mélangeur.

**Épeautre :** une céréale non hybride apparentée au blé. Utiliser l'épeautre dans toute les recettes à base de farine de blé. L'épeautre est dépourvue de gluten et convient donc aux intolérants au blé et au gluten. Les graines d'épeautre sont généralement disponibles au rayon « Aliments en vrac » de votre magasin d'aliments naturels habituel. La farine d'épeautre, quant à elle, se trouve généralement à côté des farines spéciales au rayon « Pâtisserie » d'une épicerie bien approvisionnée.

**Farine de blé entier blanche :** une variété de farine de blé entier obtenue par broyage de grain de blé blanc. On distingue généralement trois catégories de blé : rouge vs blanc, hiver vs printemps et dur vs tendre. La farine 100 % blé entier que l'on trouve généralement dans les rayons des épiceries est faite à partir de blé d'hiver, dur et rouge. Le blé rouge a une saveur plus forte et plus robuste que le blé blanc. Le blé d'hiver et le blé de printemps ne poussent pas aux mêmes saisons. Le blé dur contient plus de protéines et donc plus de gluten que le blé tendre. Le blé tendre a une teneur plus élevée en amidon; il est utilisé pour faire de la farine à pâtisserie. De nombreuses recettes à travers cet ouvrage font appel à de la farine de blé entier blanche, autrement dit à des grains de blé blancs. On trouve de plus en plus de farine de blé entier blanche à 100 % dans le commerce. Certaines de ces recettes font appel à de la farine de blé entier blanche d'autres à de la farine de blé entier. Ces farines sont interchangeables. Gardez juste à l'esprit que la farine de blé entier blanche est légèrement moins forte en goût.

**Farine de soja :** une farine fine obtenue par broyage de fèves de soja. La farine de soja est souvent utilisée comme un conditionneur de pâte en raison de sa teneur élevée en protéines (35 % de protéines) par rapport à la farine tout usage (10 à 12 % de protéines seulement). La farine de soja est généralement disponible dans certaines épiceries bien approvisionnées à côté des farines sans gluten ou au rayon « Aliments en vrac » de votre magasin d'aliments naturels habituel.

**Fécule d'arrow root :** une poudre d'amidon blanche. On l'utilise comme épaississant naturel pour remplacer l'amidon de maïs dans les soupes, les sauces, les poudings, etc. La fécule d'arrow root est généralement disponible au rayon « Aliments en vrac » de votre magasin d'aliments naturels habituel, à côté des féculs et farines sans gluten, ou au rayon « Épices ».

**Fromage de yogourt :** un fromage à pâte molle obtenu à partir de yogourt égoutté. Une alternative saine au fromage à la crème et à la crème sure. Le fromage de yogourt est obtenu en mettant du yogourt dans plusieurs couches de coton à fromage, ou dans des filtres à café, que l'on place et laisse égoutter dans un tamis au dessus d'un bol.

**Garam masala :** un mélange d'épices indiennes vendu en poudre ou sous forme de pâte constitué de cardamome, clous de girofle, laurier, cannelle, coriandre, poivre, cumin et badiane.

**Gomme de guar :** une substance blanche, poudreuse, fabriquée à partir de l'endosperme broyé et purifié des graines de guar. On l'utilise comme agent épaississant, liant et stabilisant dans l'industrie agroalimentaire. La gomme de guar est généralement disponible à côté des farines sans gluten dans certaines épiceries bien approvisionnées.

**Gomme de xanthane :** un épaississant alimentaire ou stabilisant utilisé comme liant. La gomme de xanthane est souvent utilisée en pâtisserie SG pour imiter le rôle du gluten; elle donne de la structure et aider à retenir le gaz pendant la fermentation et la cuisson des pains sans gluten (SG). La gomme de xanthane est généralement disponible à côté des farines sans gluten dans certaines épiceries bien approvisionnées ou dans votre magasin d'aliments naturels habituel.

**Graines de chanvre :** de petites graines issues du chanvre, molle et de couleur blanche une fois décortiquées. Les graines de chanvre contiennent un taux élevé d'acides gras essentiels; les oméga-3 et -6 ne pouvant pas être synthétisés par notre corps, ils doivent donc être apportés par l'alimentation.

**Graines de lin :** de minuscules graines excellentes pour la santé que l'on retrouve en deux variétés; le lin brun et le lin doré. Les graines de lin sont riches en oméga-3, lignanes et fibres. Il est important de toujours passer les graines de lin au mélangeur avant de les consommer. En effet, pour pouvoir absorber les nutriments importants qu'elles renferment, les graines de lin doivent être ingérées moulues et non entières, auquel cas il y a de fortes chances qu'elles passent au travers de votre appareil digestif sans que votre corps ne soit en mesure d'en tirer le moindre profit. Conserver les graines de lin dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière, ou dans le congélateur une fois moulues. Vous éviterez ainsi qu'elles ne s'oxydent et perdent leur précieux potentiel.

**Granola au chanvre :** des céréales granola croquantes contenant de l'avoine grillé, du riz soufflé et des graines de chanvre. Le granola au chanvre, généralement dépourvu de toute trace de blé, est disponible au rayon « Aliments en vrac » de votre magasin d'aliments naturels habituel ou dans certaines épiceries bien approvisionnées.

**Jeune noix de coco :** une noix de coco verte également appelée noix de coco thaïlandaise. La plupart des jeunes noix de coco disponibles en magasins sont dépourvues de leur enveloppe extérieure verte. Elles affichent une couche de matériau fibreux blanc et sont très souvent enveloppées dans du film étirable. Les jeunes noix de coco sont souvent utilisées pour leur eau et leur chair blanche et molle. Les jeunes noix de coco sont généralement disponibles sur les marchés asiatiques ou au rayon « Produits frais » de votre magasin d'aliments naturels habituel.

**Levure nutritionnelle :** une levure inactive de couleur jaune ayant un léger goût de fromage aux noix. Cet ingrédient est très populaire chez les végétaliens en raison du goût de fromage unique qu'il apporte aux recettes. La levure nutritionnelle est généralement disponible au rayon « Aliments en vrac » de votre magasin d'aliments naturels habituel.



**Mascarpone** : un fromage à tartiner frais et crémeux en provenance d'Italie. Le mascarpone se trouve généralement au rayon « Produits laitiers » ou « Fromages » d'une épicerie bien approvisionnée.

**Millet** : une céréale à très petites graines rondes. Le millet est généralement assimilé à de la nourriture pour oiseaux. Le millet est généralement disponible décortiqué au rayon « Aliments en vrac » de votre magasin d'aliments naturels habituel ou dans certaines épiceries bien approvisionnées.

**Nama Shoyu** : une sauce soja non pasteurisée souvent utilisée pour cuisiner des aliments crus. La Nama Shoyu est généralement disponible au rayon « Produits du monde » d'une épicerie bien approvisionnée ou de votre magasin d'aliments naturels habituel.

**Neufchâtel** : un fromage français à pâte molle, non affiné. La version américaine du Neufchâtel est très semblable au fromage à la crème français bien qu'ayant une teneur en eau plus élevée et 33 % moins de matière grasse. Le Neufchâtel est généralement disponible au rayon « Fromages » de n'importe quelle épicerie du coin.

**Pâte de cari rouge** : une pâte de curry commune composée de piment séché, échalote, ail, gingembre ou galanga, citronnelle, racine de coriandre, grain de poivre, coriandre, sel, pâte de crevettes et de zeste de combava. La pâte de cari rouge est généralement disponible au rayon « Produits du monde » d'une épicerie bien approvisionnée.

**Pâte de tamarin** : une pâte faite à partir de gousses de tamarin mûres et de la pulpe qui entoure les graines. La pâte de tamarin est généralement disponible sur les marchés asiatiques et orientaux.

**Pectine liquide** : une substance naturellement présente dans les parois cellulaires des plantes et le plus souvent extraite de zestes de citron ou de marc de pomme pour épaissir les jus de fruits et les fruits écrasés lors de la fabrication des confitures et de gelées. La pectine liquide est obtenue par hydratation de pectine en poudre, ce qui fait qu'on ne peut la remplacer par une dose équivalente de pectine en poudre.

**Piments guajillo séchés** : une variété de piments en provenance du Mexique. Ce piment doux est souvent grillé et trempé avant son utilisation dans les recettes. Les piments guajillo sont disponibles sur les marchés alimentaires latins ou dans certaines épiceries bien approvisionnées.

**Poudre de lait de coco** : résultat du séchage par atomisation de la crème de coco brute que l'on utilise comme alternative au lait de coco frais. Notez que la plupart des poudres de lait de coco disponibles dans le commerce contiennent de la caséine, une protéine du lait.

**Quinoa** : une pseudo-céréale originaire de la région des Andes en Amérique du Sud. Ses graines non écorcées, de petites tailles, sont dépourvues de gluten et donc très prisées dans la cuisine et la pâtisserie (SG). Le quinoa est une graine unique dans la mesure où c'est une protéine complète qui contient tous les acides aminés essentiels que notre corps ne peut synthétiser. Le quinoa est généralement disponible dans certaines épiceries bien approvisionnées à côté des farines sans gluten ou au rayon « Aliments en vrac » de votre magasin d'aliments naturels habituel.

**Sarrasin** : une graine de fruit qui n'est pas une vraie céréale. Le sarrasin, dépourvu de gluten, est généralement disponible au rayon « Aliments en vrac » de votre magasin d'aliments naturels habituel.

**Sirop d'agave** : un édulcorant liquide dérivé de l'agave. Le sirop d'agave est plus sucré que le sucre en poudre et moins visqueux que le miel. On le trouve généralement à côté du miel dans la plupart des épiceries bien approvisionnées.

**Sorgho** : une céréale commune souvent présentée sous forme de farine et couramment utilisée dans la cuisine et la pâtisserie Sans Gluten (SG) Généralement disponible à côté des farines sans gluten dans certaines épiceries bien approvisionnées.

**Spiruline** : un type d'algues bleu-vert qui se présente le plus souvent sous forme de poudre et que l'on considère comme un complément alimentaire. La spiruline est généralement disponible au rayon « Compléments alimentaires » de votre magasin d'aliments naturels habituel.

**Sucanat** : nom commercial d'une variété de jus de canne à sucre qui a été chauffé puis séché pour en faire des granulés poreux. Ce sucre naturel de couleur brune a une riche saveur de mélasse. Le sucanat est généralement disponible dans certaines épiceries bien approvisionnées à côté des sucres spéciaux ou au rayon « Aliments en vrac » de votre magasin d'aliments naturels habituel.

**Sucre demerara** : un sucre à cristaux fins, non raffiné, de couleur dorée du fait qu'il contient de la mélasse. Le sucre demerara est généralement disponible dans certaines épiceries bien approvisionnées à côté des sucres spéciaux ou au rayon « Aliments en vrac ».

**Sucre turbinado** : un sucre à cristaux granuleux moins raffiné que le sucre blanc granulé. Il est souvent appelé « sucre brut ». De couleur brun clair il a une légère saveur de mélasse à laquelle il doit d'ailleurs sa coloration. Le sucre turbinado est généralement disponible dans certaines épiceries bien approvisionnées à côté des sucres spéciaux ou au rayon « Aliments en vrac ».

**Tahini** : une pâte orientale faite à partir de graines de sésame moulues. Vous pouvez faire votre pâte de tahini vous-même dans votre mélangeur Blendtec, voir page 97. Autrement, vous le trouverez généralement au rayon « Produits du monde » d'une épicerie bien approvisionnée ou à côté du beurre d'arachide dans votre magasin d'aliments naturels habituel.

**Tamari** : une type de sauce plus dense et parfumée que la sauce soja traditionnelle. Dépourvu de toute trace de blé, le tamari est généralement disponible à côté des sauces soja dans la plupart des épiceries.

**Tef** : une petite céréale en provenance de l'Éthiopie. Cette céréale dépourvue de gluten est généralement disponible, entière ou moulue, au rayon « Aliments en vrac » de votre magasin d'aliments naturels habituel ou à côté des farines spéciales sans gluten.

**Tomatille** : un fruit vert légèrement acidulé de la grosseur d'une tomate cerise, souvent utilisé dans la cuisine mexicaine. Les tomatilles sont entourées par une enveloppe verte non comestible ressemblant à du papier. Au moment d'acheter des tomatilles, privilégier des fruits fermes, de couleur vert vif. Les tomatilles sont l'ingrédient principal de la salsa verde. Ils sont généralement disponibles sur les marchés alimentaires latins ou dans les rayons d'une épicerie bien approvisionnée.

# Index des recettes

Açaïï Berry Smoothie.....	10
Agua Fresca de Sandia .....	33
Aïoli d'avocat .....	98
Baba Ganoush .....	69
Barbotine à l'orange et au raisin .....	173
Barbotine à la fraise et à la lime .....	34
Barbotine à la framboise .....	166
Barbotine sure au whisky .....	30
Barres au citron.....	161
Barres au musli .....	53
Bâtonnet givré au chocolat .....	32
Bâtonnets de glace au yogourt à l'orange et à la fraise.....	177
Bâtonnets glacés à la noix de coco et aux fruits rouges .....	175
Berried Up to Here .....	7
Berry Banana Blast.....	4
Beurre.....	95
Beurre d'amande.....	94
Beurre d'arachide .....	94
Beurre de pomme .....	61
Biscuits SG aux pépites de chocolat .....	142
Biscuits suprêmes aux pépites de chocolat .....	155
Bisque de patate douce.....	106
Bouchées de brioche à la cannelle sans cuisson .....	190
Boulettes d'amandes et de dattes .....	193
Brioches rapides à la levure .....	140
Brownies au beurre d'arachide .....	154
Cappuccino Cooler.....	24
Chapelure maison .....	XVIII
Chaudrée de maïs et noix de cajou .....	189
Chinese Chill .....	24
Cinq céréales .....	52
Compote de pommes éclair .....	185
Confiture granitée aux fraises .....	60
Cosmo givré .....	30
Crème de sarrasin.....	52
Crème fouettée .....	XIII
Crème glacée aux bleuets .....	169
Crème glacée de Popeye.....	163
Crème glacée express à la fraise .....	164
Crème glacée tropicale.....	192
Crème jardinière aux noix de cajou .....	93
Crêpe soufflée aux pommes.....	45
Crêpes .....	46
Crêpes à l'épeautre et aux bananes.....	41
Crêpes au blé entier .....	39

Crêpes au blé entier à la citrouille.....	42
Crêpes au gâteau de carotte.....	44
Crêpes crémeuses au citron.....	43
Crêpes SG.....	144
Croquant à la pêche .....	160
Croquettes de poulet .....	201
Daiquiri à la fraise .....	27
Délice au jus d'orange.....	176
Farines de blé entier .....	124
Fondue de chocolat aux noix et au miel.....	73
Frappé à l'orange et aux carottesSmoothie .....	6
Frappé à la banane et à la cerise .....	5
Frappé au chocolat et au beurre d'arachide .....	9
Frappé aux fraises et à la banane .....	4
Frappé multifruit .....	XIII
Frappé vert à la banane .....	173
Frappé vert à la bananes et aux fruits rouges .....	12
Frappé vert aux pêches et à la crème .....	15
Frittata aux pommes de terre et légumes verts .....	56
Frozen Screwdriver .....	27
Gaspacho .....	110
Gâteau au chocolat et au babeurre .....	156
Gâteau au fromage .....	157
Gâteau au fromage et au citron sans cuisson.....	189
Gâteau aux pommes de terre et épinards.....	121
Gaufre.....	40
Glaçage à la crème et aux noix.....	191
Glaçage au chocolat express .....	153
Go Man-Go .....	9
Granola maison .....	51
Green Flaxy .....	14
Green Mango Madness .....	13
Green Pineapple Paradise .....	15
Green-AC Booster .....	15
Guacamole .....	73
Houmous .....	70
Houmous aux poivrons rouges crus .....	182
Island Lei .....	27
Jus d'ananas .....	17
Jus de carotte .....	17
Jus de raisin et fruits rouges .....	17
Jus de tomates et légumes.....	18
Lait d'amande .....	21
Lait de chanvre .....	22
Lait de coco .....	20
Lait de noix de cajou .....	21
Lait de soja.....	22
Lait frappé à l'expresso pour les grands.....	28
Lait frappé à la framboise.....	35
Lassi à la mangue .....	33

Les meilleures brownies au mélangeur ..... 153  
Margarita givrée. .... 30  
Marinade à la coriandre et à la lime ..... 100  
Marinade asiatique à l'abricot ..... 101  
Marinade pour viande de bœuf. .... 100  
Masque exfoliant ..... 199  
Mayonnaise au mélangeur ..... 96  
Mayonnaise aux amandes. .... 183  
Mayonnaise végétalienne ..... 98  
Mélange pour pâtes sans gluten (SG) ..... 142  
Mojito givré. .... 29  
Moka frappéé. .... 25  
Moutarde à la mangue ..... 95  
Muffins à la banane et aux bleuets ..... 47  
Muffins au maïs et au quinoa ..... 146  
Muffins au son et canneberges ..... 48  
Muffins aux pommes et aux épices ..... 49  
Muffins SG ..... 145  
Os au beurre d'arachide ..... 201  
Pain 50/50 au blé et au miel ..... 135  
Pain à la citrouille végétalien ..... 129  
Pain au beurre d'arachide. .... 130  
Pain au riz brun et au millet ..... 148  
Pain aux bananes ..... XIV  
Pain aux courgettes et à l'ananas ..... 131  
Pain aux œufs ..... 147  
Pain de blé entier FourSide ..... 134  
Pain de blé entier WildSide. .... 133  
Pain de maïs. .... 128  
Pain de seigle noir. .... 136  
Pain doré au four ..... 57  
Pain éclair SG à la citrouille ..... 143  
Pain irlandais au bicarbonate de soude ..... 127  
Pain irlandais au bicarbonate de soude au millet ..... 149  
Pain multicéréales. .... 137  
Pain naan au blé entier ..... XX  
Papaya Passion ..... 10  
Parmesan ..... XVII  
Pâte de dattes ..... 191  
Pâté de saumonâté ..... 69  
Pesto au basilic et aux pistaches ..... 89  
Piña Colada ..... 28  
Piña Colada Sherbet ..... 193  
Pizza, bretzels, pains pita ou brioches à la cannelle ..... 138  
Popovers. .... 43  
Portobellos avec sauce aux champignons ..... 184  
Pouding à la mangue et à la lime. .... 187  
Pouding aux pignons. .... 185  
Poudre de bouillon de légumes aux fines herbes. .... 112  
Poulet au sésame et au lin ..... 119

Protein Power Crunch. .... 8  
Pumpkin Pleaser ..... 8  
Purée de chou-fleur au fromage ..... 119  
Purée de légumes racines grillés ..... 120  
Purées pour bébé ..... 196  
Rafraîchissement au concombre et à l'aloès ..... 199  
Rafraîchissement aux fraises et au gingembre ..... 5  
Salade d'œuf sans œuf ..... 120  
Salade de thon cru. .... 183  
Salsa aux tomates rôties et à la coriandre. .... 67  
Sauce au cari et à l'abricot ..... 90  
Sauce aux canneberges crues ..... 186  
Sauce chili à la coriandre ..... 91  
Sauce hollandaise ..... 87  
Sauce pesto crémeuse ..... 181  
Sauce rouge grillée pour enchiladas ..... 88  
Sauce salsa facile ..... 65  
Sauce thaï aux arachides ..... 88  
Sauce tomate piquante ..... 184  
Sauce tomate rôtie au four ..... 87  
Saucisse à déjeuner ..... 55  
Savoureux Appetizer Cheesecake ..... 66  
Sirop d'érable à la framboise ..... 59  
Sirop de fraise ..... 59  
Soda au gingembre et au miel ..... 35  
Sorbet au lait de soja et aux fraises. .... 166  
Sorbet aux fraises et agrumes. .... 165  
Sorbet aux fruits express ..... XXI  
Sorbet aux fruits rouges ..... 165  
Soupe aux champignons et aux noix ..... 107  
Soupe aux fèves et aux légumes verts. .... 114  
Soupe aux pommes de terre rôties ..... 110  
Soupe aux tortillas. .... 109  
Soupe d'asperges ..... 187  
Soupe d'avocats. .... 113  
Soupe de brocoli et amandes grillées ..... 108  
Soupe de chou-fleur grillé au cari ..... 111  
Soupe de courge musquée ..... 105  
Soupe de tomates au basilic. .... 106  
Soupe piquante à la tomate ..... 188  
Soupe rafraîchissante aux baies ..... 115  
Soupe verte aux épinards ..... 188  
Spirulina Surge ..... 6  
Sunny Side Up ..... 9  
Tahini ..... 97  
Tartelettes aux fruits frais ..... 159  
Tartinade au chocolat et aux noisettes ..... 97  
Tartinade au fromage, au basilic et à ail ..... 93  
Trempette à l'aneth ..... 174  
Trempette au caramel. .... 192

Trempepette crémeuse aux fèves blanches et à l'artichaut . . . . . 68  
Trempepette d'épinards à la crème . . . . . 68  
Trempepette épicée aux crevettes . . . . . 72  
Tropical Breeze . . . . . 5  
Tropical Sea Breeze . . . . . 13  
Velouté de carotte au cari . . . . . 108  
Vertña Colada . . . . . 12  
Viande hachée . . . . . XV  
Vinaigrette à la framboise . . . . . 77  
Vinaigrette au bleu et à l'ail . . . . . 78  
Vinaigrette au gingembre . . . . . 78  
Vinaigrette au tofu persillé . . . . . 83  
Vinaigrette aux fraises et au gingembre . . . . . 77  
Vinaigrette aux poivrons rouges grillés . . . . . 80  
Vinaigrette Bloody Mary . . . . . 79  
Vinaigrette César . . . . . 82  
Vinaigrette crémeuse à la pâte de miso . . . . . 80  
Vinaigrette épicée aux amandes . . . . . 181  
Vinaigrette Ruby Poppy . . . . . 81  
Vinaigrette tahini . . . . . 182  
Yogourt glacé à la grenade . . . . . 168  
Yogourt glacé à la noix de coco et à la lime . . . . . 168  
Yogourt glacé aux pêches . . . . . 167

# Index des ingrédients

**A**  
Abricot 90, 101  
Ail XIX, 55, 56, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 72, 78, 79, 80, 83, 87, 89, 93, 96, 98, 100, 101, 106, 108, 109, 112, 114, 119, 120, 121, 138, 174, 181, 182, 183, 184, 187  
Amande 21, 94, 108, 160, 181, 193  
Ananas XVI, XXIV, 5, 9, 10, 13, 14, 15, 17, 28, 33, 167, 192, 193  
Asperges 187  
Avocat 15, 79, 109, 163, 174, 181, 188, 192, 199  
Avoine 24

**B**  
Banane XIII, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 41, 42, 145, 185, 197  
Basilic XIX, 66, 89, 93, 106, 109, 138, 181, 183, 184  
Bette à carde 56  
Beurre d'arachide 9, 94, 130, 201  
Bleuets 4, 6, 7, 10, 12, 145, 165, 175  
Borécole 114

**C**  
Café 23  
Canneberges 8, 48, 51, 94, 149, 186, 193  
Carotte XXIV, 6, 44, 105, 109  
Cerises 34, 51, 60  
Champignons 107, 112, 184  
Citron 43, 161, 189  
Coriandre XV, 65, 67, 70, 91, 95, 100, 105, 109, 188  
Cottage 43, 68  
Courgette 108, 181  
Crème glacée, vanille 24, 35

**D**  
Dattes 32, 51, 61, 184, 192

**E**  
Épinard 121, 188

**F**  
Farine de blé entier XX, 40, 43, 44, 47, 49, 129, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 140, 155, 161, 201  
Farine de riz 142  
Farine de seigle 136, 137  
Fraises XIII, XVI, 4, 5, 7, 17, 27, 33, 35, 60, 77, 81, 115, 164, 165, 166, 167, 175  
Framboises 7, 35, 115, 165, 166



G

Graine de chanvre 22  
Graine de lin 4, 51, 137, 155  
Graines de sésame 53, 119, 182  
Grenade 168

H

Haricots blancs 68  
Haricots noirs 71, 109  
Houmous 71, 182

J

Jus de pamplemousse 27, 81  
Jus d’orange 8, 9, 27, 78, 115, 167, 173, 176, 186, 191

K

Kiwi 13

L

Lait de coco 20  
Levure nutritionnelle 93, 112  
Lime 34, 70, 95, 100, 168, 187

M

Mangue XXIV, 9, 10, 13, 33, 95, 187, 196  
Millet 52, 137, 148  
Miso, riz brun 80

N

Neufchâtel 56, 66, 68, 69, 120, 139, 159, 174  
Noix 42, 44, 51, 77, 98, 107, 129, 131, 153, 156, 186  
Noix de cajou 21, 93, 191  
Noix de coco, jeune 12, 193

O

Orange XIII, XVI, 8, 9, 10, 13, 27, 30, 78, 81, 115, 149, 167, 173, 186, 191

P

Pacanes 51, 53, 81, 156  
Papaye 10, 196  
Patates douces 106, 120, 197  
Pêche 15, 35, 39, 167, 196  
Piment jalapeno 67, 72, 184, 188  
Poivron rouge 18, 93, 182, 188  
Pomme XVI, XXIV, 5, 6, 7, 27, 49, 68, 83, 95, 98, 105, 131, 147, 149, 155, 160, 166, 183, 184, 186  
Pruneaux 166, 186  
Purée de citrouille 8, 42, 129, 143, 163

R

Raisin XIII, XVI, 17, 173  
Rhizome de gingembre 5, 35, 77, 78, 88, 91, 101, 105, 181

S

Semoule de maïs 52, 137, 146

T

Tofu 83  
Tomate 18, 70, 87, 106, 184, 188

Y

Yoghourt 51, 69, 72, 98  
Yogourt XIV, 5, 8, 33, 47, 115, 159, 167, 168, 174, 175, 197



Classification Icon Key XXX-XXI

