

# Cuisinart®

INSTRUCTION  
AND RECIPE  
BOOKLET



**SmartPower Classic™ 6-Speed Blender**

**SPB-6C**

For your safety and continued enjoyment of this product, always read the instruction book carefully before using.

# IMPORTANT SAFEGUARDS

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

1. **READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING.**
2. To protect against the risk of electrical shock, do not put motor base of blender in water or other liquid.
3. Close supervision is necessary when any appliance is used by or near children.
4. Unplug from outlet when not in use, before putting on or taking off parts, and before cleaning or removing contents from blender jar. **Never put hands into the blender jar or container, or handle the blades with appliance plugged in.**
5. Avoid contact with moving parts.
6. Do not operate any appliance with a damaged cord or plug or after the appliance malfunctions, or is dropped or damaged in any manner. Return appliance to nearest Cuisinart service facility for examination, repair, and/or mechanical or electrical adjustment.
7. The use of attachments, including canning or ordinary jars, not recommended or sold by Cuisinart may cause fire, electrical shock, or risk of injury to persons.
8. Do not use outdoors.
9. Do not let cord hang over edge of counter or table or touch hot surfaces.
10. **Keep hands and utensils out of jar while blending, to reduce the risk of severe injury to persons or damage to blender itself.** A rubber or plastic spatula may be used but must be used only when the blender is turned OFF.
11. When blender is in ON mode, and LED lights are glowing, do not touch cutting assembly, interfere with blade movement, or remove blender jar cover. Accidentally touching a speed button may activate the blender.
12. **BLADES ARE SHARP. HANDLE CAREFULLY.**
13. To reduce the risk of injury, never place cutting assembly on base unless the blender jar is properly attached.

14. Always operate blender with the cover in place.
15. Never leave your blender unattended while running.
16. When blending HOT liquids, remove measured pour lid (centre piece of cover) to allow steam to escape.
17. Twist on locking ring firmly. Injury can result if moving blades accidentally become exposed.
18. Do not use an extension cord with this unit. Doing so may result in fire, electrical shock, or personal injury.  
**Regarding your cord set:** A longer cord has been provided so that you will have flexibility in positioning your Cuisinart® SmartPower Classic™ Blender near an electrical outlet.  
Exercise care when using the longer cord, to avoid entangling or tripping over the cord. The longer cord should be arranged so that it will not drape over the counter or tabletop, where it can be pulled on by children or tripped over. Excess cord should be stored in the cord storage area at the back of the blender base to avoid injury caused by the longer cord.
19. Wash the blender jar, cutting assembly, locking ring, and cover before first use.
20. **WARNING: TO REDUCE THE RISK OF ELECTRICAL SHOCK OR FIRE, DO NOT REMOVE THE BASE PANEL. NO USER SERVICEABLE PARTS ARE INSIDE. REPAIR SHOULD BE DONE ONLY BY AUTHORIZED PERSONNEL.**
21. **WARNING: FLASHING LIGHT INDICATES READY TO OPERATE. DO NOT TOUCH BLADES.**

## SAVE THESE INSTRUCTIONS FOR HOUSEHOLD USE ONLY

### NOTICE:

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

## UNPACKING INSTRUCTIONS

1. Place the gift box containing your Cuisinart® SmartPower Classic™ 6-Speed Blender on a flat, sturdy surface before unpacking.
2. Remove instruction booklet and other printed materials from top of corrugated insert. Next remove the top corrugated insert.
3. Remove the corrugated insert containing the blender base from box and set aside.
4. Carefully lift blender jar assembly. Be careful not to tip the jar when removing.
5. Remove any additional literature from the box.

To assemble the blender, follow the Assembly instructions on page 4 of this instruction booklet. Replace all corrugated inserts in the box and save the box for repackaging.

**Before using for the first time:** Wash all parts according to the Cleaning and Maintenance section on page 6 of this booklet to remove any dust or residue.

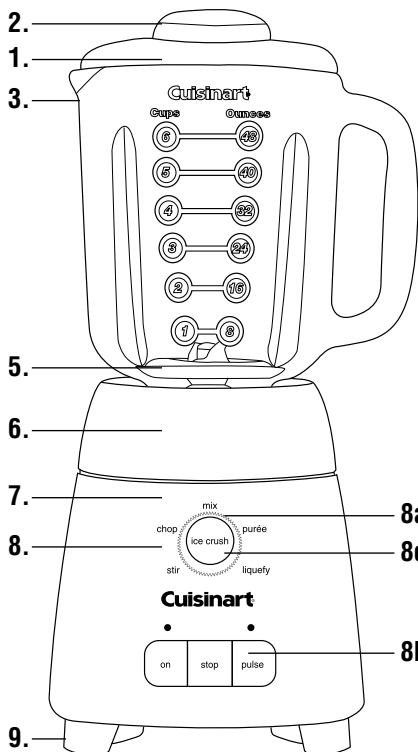
## CONTENTS

Important Safeguards.....	2
Unpacking Instructions.....	3
Introduction.....	3
Features and Benefits .....	4
Use and Care .....	4
Assembly .....	4
Helpful Reminders .....	5
Operation .....	5
Easy Reference Guides.....	5
Cleaning and Maintenance .....	6
Dos and Don'ts.....	7
Recipe Tips.....	8
Recipes.....	9
Warranty Information.....	18

## INTRODUCTION

Now you don't need to guess which blending speed to use for your favorite drinks, smoothies, dips, soups or salsas! The Cuisinart® SmartPower Classic™ Blender makes it simple, putting the names of the 6 most common blending functions right around the dial. You'll love the instant ice crush capability, and the recipes in the back of this book are a great way to familiarize yourself with everything this powerful everyday blender can do!

## FEATURES AND BENEFITS



**Note: Blades are sharp... handle carefully**

### 6. Locking Ring

Is self-aligning so that the glass blender jar slides easily into position.

### 7. Heavy-duty Motor Base

Is so sturdy and stable, it will not “walk” on your counter – even during ice crushing!

### 8. 5-Speed Dial with Push-button Controls

#### a. 5-Speed Dial Control

Choose from 5 speeds that include stir, chop, mix, purée and

### 1. Cover

Just press on. Tightfitting seal resists leakage.

### 2. 2-oz. (60 ml) Measured Pour Lid

Allows you to measure and add ingredients without removing the cover.

### 3. 48-oz. (1.4 L) Glass Jar with Dripless Pour Spout

Has a unique, sturdy, widemouth design and a dripless pour spout for no-mess pouring.

### 4. Leak-proof Rubber Gasket (not shown)

Holds the glass jar snugly in position for safe operation.

### 5. High-quality Cutting Assembly with Patented Stainless Steel Blades

Is strong enough for all blender tasks, including tough jobs, from ice crushing to chopping delicate herbs.

liquefy to blend ingredients to the desired consistency.

### b. Pulse Button

Set the dial to the desired speed and press the pulse button. Pulse at any speed to blend ingredients only as much as needed.

### c. Ice Crush Button

Press the ice crush button to begin crushing. This button is preset to the best speed for crushing ice.

### 9. Slip-proof Feet

Prevent movement during use and prevent damaging marks on countertops or tables.

### 10. Cord Storage (not shown)

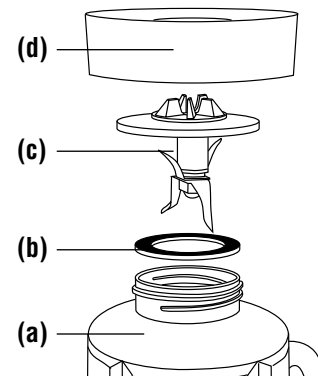
Keeps countertop safe and neat by conveniently storing excess cord.

## USE AND CARE

### ASSEMBLY

To use your Cuisinart® SmartPower Classic™ Blender, begin by assembling the blender jar.

1. Turn the blender jar (a) upside down, and place it flat on a sturdy surface.
2. Position the rubber gasket (b) on the round opening on the bottom of the blender jar.
3. Turn the cutting assembly (c) upside down, and place the blade end in the blender jar opening.  
**Note: Blades are sharp... handle carefully.**
4. Secure the rubber gasket and cutting assembly into position by placing the smaller opening of the locking ring (d) on top of the cutting assembly. Engage threads by twisting the locking ring clockwise until tightened. Make sure locking ring is tightly fastened to blender jar. Once assembled, turn the blender jar right side up.
5. Push the cover onto the top of the blender jar. Push the measured pour lid into the cover.
6. Place the blender jar on the motor base so that the jar markings are facing you and the handle is positioned to one side.
7. Plug in power cord. Your blender is now ready to be used.



## HELPFUL REMINDERS

- Once the cover is in position, additional ingredients can be added during blending by simply lifting the measured pour lid, adding ingredients, and replacing the measured pour lid.
- Cover should always be in place while the unit is on.
- Warning: Do not place blender jar onto base while motor is running.
- Do not twist locking ring off blender jar when removing blender jar from base. Simply lift blender jar from motor base.
- Boiling liquid or solid frozen foods (with the exception of ice cubes or ½-inch [1.25 cm] pieces of frozen fruit) should never be placed in the blender jar.
- Do not place ice, frozen foods or very cold liquids into a blender jar which has come directly from a hot dishwasher.
- Do not place very hot liquids or foods into a blender jar which has come directly from the freezer. Boiling liquids should cool for 5 minutes before being placed in blender jar.
- Follow Cleaning and Maintenance instructions on page 6 prior to your first use.

## OPERATION

1. Place the motor base of your Cuisinart® SmartPower Classic™ Blender onto a flat, sturdy surface. It is important that the surface be clean and dry. Assemble the blender by following the assembly instructions. Once the jar is assembled and is in position on the motor base, plug the Cuisinart® SmartPower Classic™ Blender into an electrical outlet.
2. Add all necessary ingredients to the blender jar, and replace the cover. You may add more ingredients by lifting the measured pour lid and dropping ingredients through the fill area. Replace the measured pour lid after adding ingredients. **Do not place hands into blender jar with blender plugged in.**

**Note:** Add liquid ingredients first, then follow with solid ingredients. This will provide more consistent blending and prevent unnecessary stress on the motor.

**Note:** To remove blender jar cover, lift edge of cover upwards. Lifting measured pour lid will not remove cover.

## QUICK REFERENCE GUIDE

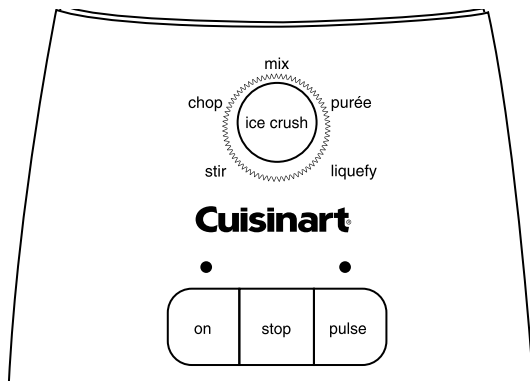
To begin blending	Turn dial to desired speed and press the ON button for continuous blending.
To change speeds	While blender is running, turn dial to desired speed.
To pulse	Turn dial to desired speed and press the PULSE button.
To crush ice	Press and release ICE CRUSH button as needed.
To stop blending (and deactivate blender)	Press STOP button.
To stop blending (in pulse or ice crush mode)	Release button.

## SPEED SELECTION GUIDE

Refer to this guide to choose the best speed for your desired result.

Ingredient/Recipe	Speed	Result
Reconstituting frozen juice concentrates	Mix	Smooth and full-bodied
Mayonnaise	Mix	Thick and creamy
Salad Dressings	Purée	Completely blended and emulsified
Nuts (shelled, ½ cup [125 ml] or less at a time)	Chop	Coarse to fine Pulse to chop
Heavy or whipping cream	Stir – <i>pulse</i>	Thick creamy topping
Bread, Cookies or Crackers (½-inch [1.25 cm] pieces, 1 cup [250 ml] or less at a time)	Purée – <i>pulse/blend</i>	Coarse to fine as desired
Grating/chopping citrus zest (add 1-2 tsp. [5 - 10 ml] sugar or salt from recipe)	Purée – <i>pulse/blend</i>	Uniformly fine
Smoothies, shakes, health drinks	Liquefy	Smooth, creamy and thick
Baby foods/fruit and vegetable purées	Liquefy	Smooth and creamy
Frozen cocktails	Liquefy	Thick and slushy
Hard cheeses	Purée – <i>pulse/blend</i>	Coarse to fine
Spices	Purée/liquefy – <i>pulse/blend</i>	Coarse to fine
Ice	Ice crush, <i>pulse or continuous</i>	Coarse crush to snowy

- 3. TO START BLENDING:** Choose a speed for blending your ingredients. Press the ON button for continuous blending. The LED light will illuminate when the blender is on.
- 4. TO STOP BLENDING:** To stop the blending process, push the STOP button.



- 5. PULSE MODE:** The pulse mode allows you to create a burst of power for quick, efficient blending. To use the pulse function, choose a speed for blending your ingredients. Push and release the PULSE button. Repeat as desired. You determine the duration of each pulse. While you are pulsing, the LED indicator light will glow. The pulse function can be used to break apart larger pieces of food or to control the texture of food when chopping. The pulse function is also effective in starting the blending process when you do not want continuous power, or when processing items that do not require an extended amount of blending.
- 6. TO CRUSH ICE:** The Cuisinart® SmartPower Classic™ Blender motor is strong enough to crush ice without liquid at any speed; however, for your convenience, we have preset the best speed for ice crushing. To give you greater control, the ice crush function automatically operates as a pulse function. To crush ice, place ice cubes in the blender jar, and place the cover and the measured pour lid on the blender jar. Press the ICE CRUSH button. Press the ICE CRUSH button in short pulses until ice is crushed to desired consistency. See the Recipe Tips section on page 8 for more details.

- 7. TO DISLUDGE FOOD:** Use a rubber or plastic spatula to help remove food lodged around the cutting assembly. Do not use spatula until you have turned the blender off. Replace the cover and measured pour lid and continue blending, if necessary. Make sure spatula is not inside the blender jar before blending.
- 8. WHEN FINISHED BLENDING:** Press the STOP button and unplug the blender from the electrical outlet. Never remove the blender jar from the motor base until the blender is off. Do not twist locking ring off blender jar when removing jar from motor base. Simply lift blender jar from motor base. Do not place hands into blender jar with blender plugged in.

## CLEANING AND MAINTENANCE

Always unplug your Cuisinart® SmartPower Classic™ Blender from the electrical outlet before cleaning. The blender is made of corrosion-resistant parts which are easy to clean. Before first use and after every use, clean each part thoroughly. Periodically check all parts before reassembly. If any part is damaged or blender jar is chipped or cracked, DO NOT USE BLENDER.

Remove the blender jar from the motor base by lifting straight up and away. Twist off the locking ring by turning counterclockwise. Remove the cutting assembly and rubber gasket. Wash in warm soapy water, rinse, and dry thoroughly.

Place the locking ring in the upper rack of the dishwasher or wash in warm water.

**CAUTION:** Handle the cutting assembly carefully. It is SHARP and may cause injury. Do not attempt to remove blades from cutting assembly.

Remove the blender jar cover and the measured pour lid. Wash in warm, soapy water; rinse and dry thoroughly, or place in upper rack of dishwasher. The blender jar must be washed in warm, soapy water and rinsed and dried thoroughly. The blender jar can also be placed upside down in dishwasher.

Finally, wipe the motor base clean with a damp cloth to remove any residue, and dry thoroughly. Never submerge the motor base in water or other liquid, or place in a dishwasher.

**Tip:** You may wish to clean your blender cutting assembly as follows: Squirt a small amount of dishwashing liquid into assembled blender jar

---

and fill halfway with warm water. Select Mix and run for 30 seconds, or as needed. Repeat, using clean tap water. Empty blender jar and carefully disassemble parts. Wash cutting assembly, gasket and locking ring in warm, soapy water. Rinse and dry all parts thoroughly.

## **DOs and DON'Ts WHEN USING YOUR BLENDER**

### **Do:**

- Make sure the electrical outlet is rated at the same voltage as that stated on the bottom of the blender motor base.
- Always use the blender on a clean, sturdy and dry surface.
- Always add liquid ingredients to the blender jar first, then add remaining ingredients. This will ensure that ingredients are uniformly mixed.
- Cut most foods into approximately ½-inch (1.25 cm) to 1-inch (2.5 cm) cubes to achieve a more uniform result. Cut all cheeses into pieces no larger than ½-inch (1.25 cm).
- Use the measured pour lid to measure liquid ingredients such as alcohol. Replace measured pour lid after ingredients have been added.
- Use a rubber or plastic spatula as needed, only when the blender is turned off. Never use metal utensils, as damage may occur to the blender jar or cutting assembly.
- Place cover on firmly. Always operate the blender with the cover on.
- Make sure locking ring is tightly attached to blender jar.
- Always remove locking ring, cutting assembly, and rubber gasket before cleaning.
- When scraping the blender jar with a spatula, remove the food from the sides of the blender jar and place food in the centre of the blender jar, over the cutting assembly.
- When chopping fresh herbs, garlic, onion, zest, bread crumbs, nuts, spices, etc, make sure the blender jar and cutting assembly are completely dry.
- Pulses should be short bursts. Space the pulses so the blades stop rotating between pulses. If food tends to stick to the sides of the blender jar when blending, pulse in short bursts.

### **Don't:**

- Don't store food or liquids in your blender jar.
- Don't place cutting assembly and locking ring onto motor base without the blender jar attached.
- Don't attempt to mash potatoes, knead heavy dough, or beat egg whites.
- Don't remove blender jar while unit is on. Keep the blender jar cover on the blender jar while blending.
- Don't twist locking ring from blender jar when removing blender jar from motor base. Simply lift blender jar from motor base.
- Don't overprocess foods. Blender will achieve most desired results in seconds, not minutes.
- Don't overload blender. If the motor stalls, turn the blender off immediately, unplug the unit, and remove a portion of the food, then continue.
- Don't use any utensil inside the blender jar while the motor is on.
- Don't use any container or accessories not recommended by Cuisinart. Doing so may result in injury.
- Don't place hands inside the blender jar when blender is plugged in.
- Don't add boiling liquids or frozen foods (except ice cubes or ½-inch [1.25 cm] pieces of frozen fruit) to glass blender jar. Boiling liquids should cool for 5 minutes before being placed in blender jar.

## RECIPE TIPS

The simple recipes that follow include some old Cuisinart favourites as well as some creative combinations that are sure to please your friends and family. Thanks to the superior ice crushing power of the Cuisinart® SmartPower Classic™ Blender, you'll also be able to make delicious frozen drinks.

**Chopping Nuts:** Place ½ cup (125 ml) shelled nuts in the blender jar and cover blender. Select Chop and pulse until desired chop is achieved. Pulse fewer times for coarsely chopped nuts. For best results process small amounts, ½ cup (125 ml) or less.

**Bread, Cookie or Cracker Crumbs:** Break or cut bread, cookies or crackers into pieces ½-inch (1.25 cm) or less in size. For best bread results, use day-old bread (drier bread works best). Place bread, cookie or cracker pieces in blender jar. Select Purée and pulse to chop, then blend continuously until desired texture of crumbs is achieved. For best results process 1 cup (250 ml) or less at a time.

**Crushing Ice:** Add up to 10 standard ice cubes to the blender jar. Cover. Press the Ice Crush button, using short bursts, 10 times, or until cubes are the consistency of snow. Turn blender off. Pulse fewer times if coarsely chopped ice is desired.

**Grating Fresh Citrus Zest:** For best results, blender jar and cutting assembly must be clean and dry. Remove zest from fruit in strips using a vegetable peeler; use a sharp knife to remove the bitter white pith from the underside of the zest. Cut strips in half. Process no more than 8 strips at a time (zest of 1 medium lemon). Add strips and 1 or more teaspoons (5 ml) of sugar or coarse salt (from recipe) to the blender jar. Cover blender jar. Select Purée; blend for 15–20 seconds. Turn blender off.

**Baby Food:** Combine ½ cup (125 ml) cooked vegetables, fruit or meat with 3–4 tablespoons (45 - 60 ml) liquid (water, milk, fruit juice, broth, or cooking liquid) from the family's meal in the blender jar. Select Liquefy. Blend for 15–20 seconds until a smooth purée is reached. Add more liquid as necessary and process further until desired texture is reached. For “junior” type foods, select Purée and use the pulse. Always consult with your pediatrician/family physician concerning the best foods for your baby and when to introduce new foods to his/her diet.

**Grinding Hard Cheese:** Cut cheese into ½-inch (1.25 cm) pieces;

remove all outer hard rind. Place cheese in blender jar. Select Chop or Mix. Pulse to chop cheese, 10–12 times, and blend until desired grind is reached. For best results, grind no more than 3–4 ounces (90 - 115 g) of cheese at a time.

**Grinding Spices:** For best results, blender jar and cutting assembly must be clean and dry. Add ¼–½ cup (50 - 125 ml) of spices/seeds/peppercorns to blender jar. Select Chop and pulse 10–15 times. Then blend continuously until desired texture is achieved. Turn blender off.

**Whipping Cream:** If possible, chill blender jar and cutting assembly in refrigerator for 15 minutes. Add 1 cup (250 ml) heavy or whipping cream to blender jar. Cover jar. Select Stir (1-second pulses) 20–30 times until cream is thickened. (Do not overprocess – bits of butter will begin to appear.) If desired add 1 tablespoon (15 ml) sugar and 1–2 teaspoons (5 - 10 ml) of vanilla or other flavoring. Consistency will be that of a thickened but not fluffy whipped cream and is most appropriate for topping desserts or coffee drinks.

When using the Cuisinart® SmartPower Classic™ Blender to purée hot mixtures such as creamed soups and baby foods, strain the solids from the liquid, reserving the cooking liquid. Then place the cooked solids in the blender jar along with ½ to 1 cup (125 ml - 250 ml) of the reserved cooking liquid. Use the Pulse to chop, then blend until desired consistency/purée is reached. Blending hot mixtures is often better done in several batches.

Allow hot foods to cool slightly before blending to prevent steam build-up which may cause the lid to lift up from the blender jar. Cover top of covered blender jar with a clean dish towel and hold down gently before and while blending.

Keep your blender out on the counter within easy reach and you will be surprised how often you will use it.

Keep ice cubes made of juices, yogurt, milk or fruit purées on hand and use instead of plain ice to make smoothies and frosty beverages without diluting the drink.

For quick cleaning, add 1 cup (250 ml) of warm water and a drop of liquid dish soap to the blender jar. Cover and blend on Mix for 30–40 seconds. Discard the soapy water and rinse blender thoroughly before the next use.

Xanthan gum may be added to dressings and marinades to prevent separation.



## RECIPES

Before starting any of these recipes or your own recipes, make sure the Cuisinart® Smart Power Classic™ Blender is properly assembled. Follow the assembly directions on page 4 of this instruction booklet for correct blender assembly procedure.

Nutritional information is based on number of servings indicated. If a recipe produces a range of servings, it is based on the highest serving yield for that particular recipe. If a recipe has a lower fat option, that is the one used for nutritional analysis.

### SMOOTHIES, SHAKES, FRAPPÉS, FROZEN BEVERAGES

#### FRESH FRUIT SMOOTHIE

Layers of fresh fruit blend in just seconds to make this all-fruit smoothie.

Makes six 8-ounce (240 ml) servings

- ½ cup (125 ml) orange juice
- 1 cup (250 ml) cantaloupe, cut into 1-inch (2.5 cm) pieces
- 1 cup (250 ml) raspberries (fresh or frozen)
- ¾ cup (175 ml) pineapple chunks in 1-inch (2.5 cm) pieces (fresh or canned, drained)
- 1 cup (250 ml) navel orange segments, cut into 1-inch (2.5 cm) pieces
- 1 cup (250 ml) strawberries, hulled and halved
- ¾ cup (175 ml) mango, cut into 1-inch (2.5 cm) pieces
- 1 medium banana, cut into ½-inch (1.25 cm) slices

- 1 cup (250 ml) ice cubes (about 6 standard)

Layer the ingredients in the blender jar in the order listed. Place cover on blender jar. Select Liquefy and process for 25–30 seconds until smooth.

**Note:** The riper the fruit, the sweeter the smoothie.

*Nutritional information per serving:*

*Calories 101 (4% from fat) • carb. 25g • pro. 2g • fat 0g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 10mg • calc. 35mg • fiber 4g*

#### POMEGRANATE & STRAWBERRY SMOOTHIE

With antioxidants and calcium, this delicious and refreshing smoothie is a great way to start the day. If desired, add a scoop of whey or soy protein powder.

Makes about 6 cups (1.5 L)

- 1½ cups (375 ml) pomegranate juice\*
- 1 cup (250 ml) fat-free plain yogurt
- 2 tablespoons (30 ml) honey (or to taste)
- 12 ounces (360 ml) partially thawed frozen strawberries (let stand at room temperature for about 10-15 minutes before blending)

For garnish: orange or tangerine slices, fresh pomegranate seeds (about ½ tablespoon [7.5 ml] per serving)

Place all ingredients (except garnish) in blender jar. Select Liquefy and blend for about 20–30 seconds until smooth, creamy and homogenous. Serve as is, or garnish each serving with a wedge of orange or tangerine, and a sprinkling of fresh pomegranate seeds.

*Nutritional information per serving (1 cup [250 ml]):*

*Calories 113 (3% from fat) • carb. 26g • pro. 3g • fat 0g • sat. fat 0g • chol. 1mg • sod. 49mg • calc. 100mg • fiber 2g*

\*You may use either freshly made pomegranate juice or purchased pomegranate juice. To prepare fresh pomegranate juice in your Cuisinart® SmartPower Classic™ Blender, remove the seeds from a fresh pomegranate. Place in blender jar. Select Purée and blend until puréed. Press the purée through a fine mesh strainer to remove seed particles.

One average pomegranate will yield about ½ cup (125 ml) fresh pomegranate juice.

#### BERRY, PEAR & GINGER SMOOTHIE

Makes about 6 cups (1.5 L)

- ¾ cup (175 ml) cranberry juice
- ¾ cup (175 ml) pear nectar
- 2 pears, ripe but firm (about 1 pound total), peeled, cored, cut into 1-inch [2.5 cm] pieces
- 1 cup (250 ml) lowfat vanilla yogurt
- ¾ cup (175 ml) frozen raspberries
- ½ teaspoon (2 ml) ginger (or ½ tablespoon [7.5 ml] candied ginger)
- 8 ice cubes

Place all ingredients in blender jar in order listed. Select Liquefy and blend for 30–35 seconds, until smooth, creamy and completely emulsified.

Serve garnished with fresh raspberries and mint leaves.

*Nutritional information per serving (1 cup [250 ml]):*

*Calories 129 (5% from fat) • carb. 22g • pro. 2g • fat 1g • sat. fat 0g • chol. 2mg • sod. 29mg • calc. 82mg • fiber 3g*

## JUICE BAR ORANGE SMOOTHIE

This calcium-rich smoothie makes a refreshing afternoon snack.

Makes 4 servings

- 4 strips orange zest, bitter white pith removed
- 2 tablespoons (30 ml) sugar
- 1 cup (250 ml) orange segments, cut into 1-inch (2.5 cm) pieces
- 1 cup (250 ml) fat-free milk
- 1 cup (250 ml) orange/tangerine juice blend
- ½ cup (125 ml) powdered fat-free milk
- 1 teaspoon (5 ml) powdered egg white
- 2 teaspoons (10 ml) vanilla extract
- 15 ice cubes

Place orange zest and half the sugar in blender jar. Select Purée and blend for 10–15 seconds. Add remaining ingredients to blender jar in order listed; cover blender jar. Select Liquefy, cover and blend until smooth and slushy, about 20–30 seconds. Serve immediately.

*Nutritional information per serving:*

*Calories 130 (2% from fat) • carb. 26g • pro. 6g • fat 0g • sat. fat 0g • chol. 3mg • sod. 89mg • calc. 219mg • fiber 1g*

## BASIC FRUIT AND YOGURT SMOOTHIE

A delicious drink for breakfast on the run. The fruits may be varied to suit your own taste. Add more calcium by using calcium-enriched orange juice.

Makes about 48 ounces (720 g)

- 2 cups (500 ml) pineapple chunks
- 1 medium banana, cut in 1-inch (2.5 cm) pieces
- 1 cup (250 ml) orange juice
- 1 cup (250 ml) fat-free vanilla yogurt
- 2 cups (500 ml) frozen strawberries (do not thaw)

Place all ingredients in blender jar in order listed. Select Liquefy and blend until smooth and creamy, about 20 seconds. Serve immediately or refrigerate.

*Nutritional information per serving (based on 6 servings):*

*Calories 105 (4% from fat) • carb. 25g • pro. 3g • fat 0g • sat. fat 0g • chol. 1mg • sod. 23mg • calc. 76mg • fiber 2g*

## TO-FRUITTI SMOOTHIES

Tofu is a great source of protein and a nice alternative to using dairy products in smoothies. Change the fruits to suit your own taste.

Makes 48 ounces (1.4 L)

- 2 cups (500 ml) mango chunks (1-inch [2.5 cm] pieces), about 12 ounces (360 ml)
- 1 medium banana, cut in 1-inch (2.5 cm) pieces
- 1 cup (250 ml) orange, apple or other fruit juice
- 1 cup (250 ml) soy milk/beverage
- 1 tablespoon (15 ml) vanilla extract
- 1 cup (250 ml) silken tofu, cut into 1-inch (2.5 cm) pieces
- 2 cups (500 ml) frozen strawberries (do not thaw)

Place all ingredients in blender jar in order listed. Select Liquefy and blend until smooth and creamy, about 20 seconds. Serve immediately or refrigerate.

*Nutritional information per serving (based on 6 servings):*

*Calories 135 (18% from fat) • carb. 25g • pro. 5g • fat 2g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 10mg • calc. 63mg • fiber 4g*

## DULCE DE LECHE SHAKE

Makes about 6 cups (1.5 L)

- 3 cups (750 ml) vanilla bean or French vanilla ice cream
- 1½ cups (375 ml) milk (whole or reduced fat)
- ⅓ cup (75 ml) dulce de leche (a very thick, Spanish/South American “caramel sauce” which can be found in well-stocked grocery and specialty food markets)

Garnish: Sugared pecans, sliced fresh peach or strawberry

For an adult dessert drink, add bourbon, rum, brandy or liqueur such as amaretto or Frangelico – about ½ ounce (15 g) per ¾ cup (175 ml) shake.

Place ice cream, milk, and dulce de leche in blender jar in that order. Select Liquefy and blend until smooth, creamy, and homogenous, about 30–40 seconds.

Serve in chilled martini glasses as a dessert drink. Garnish with chopped sugared pecans and a slice of fresh peach or strawberry.

*Nutritional information per serving (1 cup [250 ml]):*

*Calories 262 (48% from fat) • carb. 29g • pro. 5g • fat 14g • sat. fat 8g • chol. 48mg • sod. 114mg • calc. 186mg • fiber 0g*

## MONKEY DOODLE SHAKE

Chocolate, bananas and peanut butter are combined to make this creamy shake.

Makes 4 servings

- 2 cups (500 ml) lowfat milk
- 2 ripe bananas, cut into 1-inch (2.5 cm) pieces
- 2 cups (500 ml) lowfat chocolate frozen yogurt
- 3 tablespoons (45 ml) peanut butter
- 3 tablespoons (45 ml) chocolate syrup

Place all ingredients in blender jar in order listed. Cover blender jar. Select Liquefy and blend until smooth, creamy and thickened, about 1 minute. Serve immediately in tall glasses with straws.

*Nutritional information per serving:*

*Calories 356 (28% from fat) • carb. 54g • pro. 11g • sat. fat 5g • chol. 19mg • sod. 104mg • calc. 221mg • fiber 3g*

## ORANGE MANGO PEACH FRAPPÉ

Make your orange juice ice cubes ahead and be ready to make this or other smoothies when you want a refreshing treat.

Makes 4 servings

- ¾ cup (175 ml) orange juice
- 2 mangoes, peeled, cut in cubes
- ¾ cup (175ml) peach slices (may use frozen)
- ½ cup (125 ml) peach or apricot nectar or juice
- ¼ cup (50 ml) fresh lime juice
- ½ cup (125 ml) white grape juice orange slices and fresh mint for garnish

Freeze orange juice in ice cube trays (¾ cup [175 ml] will make 7–8 standard ice cubes).

Place the mangoes, peaches, nectar and juices in the blender jar in this order. Cover blender jar. Select Liquefy and blend until smooth, 20–30 seconds. Serve immediately.

Serve in chilled glasses garnished with orange slices and fresh mint sprigs.

*Nutritional analysis per serving:*

*Calories 135 (3% from fat) • carb. 35g • pro. 1g • fat 0g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 5mg • calc. 23mg • fiber 3g*

**Note:** For a frappé with a kick, substitute vodka or light rum for the white grape juice.

## MOCHA FRAPPÉ

Why go out for special coffee drinks when you can prepare them easily at home in your Cuisinart® SmartPower Classic™ Blender?

Makes 2 servings

- 8 ounces (240 ml) espresso or double-strength coffee, chilled \*
- ¼ cup (50 ml) chocolate sauce
- 2 tablespoons (30 ml) flavored syrup – vanilla, hazelnut, almond, raspberry, etc.
- 15 ice cubes

Place all ingredients in blender jar in order listed. Cover blender jar. Select Liquefy and blend until smooth and slushy, about 30–40 seconds. Serve immediately in tall glasses. Garnish with a dollop of whipped cream if desired.

*Nutritional information per serving:*

*Calories 138 (0% from fat) • carb. 33g • pro. 1g • fat 0g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 37mg • calc. 6mg • fiber 0g*

For a creamy frappé, add 2 tablespoons (30 ml) half-and-half or fat-free half-and-half before blending.

\* May be prepared from instant espresso powder.

## PINK GRAPEFRUIT BERRY SLUSHY

Makes about 4 cups (1000 ml)

- 2 cups (500 ml) pink grapefruit wedges (peel, pith, seeds and membrane removed)
- 6 ounces (170 ml) cranberry juice
- ¼ cup (50 ml) orgeat syrup\*
- ½ cup (250 ml) frozen raspberries or strawberries
- 6 ice cubes

Place all ingredients in blender jar in order listed. Select Liquefy and blend for 25–30 seconds until smooth and well blended. Serve immediately, garnished with a wedge of pink grapefruit, some fresh raspberries and a sprig of mint.

\* Orgeat syrup is used in drinks such as a mai tai.

For an adult cocktail add ½ to 1 ounce (15 – 30 ml) Bitter Campari® or vodka per ¾ – 1 cup (175 – 250 ml) slushy.

*Nutritional information per serving (1 cup [500 ml]):*

*Calories 97 (1% from fat) • carb. 24g • pro. 1g • fat 0g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 7mg • calc. 20mg • fiber 1g*

## FROSTY FRESH STRAWBERRY MARGARITAS

These are best made with summertime fresh strawberries. Use your favourite fruit to make other flavours such as mango, watermelon or fresh peach.

Makes 4 servings

- 1 pint fresh strawberries, hulled and halved (2 cups [500 ml])
- 3 ounces (90 ml [6 tablespoons]) tequila
- 2 ounces (60 ml [4 tablespoons]) Triple Sec or Cointreau
- 2 ounces (60 ml [4 tablespoons]) fresh lime juice
- 3 tablespoons (45 ml) superfine sugar
- 2 cups (500 ml) ice cubes

Place all ingredients in blender jar in order listed. Select Liquefy. Blend until thick and smooth, about 30–40 seconds. Pour into stemmed glasses and serve. May be garnished with a whole strawberry and a lime slice.

*Nutritional information per serving:*

*Calories 193 (2% from fat) • carb. 25g • pro. 1g • fat 1g  
sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 5mg • calc. 21mg • fiber 2g*

Note: For an alcohol-free Margarita, substitute 5 ounces (145 ml) fruit juice such as cranberry juice for the tequila and Triple Sec.

## SIMPLE BASIC FROZEN DAIQUIRI

Makes 8 servings

- 6 ounces (170 ml) frozen limeade
- 5 ounces (145 ml) light rum
- 3 cups (750 ml) ice cubes

Place ingredients in blender jar in order listed. Cover blender jar. Select Liquefy and process until smooth and slushy, about 30–40 seconds. Serve immediately.

*Nutritional information per serving:*

*Calories 92 (0% from fat) • carb. 14g • pro. 0g • fat 0g •  
sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 2mg • calc. 2mg • fiber 0g*

For frozen fruit daiquiris, add 2–3 cups (500 - 750 ml) fruit (strawberries, peaches, melon, etc.) cut into 1-inch (2.5 cm) pieces. For a more pronounced fruit flavor, freeze the fruit and use in place of ice cubes.

## GRASSHOPPERS

Serve Grasshoppers as an after-dinner treat in chilled martini glasses. For a non-alcoholic version, use mint and clear chocolate syrups found in coffee bars.

Makes about 3 cups (750 ml)  
– about 6 servings

- 2 cups (250 ml) vanilla ice cream
- ¼ cup (50 ml) heavy cream
- 4 ounces (115 ml) green crème de menthe
- 4 ounces (115 ml) white crème de cacao
- 6 ice cubes

Garnish: Fresh mint leaves, chocolate cookies, mini chocolate morsels.

Place all ingredients in blender jar in order listed. Select Liquefy. Blend until smooth, creamy and completely homogenous – about 40 seconds.

Serve in chilled martini glasses. Garnish with chocolate cookies or mini morsels and a fresh mint leaf.

*Nutritional information per serving:*

*Calories 369 (38% from fat) • carb. 38g • pro. 2g •  
fat 16g • sat. fat 10g • chol. 58mg • sod. 64mg •  
calc. 84mg • fiber 0g*

## APPETIZERS, DIPS, SPREADS

### LEMON HERB HUMMUS

This popular Middle Eastern spread is simple to make in your Cuisinart® SmartPower Classic™ Blender – we have spiced it up just a bit. Serve with pita wedges or use as a spread for sandwiches.

Makes about 2 cups (500 ml)

Preparation: less than 15 minutes

- 2–3 cloves garlic peeled strips lemon zest, ½ x 2 inches (1.25 cm x 5 cm) each (zest of ½ lemon), bitter white pith removed, cut in ½-inch (1.25 cm) pieces
- 1 teaspoon (5 ml) kosher salt
- 1 teaspoon (5 ml) cumin
- 1 tablespoon (15 ml) herbs de Provence or Mediterranean herb blend
- 2 tablespoons (20 ml) fresh lemon juice
- 4–6 tablespoons (60 -80 ml) water
- 1 can (19-ounce) chickpeas, drained, rinsed and drained again
- 3 tablespoons (45 ml) tahini paste
- ¼ teaspoon (1 ml) hot sauce such as Tabasco®
- 2 tablespoons (30 ml) extra virgin olive oil

Place the garlic cloves, lemon zest, and salt in the blender. Select Chop and pulse 10–15 times. Scrape the sides of the blender jar and add the cumin and herbs de Provence. Blend on Mix for 10 seconds. Scrape the sides of

the blender jar and add the lemon juice, water, chickpeas, tahini and hot sauce in that order. Blend for 40 seconds; scrape the sides of the blender jar as necessary. Add the olive oil in a steady stream through the opening in the blender jar lid while blending on Purée for 20 seconds. Transfer the hummus to a bowl and let stand for 30 minutes before serving to allow flavors to develop. Hummus will keep covered in the refrigerator for up to a week.

*Nutritional information per tablespoon:*

*Calories 23 (44% from fat) • carb. 2g • pro. 1g • fat 1g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 34mg • calc. 8mg • fiber 1g*

## SPINACH PESTO & WHITE BEAN DIP

Serve this dip with crudités or pita chips as dippers.

Makes about 2 cups (500 ml)

- 1 tablespoon (15 ml) fresh lemon juice or white balsamic vinegar
- ½ cup (125 ml) pesto (made with spinach), below
- 1 can (15-ounce [450 g]) white beans, drained, rinsed and drained again

Place ingredients in blender jar in order listed. Cover blender jar. Set on Mix and blend until smooth and creamy, about 30–40 seconds.

*Nutritional information per serving  
(2 tablespoons [30 ml]):*

*Calories 53 (50% from fat) • carb. 5g • pro. 2g • fat 3g • sat. fat 1g • chol. 1mg • sod. 13mg • calc. 31mg • fiber 1g*

## PESTO SAUCE

Serve as a topping for hot pasta or to add flavor to dips, dressings, or other sauces.

Makes about ¾ cup (175 ml)

- 1 ounce (30 g) Parmesan cheese, cut in ½-inch (1.25 cm) cubes

- 1–2 cloves garlic, peeled
- ⅓ cup (75 ml) extra virgin olive oil
- 1 cup (250 ml) fresh basil leaves, loosely packed\*
- 3 tablespoons (45 ml) lightly toasted pine nuts or walnuts

Place cheese cubes in blender jar; cover blender jar. Set on Stir. Use Pulse to chop the cheese, 10–15 pulses. Remove and reserve cheese. Add garlic to blender jar; cover, pulse to chop, 10–15 pulses. Add remaining ingredients in order listed, including reserved cheese. Cover blender jar; blend on Liquefy until combined, about 30–40 seconds. Pesto may be stored in refrigerator in an airtight container. After placing in container, smooth over top, and drizzle to cover surface with additional olive oil to keep from turning dark. Stir oil in before using.

*Nutritional information per serving  
(1-½ tablespoons [22.5 ml]):*

*Calories 116 (87% from fat) • carb. 1g • pro. 2g • fat 12g • sat. fat 2g • chol. 3mg • sod. 45mg • calc. 61mg • fiber 0g*

\*For spinach pesto:

Add ½ teaspoon (2 ml) fennel seed and 2 teaspoons (10 ml) dried basil when chopping the garlic. Substitute 2 cups (500 ml) washed and dried baby spinach leaves for the basil.

## HOT AND COLD SOUPS

### CREAMY TOMATO & RED PEPPER BISQUE

Makes 8 servings

Preparation: 15 minutes active,  
35–40 minutes total

- 1 teaspoon (5 ml) unsalted butter
- 1 teaspoon (5 ml) extra virgin olive oil

- 1 small onion (4 ounces [115 g]), peeled, cut in ½-inch (1.25 cm) pieces
- 1 rib celery (2 ounces [60 g]), cleaned, cut in ½-inch (1.25 cm) pieces
- 1 carrot (2 ounces [60 g]), peeled, cut in ½-inch (1.25 cm) pieces
- 1 tablespoon (15 ml) white rice
- 1 teaspoon (5 ml) basil
- 2 cups (500 ml) fat-free, low-sodium chicken or vegetable stock
- 2 cans (15½-ounce) recipe-ready diced tomatoes with juices
- 2 roasted red peppers, seeded
- ½ teaspoon (2 ml) kosher salt
- ⅛ teaspoon (½ ml) white pepper
- ½ cup (125 ml) half-and-half

Heat the butter and olive oil in a 3¾-quart saucepan over medium low heat. Add the onion, celery, and carrot, cover loosely and cook until the vegetables are tender, 8–10 minutes. Stir in the rice and basil, and cook until rice is opaque, 2 minutes. Stir in the stock and tomatoes. Raise heat and bring to a boil. Lower the heat, cover loosely and simmer over low heat for 20–25 minutes. Turn off heat and let stand for 5 minutes.

Strain the solids from the cooking liquid, reserving the cooking liquid and returning it to the saucepan. Place the solids in the blender jar. Add roasted peppers and 1 cup (250 ml) of the cooking liquid to the blender jar. Select Purée. Pulse 10 times to chop, then process for 30–40 seconds until totally smooth and creamy. Add the salt, pepper, blend 5 seconds longer. Return the blended tomato mixture to the cooking liquid in the saucepan. Heat on medium until it just begins to simmer; then

add the half-and-half. Do not allow to boil. The soup may be made ahead and reheated – if making ahead, do not add half-and-half until it is reheated.

*Nutritional information per serving:*

*Calories 87 (28 % from fat) • carb. 13g • pro. 3g • fat 3g • sat. fat 1g • chol. 7mg • sod. 367mg • calc. 47mg • fiber 3g*

## CREAM OF ASPARAGUS SOUP

Makes eight 6-ounce (170 g) servings

Preparation time: 30–35 minutes

- ¾ cup (175 ml) Italian parsley leaves, washed and dried
- 3 tablespoons (45 ml) unsalted butter
- ⅔ cup (170 ml) chopped onion or leek
- 1 pound (500 g) asparagus, trimmed, cut into 1-inch (2.5 cm) pieces
- 3 cups (750 ml) fat-free, low-sodium chicken or vegetable stock or broth
- 1 cup (250 ml) half-and-half
- 1 tablespoon (15 ml) cornstarch
- 1½ cups (375 ml) cold water
- 1 teaspoon (5 ml) kosher salt
- ½ teaspoon (2 ml) white pepper

Place the parsley in the blender jar. Place cover on blender jar. Select Chop and pulse until coarsely chopped, about 4–5 times. Remove and reserve.

Melt the butter in medium saucepan over medium heat. Add onion and cook until soft but not brown, about 2–3 minutes. Add asparagus, stock, and all but 1 tablespoon (15 ml) of the reserved parsley. Cover and bring to a boil over medium-high heat. Reduce

heat to low and simmer, partially covered, until asparagus is tender, about 10–12 minutes.

Pour the soup through a strainer, reserving the solids and liquids. Allow to cool 5 minutes. Place the solids in the blender jar with 1 cup (250 ml) of the cooking liquid; return the remaining liquid to the saucepan. Cover blender jar and select Purée. Blend until creamy and smooth, about 25–30 seconds. Turn blender off. Return puréed vegetable mixture to the saucepan and stir to combine. Stir in half-and-half. Stir cornstarch into water, and add to soup. Add salt and pepper. Cook, stirring often, over medium heat, until soup thickens, about 6–8 minutes. Do not allow to boil. Taste and adjust seasonings as needed. Serve in warmed bowls garnished with the remaining parsley.

*Nutritional information per serving:*

*Calories 98 (59% from fat) • carb. 7g • pro. 4g • fat 7g sat. fat 4g • chol. 19mg • sod. 510g • calc. 56mg • fiber 2g*

## ENTRÉES

### RICOTTA SPINACH PIE

Somewhat like a crustless quiche, Ricotta Spinach Pie can be served with Rustic Tomato Sauce as a simple supper entrée.

Makes 8 servings

- 1 teaspoon (5 ml) extra virgin olive oil
- ½ ounce (15 g) Asiago cheese, cut into ½-inch (1.25 cm) cubes
- ½ slice white or wheat bread (½ ounce) cut into ½-inch (1.25 cm) cubes
- ½ teaspoon (2 ml) dry basil
- 4 large eggs
- 2 cups (500 ml) fresh baby spinach

leaves, packed (about 2½ ounces [70 g]), washed and dried

- 3 cups (750 ml) lowfat ricotta cheese
- ½ teaspoon (2 ml) kosher salt
- ½ teaspoon (2 ml) freshly ground black or white pepper

Preheat oven to 350°F (180°C). Use a pastry brush to coat a 10-inch deep-dish pie plate with olive oil and set aside.

Place Asiago cheese cubes in blender jar; cover blender jar. Set on Purée and pulse 10–12 times to grind the cheese. Remove and reserve. Place bread cubes in blender jar, pulse 5–10 times to grind; add basil, blend for 5 seconds. Remove and reserve.

Place the eggs, spinach, ricotta, reserved Asiago cheese, salt, and pepper in the blender jar. Set on Liquefy and pulse 10 times, then blend for 15 seconds; use a spatula to scrape the sides of the blender jar. Blend for an additional 15–20 seconds. Pour the blended ricotta mixture into the prepared pie plate. Sprinkle evenly with the reserved bread-crumbs. Bake in the preheated 350°F (180°C) oven for 45–50 minutes, until the custard is set and the pie is puffed. Remove and let rest for 5–10 minutes.

Cut into wedges to serve. Top with Rustic Tomato Sauce.

*Nutritional information per serving:*

*Calories 182 (54% from fat) • carb. 6g • pro. 14g • fat 11g • sat. fat 6g • chol. 136mg • sod. 254mg • calc. 291g • fiber 0g*

## RUSTIC TOMATO SAUCE

Makes about 8 cups

- 1 tablespoon (15 ml) extra virgin olive oil
- 1 onion (8 ounces [240 g]), peeled and cut in ½-inch (1.25 cm) pieces
- 2 carrots (4 ounces [115 g]), peeled and cut in ½-inch (1.25 cm) pieces
- 2 ribs celery, trimmed and cut in ½-inch (1.25 cm) pieces
- 4 cloves garlic, peeled
- 1 teaspoon (5 ml) dried oregano
- 1 teaspoon (5 ml) dried basil
- 4 roasted red bell peppers, cut in 1-inch (2.5 cm) pieces
- ½ cup (250 ml) dry white wine (such as vermouth)
- 3 tablespoons (45 ml) tomato paste
- 3 cans (15 ounce [450 g]) recipe-ready diced tomatoes with juices
- ½ teaspoon (2 ml) kosher salt
- ¼ teaspoon (1 ml) freshly ground black pepper

In a 3¾-quart saucepan, heat the olive oil over medium heat. Add the onion, carrots, celery, garlic, oregano and basil. Cover loosely and cook until the vegetables are softened, 6–8 minutes. Stir in the roasted red peppers, wine, tomato paste, and tomatoes. Bring to a boil, then reduce heat and simmer for 35–40 minutes, loosely covered. Uncover and simmer for 15–20 minutes longer to thicken. Turn off heat and let sit 5 minutes.

Strain the solids from the liquids, and return the liquid to the saucepan. Place the solids

in the blender jar with ½ cup (125 ml) of the cooking liquid. Cover the blender jar. Select Purée and pulse 10 times to chop. Use a plastic spatula to scrape the sides of the blender jar. Blend for 30–40 seconds, until smooth. Return the puréed tomato mixture to the liquid in the saucepan and reheat gently over medium low heat. Add salt and pepper.

*Nutritional information per half-cup (125 ml) serving:*

*Calories 48 (17% from fat) • carb. 8g • pro. 1g • fat 1g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 194mg • calc. 26mg • fiber 2g*

## DRESSINGS, VINAIGRETTES, MARINADES

### RED PEPPER COULIS

This coulis combines the sweet taste of the red pepper with its roasted counterpart to create a flavor-packed, yet healthy sauce, perfect for grilled vegetables, chicken and seafood.

Makes about 2 cups (500 ml)

- 2 pounds sweet red peppers (approximately 5 medium peppers)
- 5 cloves garlic, unpeeled
- 1 teaspoon (5 ml) unsalted butter
- 1 teaspoon (5 ml) extra virgin olive oil
- 1 shallot (about 1 ounce [30 g]), finely chopped
- 2 tablespoons (30ml) white wine
- 1 cup (250 ml) chicken stock or broth
- ¼ teaspoon (1 ml) fresh lemon juice
- ¼ teaspoon (1 ml) kosher salt freshly ground pepper to taste

Preheat oven to 425°F (219°C).

Place 2 of the 5 (or half the original amount) peppers on a baking sheet with 5 cloves of garlic. Roast in preheated oven for 15 minutes. Remove the garlic cloves and place in a small heatproof bowl. Return baking tray to oven and continue roasting peppers for an additional 30 minutes, turning peppers a few times to ensure even browning. When peppers are charred evenly, place in the bowl with the garlic and cover tightly with plastic wrap. Let peppers steam and cool to loosen skins, at least 30 minutes. Once cool, peel the skins and remove seeds and discard. Reserve cleaned peppers with peeled garlic cloves. (May store the peppers and garlic together in plastic food storage bag overnight in refrigerator). Chop the remaining peppers into 1-inch (2.5 cm) pieces.

Heat butter and olive oil in a 3-quart sauté pan over medium heat. Add chopped shallot and sauté for about 2 minutes, being careful not to pick up any colour. Add the chopped raw peppers and stir to coat with oil. Reduce heat to low and cover. Allow peppers to sweat over low heat for about 30 minutes until tender, stirring occasionally. Remove lid from pan and increase heat slightly. Add wine and stir until liquid is mostly evaporated, about 2 minutes. Add chicken stock, bring to a simmer and reduce by half, about 5 minutes.

Place the cooked peppers with the reserved roasted peppers (discard garlic or reserve for later use) in the blender jar. Add salt and lemon juice. Select Purée and blend for about 30 seconds. Taste and adjust seasonings to your liking.

*Nutritional information per serving (¼ cup):*

*Calories 51 (21% from fat) • carb. 9g • pro. 2g • fat 1g • sat. fat 0g • chol. 1mg • sod. 103mg • calc. 16mg • fiber 2g*

## THAI PEANUT SAUCE

An addictive sauce, traditionally used for chicken or beef satay – also delicious spooned over steamed rice or sautéed vegetables.

Makes about 1 cup (250 ml)

- 1 serrano chili, seeded and roughly chopped
- 1 clove garlic
- 1 inch (2.5 cm) piece of ginger, peeled and roughly chopped
- 1 cup (250 ml) roasted, unsalted peanuts
- ½ cup (125 ml) coconut milk (may use lite)
- 2 tablespoons (30 ml) soy sauce
- 2 tablespoons (30 ml) brown sugar, packed
- 1 tablespoon (15 ml) sesame oil
- 1 tablespoon (15 ml) thai red chili paste
- 1 tablespoon (15 ml) seasoned rice vinegar
- 2 teaspoons (10 ml) fish sauce

Place chili, garlic, and ginger in the blender jar. Select Chop, then pulse 3–4 times to roughly chop. Add remaining ingredients. Select Liquefy and blend for 20–30 seconds until smooth and thick.

Serve immediately; can be stored in refrigerator for a week.

*Nutritional information per serving (1/5 cup [31.25ml]):*

*Calories 152 (65% from fat) • carb. 9g • pro. 5g • fat 12g • sat. fat 2g • chol. 0mg • sod. 252mg • calc. 71mg • fiber 2g*

## CREAMY CAESAR SALAD DRESSING

Traditional Caesar salads are made with crisp romaine lettuce, croutons, freshly grated parmesan and a richly flavored dressing with garlic, anchovies and raw eggs. Our updated version uses a pasteurized liquid egg substitute and adds the flavor of balsamic vinegar for a little twist.

Makes about 1¼ cups (300 ml)

- 1 ounce (30 g) Parmesan cheese, cut in ½-inch (1.25 cm) cubes
- 1–2 cloves garlic, peeled
- 2 tablespoons (30 ml) pasteurized liquid egg substitute or lowfat mayonnaise
- 1 tablespoon (15 ml) white balsamic vinegar
- 1 tablespoon (15 ml) red wine vinegar
- 1 tablespoon (15 ml) fresh lemon juice
- 2 teaspoons (10 ml) Dijon-style mustard
- 1 teaspoon (5 ml) Worcestershire Sauce
- 1 anchovy fillet (or 1–2 teaspoons [5–10 ml] anchovy paste)
- ½ teaspoon (5 ml) kosher salt
- ¼ teaspoon (2 ml) freshly ground black pepper
- ⅓ cup (75 ml) vegetable oil
- ⅓ cup (75 ml) extra virgin olive oil

Place cheese in blender jar; cover blender jar. Select Purée. Pulse to chop, 10–12 times. Add garlic to blender jar; pulse to chop, 5–10 times. Add the next 9 ingredients and blend for 10 seconds until smooth. Combine the two oils in a measuring cup with pour spout. Remove the measured pour lid. With the blender running, slowly add the oils in a slow

steady stream through the lid while holding the measured pour lid over loosely over the cover to prevent spatter. Blend until smooth and creamy, about 45–50 seconds. Allow dressing to sit for 15–20 minutes for flavours to blend. If not using immediately, place dressing in a covered airtight container and refrigerate for up to 3 days. If separation occurs, return dressing to blender jar, cover and blend on Purée for 5 seconds.

*Nutritional information per serving (one tablespoon):*

*Calories 72 (93% from fat) • carb. 0g • pro. 1g • fat 8g • sat. fat 1g • chol. 3mg • sod. 100mg • calc. 18mg • fiber 0g*

## BASIC VINAIGRETTE

This basic vinaigrette is perfect for a crisp green salad. You may add herbs or use flavored vinegars.

Makes about 1½ cups (375 ml), can be doubled or tripled

- 1 clove garlic, peeled
- 2 tablespoons (30 ml) Dijon-style mustard
- ½ cup (125 ml) wine vinegar
- 1 teaspoon (5 ml) kosher salt
- ½ teaspoon (2 ml) freshly ground pepper
- ⅔ cup (150 ml) extra virgin olive oil
- ⅔ cup (150 ml) vegetable oil

Place the garlic in the blender jar and cover jar. Select Mix. Use the pulse to chop the garlic, 5 times. Add the mustard, vinegar, salt and pepper. Turn the blender on and blend for 10–15 seconds. With the blender running, add the oils in a slow, steady stream, taking about 20 seconds, then blend for 20 seconds longer until completely emulsified.

You may change the Basic Vinaigrette by using vinegar, mustard or oil with different



flavours. Try using fresh lemon juice and a little honey for a honey-mustard vinaigrette. Add fresh herbs, sun-dried tomatoes, or pesto for other flavor changes.

*Nutritional information per tablespoon:*

*Calories 109 (97% from fat) • carb. 1g • pro. 0g • fat 12g • sat. fat 2g • chol. 0mg • sod. 86mg • calc. 1mg • fiber 0g*

### ASIAN MANGO MARINADE

This marinade complements both seafood and chicken. It also can double as a sauce\*\*.

Makes 2½ cups (625 ml)

- 1 small clove garlic
- 1 small shallot, about ¾ ounce (20 g), quartered
- 1 inch (2.5 cm) piece fresh ginger, peeled and roughly chopped
- 1 small serrano chile pepper, quartered, seeds and stem removed
- 2 ripe, medium mangoes
- ⅓ cup (75 ml) + 1 tablespoon (15 ml) mirin
- 1 tablespoon (15 ml) seasoned rice vinegar
- 1 tablespoon (15 ml) lime juice
- 1 teaspoon (5 ml) lime zest
- 1 tablespoon (15 ml) fresh cilantro, roughly chopped
- ½ teaspoon (2 ml) kosher salt

Place garlic, shallot, ginger, and chile in the blender jar. Select Chop, then pulse 3–4 times to roughly chop. Add remaining ingredients. Select Liquefy and blend for 20–30 seconds until smooth and thick.

**\*\*Note:** If you use the marinade as a sauce after it has been used on raw seafood or chicken, bring it to a boil for 5 minutes in a saucepan first.

*Nutritional information per serving (¼ cup):*

*Calories 46 (2% from fat) • carb. 10g • pro. 0g • fat 0g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 70mg • calc. 8mg • fiber 1g*

### CHOLESTEROL-FREE MAYONNAISE

The safest mayonnaise made at home is made with an egg substitute or liquid pasteurized egg product. Made with an egg substitute, it has the added advantage of being cholesterol-free.

Makes about ¾ cup (175 ml)

- ½ cup (125 ml) liquid egg substitute or pasteurized liquid egg product
- 2 tablespoons (30 ml) wine vinegar
- 1 tablespoon (15 ml) extra virgin olive oil (mild in flavor)
- 1 teaspoon (5 ml) dry mustard
- ⅛ teaspoon (0.5 ml) ground white pepper
- ⅛ teaspoon (0.5 ml) kosher salt
- ⅓ cup (150 ml) flavourless vegetable oil

Place egg substitute, vinegar, olive oil, dry mustard, pepper and salt in the blender jar. Cover blender jar. Select Purée and blend for about 5 seconds. With blender running, remove the measured pour lid, and add the vegetable oil in a slow steady stream, taking about 30–40 seconds to add the oil, holding the measured pour lid loosely over the opening to prevent spatter. The mayonnaise will thicken and emulsify as the oil is added, about 30–40 seconds. Turn blender off.

Mayonnaise may be used immediately or placed in an airtight, covered container and

refrigerated. Mayonnaise will thicken further when refrigerated.

*Nutritional information per tablespoon:*

*Calories 126 (95% from fat) • carb. 0g • pro. 1g • fat 13g • sat. fat 1g • chol. 0mg • sod. 32mg • calc. 6mg • fiber 0g*

## DESSERTS & SWEET SAUCES

### COOKIE CRUST PUMPKIN PIE

This traditional holiday favorite is made with a cookie crumb crust for a crunchy change.

Makes 12 servings

#### Crust:

- ⅔ cup (150 ml) pecan halves
- 45 vanilla wafers (may use reduced-fat wafers)
- ⅓ cup (75 ml) unsalted butter, melted

#### Pumpkin Filling:

- 2 large eggs
- ½ cup (125 ml) brown sugar
- 1 can (12-ounce [360 g]) evaporated fat-free milk
- 1 can (15–16 ounces, 1½ cups [375 ml]) solid pack pumpkin (not pie filling)
- 1 tablespoon (15 ml) cornstarch
- ¼ cup (50 ml) molasses
- 1 tablespoon (15 ml) vanilla extract
- 1 teaspoon (5 ml) cinnamon
- 1 teaspoon (5 ml) ginger
- ¼ teaspoon (1 ml) freshly grated nutmeg

Preheat the oven to 375°F (190°C).

Place the pecans in the blender jar; cover. Select Chop and pulse 8–10 times to chop

finely. Remove and transfer to a 10-inch deep-dish pie plate. Place 15 cookies in the blender jar; cover. Select Liquefy and pulse 5 times to chop the cookies, then blend for 10 seconds to pulverize; add the cookie crumbs to the nuts in the pie plate and repeat with the remaining cookies. Stir the nuts and cookies with a fork to blend; add the melted butter and stir to combine. Press the cookie/nut mixture evenly onto the sides and bottom of the pie plate. Bake in the preheated 375°F (190°C) oven for 5 minutes. Remove and let cool on a rack while continuing. Lower the oven temperature to 350°F (177°C).

Place the eggs and remaining ingredients in the blender jar in the order listed; cover the blender jar. Select Chop and blend until smooth, about 10–15 seconds. Pour the pumpkin mixture into the prepared cookie crust. Bake in the preheated 350°F (177°C) oven for 55–60 minutes. Centre of the pie may appear slightly jiggly – it will continue to set as the pie cools. Place the pie on a rack and cool completely before serving. Refrigerate after completely cool.

*Nutritional information per serving:*

*Calories 252 (41% from fat) • carb. 33g • pro. 5g • fat 12g • sat. fat 4g • chol. 42mg • sod. 117mg • calc. 129mg • fiber 2g*

## **QUICK BERRY SAUCE**

Makes 2 cups (500 ml)

- 12 ounces (340 g) fresh or frozen, thawed strawberries or raspberries
- 1 cup (250 ml) red berry preserves
- 1 tablespoon (15 ml) sugar
- 1 tablespoon (15 ml) fresh lemon juice

Place all ingredients in blender jar; cover blender jar. Select Purée. Blend until smooth and completely puréed, 20 – 30 seconds. Strain mixture through a fine sieve to remove seeds; discard seeds. Store in an airtight container in refrigerator. Serve with desserts, pancakes or waffles.

*Nutritional information per serving (based on 8 servings):*

*Calories 128 (0% from fat) • carb. 33g • pro. 1g • fat 0g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 5mg • calc. 14mg • fiber 2g*

# WARRANTY

## LIMITED THREE-YEAR WARRANTY

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

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

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

When calling our Authorized Service Centre for in warranty service please make reference to your model number and the manufacturing date code. This information can be found in the rating area on the body or underneath the base of your unit. The model number will follow the word Model: SPB6C. The manufacturing date code is a 4 or 5 digit number. Example, 60630 would designate year, month & day (2006, June 30th).

If your Cuisinart® product should prove to be defective within the warranty period, we will repair it or, if we think it necessary, replace

it. To obtain warranty service, please call our Consumer Service Centre toll-free at 1-800-472-7606 or write to:

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

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

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

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

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

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

## BEFORE RETURNING YOUR CUISINART PRODUCT

**IMPORTANT:** If the nonconforming product is to be serviced by someone other than

Cuisinart's Authorized Service Centre, please remind the servicer to call our Consumer Service Centre to ensure that the problem is properly diagnosed, the product serviced with the correct parts, and to ensure that the product is still under warranty.

# Cuisinart®

S A V O R T H E G O O D L I F E®



Coffeemakers



Food  
Processor



Wafflemakers



Toaster Ovens



Cookware



Ice Cream  
Makers

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

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

©2006 Cuisinart  
Cuisinart® is a registered trademark of Cuisinart  
156 Parkshore Drive,  
Brampton, Ontario  
L6T 5M1  
Consumer Call Centre E-mail:  
[Consumer\\_Canada@Conair.com](mailto:Consumer_Canada@Conair.com)  
Printed in China  
05CC25161

Any other trademarks or service marks referred to herein are the trademarks or service marks of their respective owners.

U IB-5916ATX-CAN

# Cuisinart®

SAVOR THE GOOD LIFE®



Cuisinart<sup>MD</sup> a une gamme complète de produits de grande qualité qui facilitent la vie dans la cuisine comme jamais auparavant. Essayez nos autres appareils de comptoir et articles de cuisson et savourez la bonne vie<sup>MC</sup>.

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

©2006 Cuisinart  
Cuisinart<sup>®</sup> est une marque de  
commerce enregistrée de Cuisinart  
Cuisinart Canada  
156, chemin Parkshore  
Brampton, Ontario L6T 5M1  
Centre d'appel des consommateurs :  
Consumer\_Canada@Conair.com  
Imprimé en Chine  
05CC25161

Toutes les autres marques de commerce ou de service qui sont mentionnées  
dans le présent livret sont des marques des propriétaires individuels.

U IB-5916ATX-CAN

## GARANTIE

### GARANTIE LIMITÉE DE 3 ANS

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

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

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

Lorsque vous téléphonez à un de nos centres de service autorisés, assurez-vous de fournir le numéro de modèle de votre appareil de même que le code de la date de fabrication. Vous trouverez cette information sur le bôtier ou sous la base de votre appareil. Le numéro de modèle est inscrit ainsi : Modèle : SPB6C. Le code de la date de fabrication comporte 4 ou 5 chiffres. Par exemple : 60630, désigne l'année, le mois et le jour (2006, juin, 30)

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

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

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

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

Votre produit Cuisinart® a été fabriqué selon des normes strictes de qualité et a été conçu pour n'être utilisé qu'avec des accessoires et des pièces de rechange autorisées par Cuisinart®. Cette garantie fait expressément exclusion de tout vice ou dommage causé par des accessoires, pièces de rechange ou réparations effectuées par d'autres que ceux autorisés par Cuisinart. Cette garantie fait exclusion de tout dommage fortuit ou indirect.

### AVANT DE RETOURNER VOTRE PRODUIT CUISINART®

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

contenu du récipient dans un moule à tarte profond de 10 po (25 cm). Mettre 15 biscuits dans le récipient du mélangeur. Couvrir. Régler le mélangeur à Liquefy et émietter les biscuits au moyen de 5 impulsions, battre 10 secondes de plus. Ajouter les miettes aux noix dans le moule à tarte et répéter avec le reste des biscuits. Avec une fourchette, mélanger les noix et les biscuits dans le moule à tarte, ajouter le beurre fondu et mélanger. Tasser le mélange uniformément sur le fond et les parois du moule. Faire cuire dans un four préchauffé à 375 °F (190 °C) 5 minutes. Retirer du four et laisser refroidir sur une grille. Baisser la température du four à 350 °F (180 °C). Préparer la garniture.

Mettre les œufs et le reste des ingrédients dans l'ordre indiqué, dans le récipient du mélangeur. Couvrir. Régler le mélangeur à Chop et battre 10 à 15 secondes, jusqu'à consistance lisse. Verser le mélange dans la croûte préparée. Faire cuire 55 à 60 minutes dans le four préchauffé à 350 °F (180 °C). Il est possible que le centre de la tarte ne soit pas parfaitement pris; il finira de prendre pendant que la tarte refroidit. Mettre la tarte sur une grille et laisser refroidir partiellement avant de servir. La tarte refroidie peut être réfrigérée.

*Information nutritionnelle par portion :*

*Calories 252 (41 % de matières grasses) • glucides 33 g • protéines 5 g • gras 12 g • gras saturés 4 g • cholestérol 42 mg • sodium 117 mg • calcium 129 mg • fibres 2 g*

## SAUCE AUX PETITS FRUITS VITE FAITE

Donne 2 tasses (500 ml)

340 g 12 onces de fraises ou de framboises, tranches ou surgelées (décongelées)

250 ml 1 tasse de confiture de petits fruits rouges

15 ml 1 c. à soupe de sucre

15 ml 1 c. à soupe de jus de citron frais

Mettre tous les ingrédients dans le récipient du mélangeur. Couvrir. Régler le mélangeur à Purée

et battre 20 à 30 secondes, jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Tamiser le mélange pour séparer les graines. Jeter les graines. Délicieuse comme accompagnement des desserts, des crêpes ou des gaufres. La sauce se conserve dans un contenant hermétique au réfrigérateur.

*Information nutritionnelle par portion (d'après 8 portions) :*

*Calories 128 (0 % de matières grasses) • glucides 33 g • protéines 1 g • gras 0 g • gras saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 5 mg • calcium 14 mg • fibres 2 g*

*Information nutritionnelle par cuillère à soupe (15 ml) :*  
 Calories 126 (95 % de matières grasses) • glucides 0 g •  
 protéines 1 g • gras 13 g • gras saturés 1 g • cholestérol 0 mg •  
 sodium 32 mg • calcium 6 mg • fibres 0 g

## DESSERTS ET SAUCES SUCRÉES

### TARTE À LA CITROUILLE AVEC CROÛTE DE BISCUITS

La tarte à la citrouille est un dessert favori de l'automne. La nôtre est faite d'une croûte de miette de biscuits pour lui donner du croquant!

Donne 12 portions

### Croûte :

50 ml ¾ tasse de noix de pacane en moitiés  
 45 gautrettes à la vanille (on peut utiliser des gautrettes faible en gras)  
 75 ml ⅓ tasse de beurre non salé, fondu

### Garniture à la citrouille :

2 gros œufs  
 125 ml ½ tasse de cassonade  
 350 ml 1 boîte de 12 onces de lait évaporé sans gras

375 ml 1 boîte de 15 à 16 onces (1 ½ tasse) de citrouille tassée (pas de la garniture pour tarte)  
 15 ml 1 c. à soupe de fécule de maïs  
 50 ml ¼ tasse de mélasse

15 ml 1 c. à soupe d'extrait de vanille  
 5 ml 1 c. à thé de cannelle  
 5 ml 1 c. à thé de gingembre

1 ml ¼ c. à thé de noix de muscade frais râpée  
 Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).  
 Mettre les pacanes dans le récipient du mélangeur. Couvrir. Régler le mélangeur à Chop et hacher finement au moyen de 8 à 10 impulsions. Vider le

**\*\*Remarque :** Pour utiliser la marinade comme une sauce après qu'elle a été utilisée pour les fruits de mer ou le poulet crus, vous devez d'abord la faire bouillir 5 minutes dans une casserole.

*Information nutritionnelle par portion de ¼ tasse (50 ml) :*  
 Calories 46 (2 % de matières grasses) • glucides 10 g •  
 protéines 0 g • gras 0 g • gras saturés 0 g • cholestérol 0 mg •  
 sodium 70 mg • calcium 8 mg • fibres 1 g

## MAYONNAISE SANS CHOLESTÉROL

La mayonnaise maison la plus sûre est celle qui est faite de substitut d'œuf ou de produit d'œuf liquide pasteurisé. Quand elle est préparée avec du substitut d'œuf, elle a l'avantage d'être exempte de cholestérol.

Donne environ ¾ tasse (185 ml).

125 ml ½ tasse de substitut d'œuf liquide ou de produit d'œuf liquide pasteurisé  
 30 ml 2 c. à soupe de vinaigre de vin  
 15 ml 1 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra (au goût doux)  
 5 ml 1 c. à thé de moutarde sèche  
 0,5 ml ½ c. à thé de poivre blanc moulu  
 0,5 ml ½ c. à thé de sel kosher

150 ml ⅔ tasse d'huile végétale sans goût  
 Mettre le substitut d'œuf, le vinaigre, l'huile d'olive, la moutarde sèche, le poivre et le sel dans le récipient du mélangeur. Couvrir. Régler le mélangeur à Purée et battre environ 5 secondes. Pendant que le mélangeur tourne, retirer le bouchon mesure du couvercle et verser l'huile végétale en un mince filet constant, pendant environ 30 à 40 seconds, par l'ouverture du couvercle. (Obstruer un peu le trou du couvercle au moyen du bouchon mesure afin d'éviter les éclaboussures.) La mayonnaise épaissira et s'émulsifiera à mesure que l'huile est incorporée.

Mettre le mélangeur hors tension. La mayonnaise peut être servie immédiatement. Elle se conserve dans un contenant hermétique au réfrigérateur; elle deviendra alors plus épaisse.

peu de miel pour obtenir une vinaigrette au miel et à la moutarde. Ajoutez des herbes fraîches, des tomates séchées au soleil ou du pesto pour varier le goût.

## MARINADE À LA MANGUE DE STYLE ASIATIQUE

Cette marinade rehausse à merveille le goût des fruits de mer et du poulet. Vous pouvez également l'utiliser comme une sauce d'accompagnement\*.

Donne 2 ½ tasses (625 ml)

1 petite gousses d'ail

1 petite échalote (environ ¾ once ou

20 g), coupée en 4

1 morceau de 1 pouce (2,5 cm) de

gingembre, pelé et haché grossièrement

1 petit piment Serrano, coupé en 4,

épépiné, sans la tige

2 mangues de grossueur moyenne bien

90 ml ⅓ tasse + 1 c. à soupe de mirin

15 ml 1 c. à soupe de vinaigre de riz assaisonné

15 ml 1 c. à soupe de jus de lime

5 ml 1 c. à thé de zeste de lime

15 ml 1 c. à soupe de coriandre fraîche,

grossièrement hachée

2 ml ½ c. à thé de sel kosher

Mettre l'ail, l'échalote, le gingembre et le piment Serrano dans le récipient du mélangeur. Couvrir. Régler le mélangeur à Chop et hacher grossièrement au moyen de 3 ou 4 impulsions. Ajouter le reste des ingrédients. Régler le mélangeur à Liquify et battre 20 à 30 secondes, jusqu'à consistance lisse et onctueuse.



## SAUCE THAÏLANDAISE AUX CACHUËTES

Cette sauce qu'on sert habituellement avec le saté au poulet ou un bœuf est délicieuse sur le riz vapeur ou les légumes sautés. Vous en deviendrez accro!

Donne environ 1 tasse (250 ml)

1 piment Serrano, épine et haché

grossièrement

1 gousse d'ail

1 morceau de 1 pouce (2,5 cm) de

gingembre, pelé et haché grossièrement

250 ml 1 tasse de cacahuettes rôties non salées

125 ml ½ tasse de lait de coco (léger si on veut)

30 ml 2 c. à soupe de sauce soya

30 ml 2 c. à soupe de cassonade, tassée

15 ml 1 c. à soupe d'huile de sésame

15 ml 1 c. à soupe de sauce au piment rouge

15 ml thaïlandaise

15 ml 1 c. à soupe de vinaigre de riz assaisonné

10 ml 2 c. à thé de sauce au poisson

Mettre le piment, l'ail et le gingembre dans

le récipient du mélangeur. Couvrir. Régler le

mélangeur à Chop et hacher grossièrement au

moyen de 3 à 4 impulsions. Ajouter le reste des

ingrédients. Régler le mélangeur à Liquefy et battre

20 à 30 secondes, jusqu'à consistance lisse et

épaisse.

Servir immédiatement. La sauce se conserve au

réfrigérateur pendant une semaine.

Information nutritionnelle par portion de ¼ tasse (40 ml) :  
Calories 152 (65 % de matières grasses) • glucides 9 g •  
protéines 5 g • gras 12 g • gras saturés 2 g • cholestérol 0 mg •  
sodium 252 mg • calcium 71 mg • fibres 2 g

## VINAIGRETTE CÉSAR CRÉMEUSE

La salade César est traditionnellement faite de laitue

savoureuse contenant de l'ail, des anchois et des

œufs crus et garnie de croûtons et de parmesan

contenant hermétique au réfrigérateur pendant

3 jours. Si, au moment d'utiliser la vinaigrette,

les ingrédients se sont séparés, la verser dans le

récipient du mélangeur, couvrir et battre au réglage

Purée, 5 secondes.

Information nutritionnelle par portion de 1 c. à soupe (15 ml) :  
Calories 72 (93 % de matières grasses) • glucides 0 g •  
protéines 1 g • gras 8 g • gras saturés 1 g • cholestérol 3 mg •  
sodium 100 mg • calcium 18 mg • fibres 0 g

## VINAIGRETTE DE BASE

Cette vinaigrette de base est parfaite pour une

salade verte croustillante. Vous pouvez lui donner

un goût différent en y ajoutant des fines herbes ou

en utilisant des vinaigres aromatisés.

Donne approximativement 1 ½ tasse (375 ml).

La recette peut être doublée ou triplée

1 gousse d'ail, pelée

30 ml 2 c. à soupe de moutarde de Dijon

125 ml ½ tasse de vinaigre blanc

5 ml 1 c. à thé de sel kosher

125 ml ½ c. à thé de poivre frais moulu

150 ml ½ tasse d'huile d'olive vierge extra

150 ml ½ tasse d'huile végétale

Mettre l'ail dans le récipient du mélangeur. Couvrir.

Régler le mélangeur à Mix et hacher au moyen de

5 impulsions. Ajouter la moutarde, le vinaigre, le

sel et le poivre; battre 10 à 15 secondes. Pendant

que le mélangeur tourne, verser les huiles en un

mince filet constant, pendant environ 20 secondes,

et continuer à battre 20 secondes encore jusqu'à

émission totale.

Vous pouvez modifier la recette en utilisant

différentes sortes de vinaigre, de moutarde ou

d'huile. Essayez du jus de citron frais et un petit

Remettre la plaque au four et poursuivre le rôtissage des poivrons 30 minutes en les retournant périodiquement pour qu'ils rôtissent uniformément. Mettre les poivrons dans le bol contenant l'ail et couvrir hermétiquement d'une pellicule de plastique. Laissez les poivrons refroidir au moins 30 minutes; ils seront alors plus faciles à peler. Quand les poivrons ont refroidi, ôter la peau et les pépins. Réserver les poivrons nettoyés avec les gousses d'ail pelées. (On peut conserver les poivrons et l'ail dans un sac hermétique au réfrigérateur pour une nuit.) Couper le reste des poivrons en dés de 1 pouce (2,5 cm).

Faire chauffer le beurre et l'huile d'olive dans un poêlon de 3 pintes (2,8 L) à feu moyen. Ajouter l'échalote et faire sauter environ 2 minutes, en prenant soin de ne pas le laisser brunir. Ajouter les poivrons crus hachés et les remuer pour les enrober d'huile. Réduire le feu à bas et couvrir. Laissez les poivrons à feu bas environ 30 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres, en les remuant à l'occasion. Retirer le couvercle et augmenter légèrement le feu. Ajouter le vin et remuer jusqu'à ce que le liquide soit presque entièrement évaporé, environ 2 minutes. Ajouter le bouillon de poulet, faire mijoter et réduire de moitié, environ 5 minutes.

Mettre les poivrons cuits avec les poivrons rôtis réservés (êter l'ail ou le conserver pour un usage ultérieur) dans le récipient du mélangeur. Ajouter le sel et le jus de citron. Régler le mélangeur à Purée et battre environ 30 secondes. Goûter et corriger l'assaisonnement au goût.

*Information nutritionnelle par portion de ¼ tasse (60 ml) :*

*Calories 57 (21 % de matières grasses) • glucides 9 g • protéines 2 g • gras 1 g • gras saturés 0 g • cholestérol 1 mg • sodium 103 mg • calcium 16 mg • fibres 2 g*

Préchauffer le four à 425 °F (220 °C). Mettre deux des cinq poivrons (ou la moitié de la quantité utilisée) sur une plaque à pâtisserie avec les cinq gousses d'ail. Faire rôtir dans le four les mettre dans un petit bol qui résiste à la chaleur.

## VINAIGRETTES ET MARINADES

### COULIS DE POIVRON ROUGE

Ce coulis marie le goût sucré du poivron rouge et celui de son pair rôti. Le résultat est une sauce savoureuse et saine, qui accompagne merveilleusement les légumes, le poulet ou les fruits de mer grillés.

Donne environ 2 tasses (500 ml)

2 livres (900 g) de poivrons rouges (environ 5 de grosseur moyenne)

5 gousses d'ail, non pelées

5 ml 1 c. à thé de beurre non salé

5 ml 1 c. à thé d'huile d'olive vierge extra

1 échalote (environ 1 once ou 30 g), finement hachée

30 ml 2 c. à soupe de vin blanc

250 ml 1 tasse de bouillon de poulet

1 ml ¼ c. à thé de sel kosher

Poivre frais moulu au goût

Préchauffer le four à 425 °F (220 °C).

**SAUCE AUX TOMATES RUSTIQUE**

Donne environ 8 tasses (2000 ml)

15 ml 1 c. à soupe huile d'olive vierge extra

1 oignon (8 onces ou 240 g), pelé et coupé en dés de ½ pouce (1,25 cm)

2 carottes (4 onces ou 115 g), pelées et coupées en dés de ½ pouce (1,25 cm)

2 branches de céleri, parées et coupées en dés de ½ pouce (1,25 cm)

4 gousses d'ail, pelées

5 ml 1 c. à thé d'origan déshydraté

5 ml 1 c. à thé de basilic déshydraté

4 poivrons rouges rôtis, coupés en dés de 1 pouce (2,5 cm)

125 ml ½ tasse de vin blanc sec (tel que du vermouth)

45 ml 3 c. à soupe de pâte de tomates en des dans leur jus

3 boîtes de 15 oz (425 ml) de tomates

2 ml ½ c. à thé de sel kosher

1 ml ¼ c. à thé de poivre noir frais moulu

Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole de 3,3 pintes (3,1 L) à feu moyen. Ajouter l'oignon, les carottes, le céleri, l'ail, l'origan et le basilic. Couvrir légèrement et faire cuire 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter les poivrons rouges rôtis, le vin, la pâte de tomates et les tomates en dés. Amener à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter à feu doux 35 à 40 minutes, légèrement couvert. Découvrir et laisser mijoter encore 15 à 20 minutes pour que la sauce épaisse. Étendre le feu et laisser reposer 5 minutes.

Passer le mélange dans une passoire pour séparer les ingrédients solides des ingrédients liquides. Remettre les liquides dans la casserole. Mettre les solides avec ½ tasse (125 ml) du liquide de cuisson dans le récipient du mélangeur. Couvrir. Régler

jusqu'à ce qu'il commence à mijoter; puis ajouter la crème 11,5 % M.G. Ne pas laisser bouillir. Cette soupe peut être préparée d'avance et réchauffée; alors, on ne doit ajouter la crème 11,5 % M.G. qu'au moment de la réchauffer.

*Calories 87 (28 % de matières grasses) • glucides 13 g • protéines 3 g • gras 3 g • gras saturés 1 g • cholestérol 7 mg • sodium 367 mg • calcium 47 mg • fibres 3 g*

## CRÈME D'ASPERGES

Donne 8 portions de 6 onces (170 ml).

Durée de préparation : 30 à 35 minutes

175 ml ¾ tasse de persil italien, lavé et essoré

45 ml 3 c. à soupe de beurre non salé

170 ml ½ tasse d'oignon ou de poireau, haché

1 lb (500 g) d'asperges parés, coupés en

morceaux de 1 pouce (2,5 cm)

750 ml 3 tasses de bouillon de poulet ou de légumes faible en sodium sans gras

250 ml 1 tasse de crème 11,5 % M.G.

15 ml 1 c. à soupe de fécule de maïs

375 ml 1 ½ tasse d'eau froide

5 ml 1 c. à thé de sel kosher

2 ml ½ c. à thé de poivre blanc

Mettre le persil dans le récipient du mélangeur.

Couvrir. Régler le mélangeur à Chop et hacher

jusqu'à texture grossière au moyen de 4 à 5 impulsions. Vider le récipient et réserver.

Faire fondre le beurre dans une casserole de taille

moyenne à feu moyen. Ajouter l'oignon et cuire 2 à

3 minutes, jusqu'à ce que l'oignon soit mou, mais

le persil réservé, saut 1 c. à soupe (15 ml). Couvrir

et porter à ébullition à feu moyen-élevé. Réduire

le feu et laisser mijoter, partiellement couvert,

10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les asperges soient tendres. Verser dans une passoire pour séparer les

ingrédients solides des ingrédients liquides. Laisser

retrogridir 5 minutes. Mettre les solides avec 1 tasse

(250 ml) du liquide de cuisson dans le récipient

du mélangeur. Vider le reste du liquide dans la

casserole. Couvrir le récipient. Régler le mélan-

geur à Purée et battre 25 à 30 secondes, jusqu'à

consistance crémeuse et lisse. Mettre le mélangeur

hors tension. Remettre la purée dans la casserole

contenant le liquide et combiner. Incorporer la

crème 11,5 % M.G. Délayer la fécule de maïs dans

l'eau et l'ajouter à la soupe. Ajouter le sel et le

poivre. Cuire à feu moyen, 6 à 8 minutes environ,

en remuant fréquemment jusqu'à ce que la soupe

ait épaissi. Ne pas laisser bouillir. Gôter et corriger

l'assaisonnement au goût. Servir dans des bols

réchauffés, garnie du reste du persil.

2 ml ½ c. à thé de poivre noir ou blanc

2 ml ½ c. à thé de sel kosher

Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Avec un

très moulu

fond d'un moule à tarte profond de 10 po (25 cm).

Mettre de côté.

Mettre les cubes d'asiago dans le récipient du

mélangeur. Couvrir. Régler le mélangeur à Purée et

broyer le fromage au moyen de 10 à 12 impulsions.

Vider le récipient et réserver. Mettre les cubes

de pain dans le récipient du mélangeur. Couvrir.

Émettre au moyen de 5 à 10 impulsions. Ajouter

le basilic et battre 5 secondes. Vider le récipient et

réserver.

Mettre les œufs, les épinards, le ricotta réservé,

le sel et le poivre dans le récipient du mélangeur.

Couvrir. Régler le mélangeur à Liquefy, hacher au

moyen de 10 impulsions et battre 15 secondes.

Avec une spatule, raclez les parois du récipient.

Battre encore 15 à 20 secondes. Verser le mélange

de ricotta dans le moule à tarte préparé et

sapoudrer des mielles de pain réservées. Cuire

dans le four préchauffé à 350 °F (180 °C) 45 à

50 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit pris

et gonflé. Retirer du four et laisser reposer 5 à 10

minutes. Couper en pointes pour servir. Garnir de

sauce aux tomates rustique.

*Information nutritionnelle par portion :*  
*Calories 182 (54 % de matières grasses) • glucides 6 g • protéines 14 g • gras 11 g • gras saturés 6 g • cholestérol 136 mg • sodium 254 mg • calcium 291 g • fibres 0 g*

## TARTE AU RICOTTA ET AUX ÉPINARDS

Cette tarte qui ressemble à une quiche sans croûte

est un plat principal vite fait et savoureux

accompagné de notre sauce aux tomates rustique.

Donne 8 portions

5 ml 1 c. à thé d'huile d'olive vierge extra

15 g ½ once d'asiago, coupé en dés de

½ pouce (1,25 cm)

½ tranche (½ once ou 15 g) de pain blanc

2 ml ½ c. à thé de basilic déshydraté

4 gros œufs

500 ml 2 tasses de pousses d'épinard frais,

tassées, lavées et essorées

750 ml 3 tasses de ricotta faible en gras

1 petit oignon (4 onces ou 115 g) pelé, coupé en dés de ½ pouce (1,25 cm)

1 branche de céleri (2 onces ou 60 g) nettoyé, coupé en dés de ½ pouce (1,25 cm)

1 carotte (2 onces ou 60 g) pelée, coupée en dés de ½ pouce (1,25 cm)

15 ml 1 c. à soupe de riz blanc

500 ml 2 tasses de bouillon de poulet ou de légumes faible en sodium sans gras

2 boîtes de 15½ onces (460 ml) de tomates en dés dans leur jus

2 poivrons rouges rôtis, épinés

2 ml ½ c. à thé (2 ml) de sel kosher

½ ml ¼ c. à thé (0,5 ml) de poivre blanc

125 ml ½ tasse (125 ml) de crème 11,5 % M.G.

Faire chauffer le beurre et l'huile d'olive dans une casserole de 3,3 pintes (3,1 L) à feu moyen-doux. Ajouter l'oignon, le céleri et la carotte, couvrir légèrement et cuire 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Incorporer le riz et le basilic; cuire 2 minutes, jusqu'à ce que le pesto aux épinards soit opaque. Incorporer le bouillon et les tomates; monter le feu et amener à ébullition. Réduire le feu, couvrir légèrement et faire mijoter à feu doux, 20 à 25 minutes. Étendre le feu et laisser reposer 5 minutes.

Passer dans un tamis pour séparer les solides du liquide de cuisson; réserver le liquide et le remettre dans la casserole. Mettre les solides dans le récipient du mélangeur; ajouter les poivrons rôtis et 1 tasse (250 ml) du liquide de cuisson. Couvrir. Régler le mélangeur à Purée et hacher au moyen de 10 impulsions, puis battre 30 à 40 secondes, jusqu'à consistance lisse et crémeuse. Ajouter le sel et le poivre et battre 5 secondes de plus. Remettre le mélange de tomate dans la casserole contenant le liquide de cuisson. Faire chauffer à feu moyen

½ pouce (1,25 cm)

1 ou 2 gousses d'ail, pelées

75 ml ¼ tasse huile d'olive vierge extra

250 ml 1 tasse de feuilles de basilic frais, légèrement tassées\*

45 ml 3 c. à soupe de pignons ou de noix de Grenoble légèrement grillés

Mettre le parmesan dans le récipient du mélangeur. Couvrir. Régler le mélangeur à Stir et hacher au moyen de 10 à 15 impulsions. Transférer dans un bol et réserver. Ajouter l'ail dans le récipient, couvrir, et hacher au moyen de 10 à 15 impulsions. Ajouter le reste des ingrédients dans l'ordre indiqué, y compris le fromage réservé. Couvrir. Régler le mélangeur à Liquify et battre 30 à 40 secondes, jusqu'à ce que tous les ingrédients soient mélangés. Le pesto se conserve au réfrigérateur dans un récipient hermétique. Après l'avoir mis dans un contenant, lisser le dessus et le recouvrir d'un filet d'huile pour l'empêcher de foncer. Au moment de l'utiliser, mélanger l'huile.

*Information nutritionnelle par portion de 1½ c. à soupe (22 ml) :*  
 Calories 116 (87 % de matières grasses) • glucides 1 g • protéines 2 g • gras 12 g • gras saturés 2 g • cholestérol 3 mg • sodium 45 mg • calcium 61 mg • fibres 0 g

\*Pesto aux épinards :

Ajouter ½ c. à thé (2,5 ml) de graines de fenouil et 2 c. à thé (10 ml) de basilic déshydraté au moment de hacher l'ail. Substituer au basilic, 2 tasses (500 ml) de pousses d'épinard lavées et essorées.

## SOPES CHAUDES ET FROIDES

### BISQUE CRÉMEUSE AUX TOMATES ET AU POIVRON ROUGE

Donne 8 portions

Durée de préparation : 15 minutes activement, 35 à 40 minutes au total

5 ml 1 c. à thé beurre non salé

5 ml 1 c. à thé huile d'olive vierge extra

les parois du récipient. Ajouter dans l'ordre le jus de citron, l'eau, les pois chiches, la pâte tahini et la sauce piquante; battre 40 secondes; raclez les parois du récipient au besoin. Verser l'huile d'olive en filet par le trou du couvercle du récipient tout en battant au réglage Purée, 20 secondes. Vider le hoummos dans un bol et le laisser reposer 30 minutes pour fusionner ses saveurs. L'hoummos se conserve une semaine au réfrigérateur, dans un bol couvert.

*Information nutritionnelle par cuillère à soupe (15 ml) :*  
 Calories 23 (44 % de matières grasses) • glucides 2 g • protéines 1 g • gras 1 g • gras saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 34 mg • calcium 8 mg • fibres 1 g

### TREMPETTE DE HARICOT BLANC

Servez cette trempette avec des crudités ou des croustilles pita.

Donne environ 2 tasses

15 ml 1 c. à soupe de jus de citron frais ou de vinaigre balsamique blanc

125 ml ½ tasse de pesto aux épinards (recette ci-dessous)

450 g 1 boîte de 15 onces de haricots blancs, égouttés, rincés et ré-égouttés

Mettre les ingrédients dans l'ordre indiqué dans le récipient du mélangeur. Couvrir. Régler le mélangeur à Mix et battre 30 à 40 secondes, jusqu'à consistance lisse et crémeuse.

*Information nutritionnelle par portion de 2 cuillères à soupe (30 ml) :*  
 Calories 53 (50 % de matières grasses) • glucides 5 g • protéines 2 g • gras 3 g • gras saturés 1 g • cholestérol 1 mg • sodium 13 mg • calcium 31 mg • fibres 1 g

### PESTO

Servez ce pesto comme garniture sur les pâtes chaudes ou utilisez-le pour rehausser la saveur des trempettes, des vinaigrettes ou d'autres sauces.

Donne environ ¾ tasse (175 ml).

30 g 1 once de parmesan, coupé en dés de

**MARGARITA GIVRÉ AUX FRAISES FRAÎCHES**

Cette boisson est à son meilleur quand elle est faite avec des fraises fraîches d'été. Pour varier, faites-la avec un autre de vos fruits favoris, tels que la mangue, le melon d'eau ou la pêche.

Donne 4 portions

1 chopine (2 tasses/500 ml) de fraises

fraîches, équeutées et coupées en deux

90 ml 3 onces (6 c. à soupe) de tequila

60 ml 2 onces (4 c. à soupe) de Triple Sec ou

de Cointreau

60 ml 2 onces (4 c. à soupe) de jus de lime

fraîs

45 ml 3 c. à soupe de sucre superfine

500 ml 2 tasses de cubes de glace

Mettre tous les ingrédients dans l'ordre indiqué

dans le récipient du mélangeur. Couvrir. Régler le

mélangeur à Liquefy et battre 30 à 40 secondes,

jusqu'à consistance lisse et onctueuse. Verser dans

des verres sur pied et servir. Peut être garni d'une

fraîse entière et d'une tranche de lime.

*Calories 193 (2 % de matières grasses) • glucides 25 g •*

*protéines 1 g • gras 1 g • gras saturés 0 g • cholestérol 0 mg •*

*sodium 5 mg • calcium 21 mg • fibres 2 g*

Remarque : Pour un margarita sans alcool,

remplacer la tequila et le Triple Sec par 5 onces

(145 ml) de jus de fruit, tel que du jus de

cannenberg.

**DAQUIRI FRAPPÉ DE BASE**

Donne 8 portions

170 ml 6 onces de limonade à la lime congelée

145 ml 5 onces de rhum blanc

750 ml 3 tasses de cubes de glace

Mettre les ingrédients dans l'ordre indiqué dans

le récipient du mélangeur. Couvrir. Régler le

mélangeur à Liquefy et battre 30 à 40 secondes,

jusqu'à l'obtention d'une consistance ressemblant

à celle de la barbotine. Servir immédiatement.

*Information nutritionnelle par portion :*

*Calories 92 (0 % de matières grasses) • glucides 14 g •*

*protéines 0 g • fat 0 g • gras saturés 0 g • cholestérol 0 mg •*

*sodium 2 mg • calcium 2 mg • fibres 0 g*

Pour un daiquiri frappé aux fruits, ajouter 2 à

3 tasses (500 à 750 ml) de fruits (fraises, pêche,

melon, etc.) coupés en dés de 1 pouce (2,5 cm).

Pour une saveur de fruit plus prononcée, congeler

les fruits et les utiliser au lieu de cubes de glace.

**COCKTAIL GRASSHOPPER**

Servez ce cocktail comme digestif dans un verre à

martini froid. Pour une version sans alcool, utilisez

des sirops de menthe et de chocolat clairs qu'on

trouve dans les cafés-bars.

Donne environ 3 tasses (750 ml),

soit environ 6 portions

500 ml 2 tasses de crème glacée à la vanille

50 ml ¼ tasse de crème épaisse

115 ml 4 onces de crème de menthe verte

115 ml 4 onces de crème de cacao blanche

6 cubes de glace

Garniture : Feuilles de menthe fraîches, biscuits

au chocolat, mini-bouchées de chocolat.

Mettre tous les ingrédients dans l'ordre indiqué

dans le récipient du mélangeur. Couvrir. Régler

le mélangeur à Liquefy et battre 40 secondes,

jusqu'à consistance lisse, crémeuse et parfaitement

homogène.

Servir dans des verres à martini froids. Garnir de

biscuits de chocolat ou de mini-bouchées

de chocolat et d'une feuille de menthe fraîche.

*Information nutritionnelle par portion :*

*Calories 369 (38 % de matières grasses) • glucides 38 g •*

*protéines 2 g • gras 16 g • gras saturés 10 g • cholestérol 58 mg •*

*sodium 64 mg • calcium 84 mg • fibres 0 g*

**HORS D'ŒUVRES, TREMPETTES ET TARTINADES****HOUMOS CITRON ET HERBES**

Cette tartinade populaire du Moyen-Orient est facile à préparer dans votre mélangeur Smart Power Classic<sup>MC</sup> de Cuisinart<sup>MD</sup>. Notre variante est légèrement plus épicée que la recette habituelle. Servez-la avec des pointes de pita ou utilisez-la comme tartinade à sandwich.

Donne environ 2 tasses (500 ml)

Temps de préparation : moins de 15 minutes

2 à 3 gousses d'ail

2 Lanères de zeste de citron de ½ x 2

pouces (1,25 x 5 cm), l'équivalent d'un

demi citron), dont la membrane blanche

amère a été enlevée, coupées en dés

de ½ pouce (1,25 cm)

5 ml 1 c. à thé de sel kosher

5 ml 1 c. à thé de cumin

15 ml 1 c. à soupe d'herbes de Provence

ou un mélange d'herbes de la

Méditerranée

30 ml 2 c. à soupe de jus de citron frais

60 à 80 ml 4 à 6 c. à soupe d'eau

560 ml 1 boîte de 19 onces de pois chiches

égouttés, rincés et ré-égouttés

45 ml 3 c. à soupe de pâte tahini

1 ml ¼ c. à thé de sauce piquante comme la

sauce Tabasco<sup>MD</sup>

30 ml 2 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra

Mettre les gousses d'ail, le zeste de citron et le sel

dans le récipient du mélangeur. Couvrir. Régler

le mélangeur à Chop et hacher au moyen de 10

à 15 impulsions. Râcler les parois du récipient et

ajouter le cumin et les herbes de Provence. Régler

le mélangeur à Mix et battre 10 secondes. Râcler

**LAIT FOUETTÉ CHOCO-BANANE-ARACHIDE**

La combinaison du chocolat, des bananes et du beurre d'arachide donne un lait fouetté onctueux à souhait.

Donne 4 portions

500 ml 2 tasses de lait faible en gras  
2 bananes mûres, coupées en morceaux de 1 pouce (2,5 cm)

500 ml 2 tasses de yogourt glacé au chocolat  
tablette en gras

45 ml 3 c. à soupe de beurre d'arachide

45 ml 3 c. à soupe de sirop de chocolat

Mettre tous les ingrédients dans l'ordre indiqué dans le récipient du mélangeur. Couvrir. Régler le mélangeur à Liquefy et battre environ 1 minute, jusqu'à consistance lisse, onctueuse et veloutée. Servir immédiatement dans des grands verres avec des pailles.

Information nutritionnelle par portion :

Calories 356 (28 % de matières grasses) • glucides 54 g • protéines 11 g • gras saturés 5 g • cholestérol 19 mg • sodium 104 mg • calcium 221 mg • fibres 3 g

**FRAPPÉ ORANGE, MANGUE ET PÊCHE**

Faites congeler des cubes de jus d'orange d'avance pour pouvoir préparer rapidement ce délicieux frappé quand vous avez le goût d'un boisson rafraîchissante.

Donne 4 portions

175 ml ¾ tasse de jus d'orange

2 mangues, pelées et coupées en dés

175 ml ¾ tasse de pêches en tranche (congelées ou fraîches)

125 ml ½ tasse de jus ou nectar de pêche ou d'abricot

50 ml ¼ tasse de jus de lime frais

125 ml ½ tasse de jus de raisin blanc

Congeler le jus d'orange dans un plateau à glaçons (¾ l. (175 ml) donne 7 à 8 glaçons standard).

Mettre les mangues, les pêches, le nectar et les jus dans l'ordre indiqué dans le récipient du mélangeur. Couvrir. Régler le mélangeur à Liquefy et battre 20 à 30 secondes, jusqu'à consistance lisse. Servir immédiatement dans des verres froids, garni de tranches d'orange et d'une tige de menthe fraîche.

Information nutritionnelle par portion :

Calories 135 (3 % de matières grasses) • glucides 35 g • protéines 1 g • gras 0 g • gras saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 5 mg • calcium 23 mg • fibres 3 g

**Remarque :** Pour un frappé coup de foudre, substituer de la vodka ou du rhum blanc au jus de raisin blanc.

**FOUETTÉ AU MOCHA**

Pourquoi sortir pour savourer un café de spécialité quand vous pouvez tout aussi facilement en préparer un à la maison avec votre mélangeur Smart Power Classic<sup>MC</sup> de Cuisinat<sup>MD</sup>?  
Donne 2 portions  
240 ml 8 onces de café espresso ou café très fort, réfrigé \*

50 ml ¼ tasse de sauce au chocolat

30 ml 2 c. à soupe de sirop aromatisé (vanille, noisette, amande, framboise, etc.)

15 cubes de glace

Mettre tous les ingrédients dans l'ordre indiqué dans le récipient du mélangeur. Couvrir. Régler le mélangeur à Liquefy et battre 30 à 40 secondes, jusqu'à l'obtention d'une consistance qui ressemble à celle de la barbotine. Servir immédiatement dans des grands verres. Garnir d'une cuillérée de crème fouettée, au goût.

Information nutritionnelle par portion :

Calories 138 (0 % de matières grasses) • glucides 33 g • protéines 1 g • gras 0 g • gras saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 37 mg • calcium 6 mg • fibres 0 g

**BARBOTINE PAMPLEMOUSSE ROSE ET CANNEBERGE**

Pour un fouetté crémeux, ajouter 2 c. à soupe (30 ml) de crème 11,5 % M.G. avant de battre. \* On peut utiliser de la poudre d'espresso instantané.

Donne approximativement 4 tasses (1000 ml)

500 ml 2 tasses de quartiers de pamplemousse rose (sans pelure, membrane blanche)

170 ml 6 onces de jus de canneberge

50 ml ¼ tasse de sirop d'orgeat\*

250 ml ½ tasse de fraises ou de framboises surgelées

6 cubes de glace

Mettre tous les ingrédients dans l'ordre indiqué dans le récipient du mélangeur. Couvrir. Régler le mélangeur à Liquefy et battre 25 à 30 secondes, jusqu'à consistance lisse et uniforme. Servir immédiatement, garnie d'un quartier de pamplemousse rose, de quelques framboises fraîches et d'une tige de menthe.

\* Le sirop d'orgeat est utilisé dans des boissons comme le mal tai.

Pour une boisson d'adulte, ajouter ½ à 1 once (15 à 30 g) de Bitter Campari<sup>®</sup> ou de vodka pour chaque portion de ¾ à 1 tasse (175 à 250 ml) de barbotine.

Information nutritionnelle par portion de 1 tasse (250 ml) :

Calories 97 (1 % de matières grasses) • glucides 24 g • protéines 1 g • gras 0 g • gras saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 7 mg • calcium 20 mg • fibres 1 g

## YOGOURT FOUETTÉ À L'ORANGE

Ce yogourt fouetté riche en calcium fait un goûter rafraîchissant dans l'après-midi.

Donne 4 portions

4 lanternes de zeste d'orange, sans la partie

amère blanche

30 ml 2 c. à soupe de sucre

250 ml 1 tasse de quartiers d'orange coupés en

morceaux de 1 pouce (2,5 cm)

250 ml 1 tasse de lait écrémé en poudre

250 ml 1 tasse de jus d'orange et de tangerine

mélange

125 ml ½ tasse de lait écrémé en poudre

5 ml 1 c. à thè de poudre d'albume

10 ml 2 c. à thè d'extrait de vanille

15 cubes de glace

Mettre le zeste d'orange et la moitié du sucre

dans le récipient du mélangeur. Couvrir. Régler le

mélangeur à Purée et battre 10 à 15 secondes.

Ajouter le reste des ingrédients dans l'ordre indiqué

dans le récipient. Couvrir. Régler le mélangeur

à Liquéty et battre 20 à 30 secondes, jusqu'à

l'obtention d'une texture ressemblant à celle de la

barbotine. Servir immédiatement.

*Calories 130 (2 % de matières grasses) • glucides 26 g*

*protéines 6 g • gras 0 g • gras saturés 0 g • cholestérol 3 mg*

*sodium 89 mg • calcium 219 mg • fibres 1 g*

## YOGOURT FOUETTÉ SIMPLE AUX FRUITS

Une boisson délicieuse pour un déjeuner vite fait. Vous pouvez utiliser les fruits que vous aimez. Augmentez votre apport en calcium en utilisant du jus d'orange enrichi de calcium.

Donne approximativement 48 onces (1,4 L)

500 ml 2 tasses d'ananas en morceaux

1 banane moyenne, coupée en morceaux de 1 pouce (2,5 cm)

250 ml 1 tasse de jus d'orange

250 ml 1 tasse de yogourt à la vanille sans gras

500 ml 2 tasses de fraises surgelées

(non décongelées)

Mettre tous les ingrédients dans l'ordre indiqué

dans le récipient du mélangeur. Couvrir. Régler le

mélangeur à Liquéty et battre environ 20 secondes,

jusqu'à consistance lisse et onctueuse. Servir

immédiatement ou conserver au réfrigérateur.

*Calories 105 (4 % de matières grasses) • glucides 25 g*

*protéines 3 g • gras 0 g • gras saturés 0g • cholestérol 1 mg*

*sodium 23 mg • calcium 76 mg • fibres 2 g*

## BOISSON FOUETTÉE TOFOU ET FRUITS

Une excellente source de protéines, le tofo

constitue une bonne solution de rechange aux

produits laitiers qui entrent habituellement dans

la composition du yogourt fouetté. Utilisez les fruits

que vous aimez.

Donne 48 onces (1,4 L)

500 ml 2 tasses (500 ml ou environ 12 onces)

de manque, coupée en dés de 1 pouce

(2,5 cm)

1 banane moyenne, coupée en morceaux de 1

pouce (2,5 cm)

250 ml 1 tasse de jus d'orange, de pomme ou

autre fruit

250 ml 1 tasse de boisson au soya

1 c. à soupe d'extrait de vanille

250 ml 1 tasse de tofo velouté, coupé en dés de 1

pouce (2,5 cm)

500 ml 2 tasses de fraises congelées

(non décongelées)

Mettre tous les ingrédients dans l'ordre indiqué dans le récipient du mélangeur. Couvrir. Régler le

mélangeur à Liquéty et battre 20 secondes environ, jusqu'à consistance lisse et onctueuse. Servir

immédiatement ou conserver au réfrigérateur.

*Calories 135 (18 % de matières grasses) • glucides 25 g*

*protéines 5 g • gras 2 g • gras saturés 0 g • cholestérol 0 mg*

*sodium 10 mg • calcium 63 mg • fibres 4 g*

## LAIT FOUETTÉ DULCE DE LECHE

Donne environ 6 tasses (1500 ml)

750 ml 3 tasses de crème glacée à la gousse

de vanille ou à la vanille française

375 ml 1½ tasse de lait (entier ou à teneur

réduite en gras)

75 ml ¼ tasse de dulce de leche\*

Garniture : Noix de pacanes sucrées, pêche ou

fraîse fraîche tranchée

\* Le dulce de leche est une sauce caramélisée

très épaisse, parfois appelée « confiture de lait »,

d'origine espagnole/sud-américaine qu'on trouve

dans les épiceries bien assorties ou dans les

marchés d'aliments de spécialité.

Pour une boisson d'adulte, ajoutez du bourbon, du

rhum, du brandy ou une liqueur (comme l'Amaretto

ou le Frangélico), à raison de ½ once (15 ml) par

portion de ¾ tasse (175 ml).

Mettre la crème glacée, le lait et le dulce de

leche dans l'ordre indiqué dans le récipient du

mélangeur. Couvrir. Régler le mélangeur à Liquéty

et battre 30 à 40 secondes, jusqu'à consistance

lisse, onctueuse et homogène.

Servir dans des coupes à martini froides comme

boisson de dessert. Garnir de pacanes sucrées

hachées et d'une tranche de pêche ou de fraise

fraîche.

*Calories 262 (48 % de matières grasses) • glucides 29 g*

*protéines 5 g • gras 14 g • gras saturés 8 g • cholestérol 48 mg*

*sodium 114 mg • calcium 186 mg • fibres 0 g*

*Information nutritionnelle par portion de 1 tasse (250 ml) :*

## RECETTES

Avant de commencer, n'importe laquelle des recettes que nous vous offrons ici ou une de vos propres recettes, assurez-vous que votre mélangeur Smart Power Classic<sup>MC</sup> de Cuisinart<sup>MD</sup> est bien assemblé. Voyez les instructions d'assemblage à la page 4 du présent livre d'utilisation.

L'information nutritionnelle est fondée sur le nombre de portions indiqué ou, dans le cas d'un éventail de portions, sur le nombre le plus élevé de portions indiqué. Lorsqu'une variante plus faible en matières grasses est offerte, c'est sur elle que l'information nutritionnelle est fondée.

### YOGOURTS ET LAIT FOUETTÉS, FRAPPÉS ET BOISSONS GLACÉES

#### YOGOURT FOUETTÉ AUX FRUITS FRAIS

Des couches de fruits frais étiqués se mélangent en quelques secondes pour faire ce yogourt fouetté tout de fruits.

Donne 6 portions de 8 onces (240 ml).

125 ml ½ tasse de jus d'orange

250 ml 1 tasse de cantaloup, coupée en dés

250 ml 1 tasse de framboises

(tranches ou surgelées)

175 ml ¾ tasse d'ananas, en morceaux de

1 pouce (2,5 cm) (rais ou en

consève, égoutté)

250 ml 1 tasse de quartiers d'orange Navel,

coupés en morceaux de 1 pouce (2,5 cm)

250 ml 1 tasse de fraises, équeutées et coupées

en deux

175 ml ¾ tasse de mangue coupée en dés de

1 pouce (2,5 cm)

1 banane moyenne, coupée en morceaux

de ½ pouce

250 ml 1 tasse de cubes de glace

(environ 6 standard)

Mettre les ingrédients dans l'ordre indiqué dans le récipient du mélangeur. Couvrir. Régler le mélangeur à Liquefy et battre 25 à 30 secondes, jusqu'à consistance lisse.

**Remarque:** Plus le fruit est mûr, plus la boisson

sera sucrée.

*Information nutritionnelle par portion :*

Calories 101 (4 % de matières grasses) • glucides 25 g • protéines 2 g • gras 0 g • gras saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 10 mg • calcium 35 mg • fibres 4 g

#### YOGOURT FOUETTÉ GRENAD-O-FRAISES

Les antioxydants et le calcium qu'il contient font de ce yogourt fouetté une excellente boisson pour commencer la journée du bon pied. Si vous le

désirez, vous pouvez ajouter une cuillerée de

protéines de lactosérum ou de soja.

Donne approximativement 6 tasses (1500 ml).

375 ml 1 ½ tasse de jus de grenade\*

250 ml 1 tasse de yogourt nature sans gras

30 ml 2 c. à soupe de miel (ou au goût)

360 g

12 onces de fraises partiellement

décongelées (laisser reposer à la

température de la pièce 10 à 15 minutes

avant de les mélanger)

Garniture : tranches d'orange ou de tangerine et

graines de grenade fraîche (compter environ ½ c.

à soupe [7 ml] par portion).

Mettre tous les ingrédients (sauf la garniture) dans

le récipient du mélangeur. Couvrir. Régler le

mélangeur à Liquefy et battre 20 à 30 secondes,

jusqu'à consistance lisse, onctueuse et homogène.

Servir chaque portion telle quelle ou garnie d'une

tranche d'orange ou de tangerine et saupoudrée

de graines de grenade fraîche.

*Information nutritionnelle par portion de 1 tasse (250 ml) :*

Calories 113 (3 % de matières grasses) • glucides 26 g • protéines 3 g • gras 0 g • gras saturés 0 g • cholestérol 1 mg • sodium 49 mg • calcium 100 mg • fibres 2 g

#### YOGOURT FOUETTÉ CANNBERGE, POIRE ET GINGEMBRE

Donne environ 6 tasses (1500 ml).

175 ml ¾ tasse de jus de canneberge

175 ml ¾ tasse de nectar de poire

2 poires mûres, mais fermes (environ

1 lb (450 g) au total), pelées, évidées et

coupées en dés de 1 pouce (2,5 cm)

250 ml 1 tasse de yogourt à la vanille faible

en gras

175 ml ¾ tasse de framboises surgelées

2 ml ½ c. à thé de gingembre (ou ½ c. à soupe

7 ml) de gingembre confis)

8 cubes de glace

Mettre les ingrédients dans l'ordre indiqué dans

le récipient du mélangeur. Couvrir. Régler le

mélangeur à Liquefy et battre 30 à 35 secondes,

jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse, onctueux et

émulsifié.

Servir garni de framboises fraîches et de feuilles de

menthe.

*Information nutritionnelle par portion de 1 tasse (250 ml) :*

Calories 129 (5 % de matières grasses) • glucides 22 g • protéines 2 g • gras 1 g • gras saturés 0 g • cholestérol 2 mg • sodium 29 mg • calcium 82 mg • fibres 3 g



## QUELQUES CONSEILS D'UTILISATION

Vous trouverez dans les recettes qui suivent, certaines des recettes favorites de Cuisinart, mais aussi quelques combinaisons créatives qui sont sûres de faire la joie de votre famille et de vos amis. Grâce à la puissance de broyage supérieure de votre mélangeur SmartPower™ de Cuisinart<sup>®</sup>, vous pourrez également préparer de délicieuses boissons glacées.

**Pour hacher des noix :** Mettez ½ tasse (125 ml) de noix écalées dans le récipient et posez le couvercle. Mettez le mélangeur au réglage **Chop** et hachez par impulsions (pulse) jusqu'à l'obtention de la texture désirée. Donnez quelques impulsions de moins pour obtenir des noix grossièrement hachées. Pour de meilleurs résultats, ne transformez jamais plus d'une demi-tasse (125 ml) à la fois.

**Pour émietter du pain, des biscuits ou des biscuits :** Déchirez, brisez ou coupez le pain, les biscuits ou les biscuits en morceaux d'un demi-pouce (1,25 cm) ou moins. Pour de meilleurs résultats, utilisez du pain d'un jour ou plus vieux encore. Mettez les morceaux dans le récipient. Mettez le mélangeur au réglage **Purée**, hachez par impulsions, puis mélangez continuellement jusqu'à l'obtention de la texture désirée. Pour obtenir des résultats optimaux, ne transformez pas plus d'une tasse (250 ml) à la fois.

**Pour broyer de la glace :** Mettez jusqu'à dix glaçons de taille standard dans le récipient et posez le couvercle. Appuyez brièvement sur le bouton-poussoir Ice Crush une dizaine de fois jusqu'à ce que la glace ait la consistance de la neige. Mettez le mélangeur hors tension (STOP). Pour obtenir de la glace pilée plus grossièrement, donnez moins d'impulsions.

**Pour râper du zeste d'agrumes frais :** Pour de meilleurs résultats, assurez-vous que le récipient et les couteaux sont parfaitement propres et secs. Coupez bien affûté pour retirer la partie blanche amère du zeste. Coupez les lanières en deux. Ne transformez pas plus de huit lanières à la fois (cela correspond au zeste d'un citron moyen). Ajoutez des lanières et 1 c. à thé (5 ml) ou plus de sucre ou de gros sel (selon la recette) au récipient. Couvrez le récipient. Mettez le mélangeur au réglage **Purée** et battez 15 à 20 secondes à la fois. Mettez le mélangeur hors tension (STOP).

**Pour préparer des aliments pour bébé :** Combinez ½ t. (125 ml) de légumes cuits, de fruits ou de viandes avec 3 à 4 c. à soupe (45 à 60 ml) de liquide (eau, lait, jus de fruit, bouillon ou liquide de cuisson) du repas familial dans le récipient. Mettez le mélangeur au réglage **Liquéfié** et battez 15 à 20 secondes jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Ajoutez plus de liquide, au besoin, et battez de nouveau jusqu'à l'obtention de la texture désirée. Pour les aliments des tout-petits, mettez le mélangeur au réglage **Purée** et transformez les aliments par impulsions. Consultez toujours votre pédiatre ou votre médecin de famille pour savoir quels sont les meilleurs aliments pour votre bébé et le moment approprié pour introduire de nouveaux aliments.

**Pour râper du fromage dur :** Coupez le fromage en cubes d'un demi-pouce (1,25 cm) et enlevez la croûte dure. Mettez les cubes dans le récipient. Couvrez. Mettez le mélangeur au réglage **Chop ou Mix**, hachez au moyen de 10 à 12 impulsions, puis mélangez jusqu'à l'obtention de la texture désirée. Pour de meilleurs résultats, ne transformez pas plus de 3 à 4 onces (90 à 115 g) de fromage à la fois.

**Pour mouler des épices :** Assurez-vous que le récipient et les couteaux sont parfaitement propres et secs. Versez ¼ à ½ tasse (50 à 125 ml) d'épices, de graines ou de poivre en grains dans le récipient. Réglez le mélangeur à **Chop**, hachez au moyen de 10 à 15 impulsions, puis mélangez continuellement jusqu'à l'obtention de la texture désirée. Mettez le mélangeur hors tension.

**Pour fouetter de la crème :** Dans la mesure du possible, mettez le récipient avec ses couteaux 15 minutes au réfrigérateur. Versez 1 tasse (250 ml) de crème à fouetter ou épaisse dans le récipient. Couvrez. Mettez le mélangeur au réglage **Stir** et agitez au moyen de 20 à 30 impulsions de 1 seconde jusqu'à ce que la crème ait épaissi. (N'agitez pas à l'excès, car du beurre commencera à apparaître.) Si vous le désirez, ajoutez 1 c. à soupe (15 ml) et 1 ou 2 c. à thé (5 à 10 ml) de vanille ou d'autre arôme. La crème fouettée obtenue sera d'une consistance épaisse, mais non mousseuse, idéale pour garnir les desserts et les cafés.

Lorsque vous utilisez le mélangeur pour réduire en purée des mélanges chauds, tels que les potages veloutés et les aliments pour bébé, utilisez une passoire pour égoutter les solides et réservez le liquide de cuisson. Ensuite, mettez les aliments cuits dans le mélangeur avec ¼ à 1 tasse (125 à 250 ml) de liquide réservé. Hachez par impulsions, puis mélangez jusqu'à ce que vous obteniez la consistance voulue. Il est souvent préférable de transformer les préparations chaudes en plus petites quantités.

Laissez refroidir légèrement les aliments chauds avant de les mélanger pour éviter que de la vapeur ne s'accumule à l'intérieur et ne provoque le soulèvement violent du couvercle du récipient. Mettez un linge à vaisselle propre sur le couvercle et mettez votre main dessus pour le maintenir en place. Gardez votre mélangeur sur le comptoir à portée de la main. Vous serez étonnés de voir combien de fois vous l'utiliserez.

Ayez toujours à la main des cubes de fruits, de yogourt, de lait ou de purée de fruits congelés et utilisez-les au lieu des cubes de glace ordinaires qui diluent le goût des boissons et des boissons glacées. Pour un nettoyage rapide, mettez 1 tasse (250 ml) d'eau chaude et une goutte de détergent liquide pour la vaisselle dans le récipient. Couvrez et mélangez au réglage **Mix**, 30 ou 40 secondes. Versez l'eau savonneuse et rincez le récipient. Partiellement à l'eau claire avant de le ré-utiliser. De la gomme de xanthane ajoutée aux vinaigrettes et aux marinades empêche les ingrédients de se séparer.

## CHOSÉS À FAIRE ET À ÉVITER AVEC VOTRE MÉLANGEUR

### CHOSÉS À FAIRE :

- Assurez-vous que la prise de courant est de la même tension que celle qui est indiquée sur le dessous du bloc-moteur du mélangeur.
- Mettez toujours le mélangeur sur une surface propre, sèche et stable pour l'utiliser.
- Commencez toujours par mettre les ingrédients liquides dans le récipient et ajoutez ensuite les ingrédients solides. Vous obtiendrez ainsi un mélange plus homogène.
- Coupez la plupart des aliments en dés ou en cubes d'un demi à un pouce (1,25 à 2,5 cm). Pour obtenir des résultats plus uniformes, coupez les fromages en dés d'au plus un demi-pouce (1,25 cm).
- Utilisez le bouchon mesure pour mesurer et ajouter les ingrédients liquides, comme les boissons alcooliques. Reposez le bouchon après avoir ajouté le liquide.
- Utilisez une spatule en caoutchouc ou en plastique pour raclez les parois, au besoin, mais toujours après avoir pris soin de mettre le mélangeur hors tension (STOP). N'utilisez jamais d'ustensiles en métal, sous peine d'endommager le récipient ou les couteaux.
- Fermez bien le couvercle. Le récipient doit toujours être couvert quand vous faites fonctionner le mélangeur.
- Assurez-vous que la bague de verrouillage est bien serrée sur le récipient. Enlevez toujours la bague de verrouillage, les couteaux et le joint d'étanchéité avant de nettoyer le récipient.
- Quand vous raclez les parois du récipient avec une spatule, détachez les aliments des parois et repoussez-les vers le centre sur les couteaux.
- Avant de hacher des ingrédients, tels que des herbes fraîches, de l'ail, de l'oignon, du zeste, des miettes de pain, des épices ou des noix, assurez-vous que le récipient et les couteaux sont parfaitement secs.
- Les impulsions doivent être brèves. Espacez-les de façon que les couteaux s'arrêtent entre chacune. Si les aliments ont tendance à coller aux parois du récipient pendant le mélange, faites fonctionner le mélangeur par petites impulsions brèves.

### CHOSÉS À ÉVITER :

- N'utilisez pas le récipient pour conserver des liquides ou des aliments.
- Ne mettez pas les couteaux ni la bague de verrouillage sur le bloc-moteur sans le récipient.
- N'essayez pas de mettre des pommes de terre en purée, de pétrir du pain ou de battre les blancs d'œuf.
- N'enlevez pas le récipient du bloc-moteur pendant que le mélangeur est sous tension (ON). Gardez le couvercle du récipient en place pendant que l'appareil fonctionne.
- Ne tournez pas la bague de verrouillage du récipient quand vous enlevez le récipient du bloc-moteur. Soulevez simplement le récipient bien droit.
- Ne transformez pas les aliments à l'excès. Quelques secondes suffisent pour la plupart des fonctions.
- Ne surchargez pas le mélangeur. Si le moteur cale, arrêtez immédiatement le mélangeur, débranchez-le et enlevez une partie des aliments avant de reprendre l'opération.
- Ne mettez jamais un ustensile dans le récipient quand le mélangeur est sous tension.
- N'utilisez aucun contenant ni accessoire non recommandé par Cuisinart. Vous risqueriez de vous blesser.
- Ne mettez jamais les mains dans le récipient quand le mélangeur est branché.
- Ne mettez jamais de liquides bouillants ni d'aliments surgelés dans le récipient en verre, sauf des glaçons ou des cubes de fruits congelés d'un demi-pouce (1,25 cm). Laissez les liquides bouillants refroidir 5 minutes avant de les verser dans le récipient.

8. **L'OPÉRATION TERMINÉE** : Mettez le mélangeur hors tension en appuyant sur le bouton OFF (arrêt) et débranchez-le de la prise de courant. N'enlevez jamais le récipient du bloc-moteur avant d'avoir mis le mélangeur hors tension. Ne tournez pas la bague de verrouillage du récipient quand vous enlevez celui-ci du bloc-moteur. Soulevez simplement le récipient. **Ne mettez jamais les mains dans le récipient quand le mélangeur est branché.**

## NETTOYAGE ET ENTRETIEN

Débranchez toujours le mélangeur SmartPower<sup>MC</sup> de Cuisinart<sup>MD</sup> de la prise de courant avant toute opération de nettoyage. Le mélangeur est fait de pièces à l'épreuve de la corrosion, qui sont faciles à nettoyer. Avant d'utiliser le mélangeur la première fois et après chaque utilisation, nettoyez chaque pièce séparément. À l'occasion, vérifiez l'état des pièces avant de les assembler. Si une pièce est endommagée ou que le récipient de verre est ébréché ou fissuré, **N'UTILISEZ PAS LE MÉLANGEUR.**

Enlevez le récipient du bloc-moteur en le soulevant bien droit. Tournez la bague de verrouillage dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour l'enlever. Enlevez les couteaux et le joint d'étanchéité. Lavez ces pièces à l'eau chaude savonneuse, rincez-les et essuyez-les soigneusement.

Lavez la bague dans le panier supérieur du lave-vaisselle ou à la main, à l'eau chaude. **MISE EN GARDE** : Manipulez les couteaux avec précaution, car ils sont TRÈS COUTANTS et vous pourriez vous couper. N'essayez pas de séparer les lames du couteau.

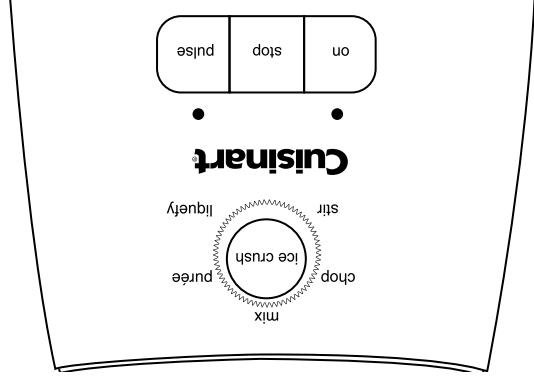
Enlevez le couvercle et son bouchon mesure. Lavez-les à l'eau chaude savonneuse, rincez-les et essuyez-les soigneusement, ou encore mettez-les à l'envers dans le panier supérieur du lave-vaisselle. Le récipient en verre peut être lavé à la main dans de l'eau chaude savonneuse, rincé et essuyé, ou encore lavé à l'envers dans le lave-vaisselle.

Essayez le bloc-moteur avec un linge humide, puis séchez-le soigneusement. Ne mettez jamais le bloc-moteur dans l'eau ou un autre liquide, ni au lave-vaisselle.

**TRUC** : Voici une autre façon de laver les couteaux! Versez une très petite quantité de savon à vaisselle dans le récipient assemblé et remplissez-le à moitié d'eau. Faites fonctionner le mélangeur 30 secondes, au réglage **Mix**. Videz le récipient et répétez l'opération avec de l'eau propre. Videz le récipient et démontez les pièces avec précaution. Lavez les couteaux, le joint d'étanchéité et la bague de verrouillage à la main à l'eau chaude savonneuse. Rincez toutes les pièces et essuyez-les soigneusement.

3. **POUR MÉLANGER** : Choisissez le réglage auquel vous désirez mélanger vos ingrédients. Appuyez sur le bouton ON (marche). Le voyant DEL s'allume quand le mélangeur est sous tension.

4. **POUR ARRÊTER LE MÉLANGE** : Appuyez sur le bouton STOP (arrêt).



5. **MODE IMPULSIONS** : Cette fonction fait fonctionner le mélangeur le temps que vous tenez le bouton PULSE abaissé. Choisissez d'abord le réglage auquel vous désirez mélanger vos ingrédients, puis appuyez sur le bouton PULSE et relâchez-le. Répétez aussi souvent que désiré. Pendant l'impulsion, le voyant à DEL s'allume. La fonction PULSE est utile pour défaire de gros morceaux d'aliments ou mélanger la consistance des aliments pendant la fonction de hachage. Elle est aussi utile pour amorcer le mélange sans faire appel à une puissance continue ou pour transformer des aliments qui n'ont pas besoin d'un gros mélange.

6. **POUR BROYER DE LA GLACE** : Le moteur du mélangeur SmartPower<sup>MC</sup> de Cuisinart<sup>MD</sup> est assez puissant pour broyer la glace, sans liquide, à n'importe quel réglage. Mais, pour vous faciliter la tâche, nous avons réglé la fonction à la vitesse optimale. Afin de vous procurer une meilleure impulsion, pour broyer les glaçons, mettez-les dans le récipient et posez le couvercle avec bouchon mesure. Appuyez à petits coups sur ICE CRUSH (broyage) jusqu'à ce que la glace ait la consistance désirée. Voyez la rubrique « Quelques conseils d'utilisation » à la page 8 pour obtenir tous les détails.

7. **POUR DÉLOGER DES ALIMENTS** : Utilisez une spatule en plastique ou en caoutchouc pour déloger les aliments qui sont pris dans les couteaux. **PRÉALABLE!** Remettez le couvercle et le bouchon mesure avant de relancer l'opération. Ne laissez pas la spatule dans le récipient pendant l'opération.

## GUIDE DE RÉFÉRENCE

Pour commencer à mélanger

Pour changer de vitesse

Pendant que le mélangeur fonctionne, tourner le cadran au réglage voulu.

Mettre le cadran au réglage voulu et appuyer sur le bouton PULSE.

Appuyer sur le bouton-poussoir ICE CRUSH (broyage) et le relâcher, selon les besoins.

Pour arrêter le mélangeur

Pour arrêter le mélangeur et le mettre hors tension

Pour arrêter le mélangeur dans les modes impulsions ou broyage de glace

Relâcher le bouton PULSE ou ICE CRUSH.

## GUIDE DE SÉLECTION DES RÉGLAGES

Consultez le guide ci-dessous pour choisir le réglage approprié aux résultats désirés.

### Réglage

### Résultat

Mix (mélanger)

Lisse et bien en chair

Mix (mélanger)

Épaisse et crémeuse

Purée

Parfaitement mélangée et émulsionnée

(mettre en purée)

Texture grossière à fine

Chop (hacher),

Texture grossière à fine

par impulsions

Riche et onctueuse

Purée (mettre en

Texture grossière à fine

pureté), par

(au goût)

impulsions/mélange

Texture fine uniforme

Purée (mettre

Texture fine uniforme

impulsions/mélange

Veloutées, crémeuses et onctueuses

Liquéfy (liquéfier)

Texture lisse et crémeuse

Liquéfy (liquéfier)

Texture épaisse de barbotine

Purée (mettre en

Texture grossière à fine

pureté), par

Texture grossière à fine

impulsions/mélange

Épices

Purée (mettre en

Texture grossière à fine

pureté), par impulsions

Glacons

Ice Crush (broyage),

Texture concassée ou pilée

en continu

### Ingrédient/Recette

Reconstituer du jus d'orange

concentré congelé

Mayonnaise

Vinaigrette

Noix (écailées, ½ t. (125 ml) ou

moins à la fois)

Crème épaisse ou à fouetter

Pains, biscuits ou biscuits

(Morceaux de ½ po (1,25 ml),

1 t. (250 ml) ou moins à la fois)

Zeste d'agrumes râpé ou haché

(ajouter 1 à 2 c. à thé (5 à 10 ml)

de sucre ou de sel, selon la recette)

Yogourts fouettés, laits fouettés

Cocktails glacés

de fruits ou de légumes

Alliments pour bébé, purées

Fromages durs

Épices

- Quand le couvercle est fermé, il est possible d'ajouter des ingrédients pendant que le mélangeur fonctionne, simplement en retirant le bouchon mesure. Vous n'avez qu'à ôter le bouchon, ajouter les ingrédients et reposer le bouchon.
  - Laissez toujours le couvercle sur le récipient quand le mélangeur fonctionne.
  - Mise en garde : Ne mettez pas le récipient sur le bloc-moteur pendant que celui-ci tourne.
  - Ne touchez pas la bague de verrouillage quand vous séparez le récipient du bloc-moteur. Lèvez simplement le récipient.
  - Ne mettez jamais des liquides bouillants ni des aliments surgelés (sauf des glacons ou des fruits congelés en morceaux de ½ po [1,25 cm]) dans le récipient.
  - Ne mettez jamais de glace, d'aliments congelés ni de liquides très froids dans un récipient chaud qui sort directement du lave-vaisselle.
  - Ne mettez pas de liquides ou d'aliments très chauds dans un récipient qui sort directement du congélateur. Laissez refroidir les liquides bouillants 5 minutes avant de les verser dans le récipient.
  - Avant d'utiliser le mélangeur la première fois, suivez les instructions de nettoyage qui paraissent sous la rubrique « Nettoyage et entretien » à la page 6.
1. Placez le bloc-moteur du mélangeur SmartPower<sup>MC</sup> de Cuisinart<sup>MD</sup> sur une surface plate et solide, propre et sèche. Assemblez le mélangeur selon les instructions. Une fois que le récipient est assemblé et posé sur le bloc-moteur, branchez le mélangeur dans une prise de courant.
  2. Mettez tous les ingrédients nécessaires dans le récipient et posez le couvercle. Vous pouvez ajouter des ingrédients par l'ouverture du bouchon mesure. Vous n'avez qu'à enlever le bouchon, verser les ingrédients et reposer le bouchon. **Ne mettez jamais les mains dans le mélangeur quand il est branché.**
- Remarque :** Commencez par verser les ingrédients liquides, puis ajouter les ingrédients solides. Non seulement vous obtiendrez une consistance plus uniforme, mais vous réduirez également les efforts du moteur.
- Remarque :** Pour retirer le couvercle du récipient, vous devez en soulever le bord. Enlever le bouchon mesure n'enlèvera pas le couvercle.

## UTILISATION

## CARACTÉRISTIQUES ET AVANTAGES

1. **Couvercle**

Enfoncez simplement sur le récipient. Son joint étanche empêche les fuites.

2. **Bouchon mesure de 2 oz**

Permet de mesurer et d'ajouter des ingrédients dans le récipient sans enlever le couvercle.

3. **Récipient en verre de 48 oz (1,4 L) avec bec-verseur antidégâts**

Conception unique et robuste. Large ouverture et bec-verseur qui éliminent les dégâts.

4. **Joint d'étanchéité en caoutchouc (non monté)**

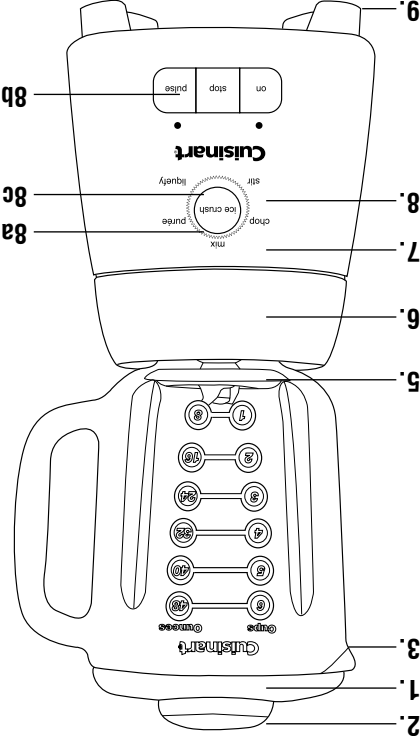
Retient le récipient fermement en position.

5. **Couteaux de haute qualité munis de lames en acier inoxydable brevetées**

Assez robustes pour toutes les tâches de mélange, même les plus difficiles, allant du broyage de la glace au hachage de fines herbes.

6. **Bague de verrouillage**

Bague à alignement automatique qui fait que le récipient est facile à mettre en position.



**Remarque : Les couteaux sont très coupants... manipulez-les avec précaution.**

7. **Bloc-moteur de service intense**

Robuste et stable, il ne se « promène » pas sur le comptoir, même quand vous broyez de la glace!

8. **Cadran à 5 vitesses avec bouton-poussoir**

Chaque vitesse correspond à une fonction – agiter, hacher, mélanger, mettre en puree et liquéfier – pour mélanger les ingrédients à la consistance désirée.

b. **Bouton d'impulsion**

Réglez le cadran à la vitesse voulue et appuyez sur le bouton PULSE pour mélanger les ingrédients juste comme vous voulez.

c. **Bouton-poussoir pour le broyage de glace**

Ce bouton est pré réglé à la meilleure vitesse pour broyer la glace. Vous n'avez qu'à appuyer dessus pour mettre le broyeur en marche.

9. **Pieds antidérapants**

Empêchent le mélangeur de glisser sur le comptoir ou la table en cours de fonctionnement. Ne marquent pas.

10. **Rangement de cordon (non monté)**

Réçoit l'excédent de cordon pour garder le comptoir dégagé et sûr.

## UTILISATION ET SOIN

### ASSEMBLAGE

Pour utiliser votre mélangeur SmartPower<sup>MC</sup> de Cuisinart<sup>MD</sup>, commencez par assembler le récipient en verre.

1. Tournez le récipient (a) à l'envers et posez-le à plat sur une surface solide.

2. Placez le joint d'étanchéité (b) sur l'ouverture du fond du récipient.

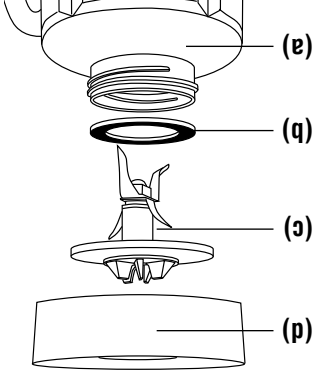
3. Tournez les couteaux (c) à l'envers et insérez-les, lames vers l'intérieur, dans le récipient.

4. Assujettissez le joint d'étanchéité et les couteaux en mettant la petite extrémité de la bague de verrouillage (d) sur les couteaux. Serrez en tournant la bague dans le sens horaire. Assurez-vous que la bague de verrouillage est bien serrée sur le récipient. Une fois le récipient assemblé, remettez-le à l'endroit.

5. Posez le couvercle sur le récipient et insérez le bouchon mesure dans le couvercle.

6. Placez le récipient sur le bloc-moteur de façon que les graduations soient en face de vous et que la poignée soit tournée d'un côté ou de l'autre.

7. Branchez le cordon électrique. Votre mélangeur est prêt à l'emploi.



**Remarque : Les couteaux sont très coupants... manipulez-les avec précaution.**

## INSTRUCTIONS DE DÉBALLAGE

## INTRODUCTION

Finies les devinettes! Maintenant vous n'avez plus besoin de deviner quelle est la meilleure vitesse à utiliser pour mélanger vos boissons, yogourts fouettés, trempettes, soupes ou saïsas préférés! Le mélangeur SmartPower<sup>MC</sup> de Cuisinart<sup>MD</sup> rend l'opération simple comme tout, grâce à son cadran marqué du nom des six fonctions courantes. Vous râtolerez de la fonction de broyage de glace instantanée! Les recettes que contient le présent livret sont une excellente façon de vous familiariser avec les nombreuses tâches de tous les jours, dont votre nouveau mélangeur puissant peut s'acquitter, sans efforts!

1. Placez la boîte du mélangeur SmartPower<sup>MC</sup> à 6 vitesses de Cuisinart<sup>MD</sup> sur une surface plane et solide.
2. Retirez le livret d'utilisation et tout autre document de la pièce en carton ondulé, puis enlevez celle-ci.
3. Retirez la pièce en carton ondulé qui contient le bloc-moteur du mélangeur et mettez-la de côté.
4. Soulevez le récipient avec précaution en prenant garde de ne pas l'incliner en le sortant.
5. Enlevez tout autre document dans la boîte.

Pour assembler le mélangeur, lisez les instructions qui figurent à la page 4 du présent livret. Remettez toutes les pièces en carton ondulé dans la boîte et conservez la boîte au cas où vous devriez retourner votre mélangeur.

**Avant d'utiliser le mélangeur la première fois** : Lavez toutes les pièces comme il est indiqué sous la rubrique « Nettoyage et entretien » à la page 6 afin d'éliminer toute poussière et tout résidu.

## TABLE DES MATIÈRES

Précautions importantes.....	2
Instructions de déballage.....	3
Introduction.....	3
Caractéristiques et avantages.....	4
Utilisation et soin.....	4
Assemblage.....	4
Rappels utiles.....	5
Utilisation.....	5
Guide de référence.....	5
Nettoyage et entretien.....	6
Choses à faire et à éviter avec votre mélangeur.....	7
Quelques conseils d'utilisation.....	8
Recettes.....	9
Garantie.....	18

# PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

Lorsque vous utilisez un appareil électrique, il faut toujours respecter certaines règles de sécurité élémentaires. En voici quelques-unes :

## 1. LISEZ TOUTES LES DIRECTIVES.

Pour éviter tout risque de choc électrique, ne mettez jamais le bloc-moteur dans de l'eau ou un liquide quelconque.

Exercez une surveillance étroite lorsque l'appareil est utilisé par des enfants ou à proximité d'enfants.

Débranchez l'appareil lorsque vous ne l'utilisez pas, avant d'y ajouter ou d'en enlever des pièces et avant de nettoyer ou de vider le récipient. **Ne mettez jamais les mains dans le récipient et ne touchez jamais les**

**couteaux quand l'appareil est branché.**

Évitez tout contact avec les pièces en mouvement.

N'utilisez pas l'appareil si son cordon ou sa fiche sont endommagés

ou après qu'il a mal fonctionné, a été échappé ou a été endommagé de

quelque façon que ce soit. Retournez-le au centre de service après-vente

Cuisinart le plus près de chez vous où il sera examiné, réparé et réglé au

besoin.

L'utilisation d'accessoires, y compris des pots de conserve ou des bocaux

ordinaires, non recommandés ou vendus par Cuisinart peut causer un

incendie ou un choc électrique ou présenter un risque de blessure.

N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur.

Ne laissez pas le cordon pendre du rebord du comptoir ou de la table, ni

toucher des surfaces chaudes.

**Ne mettez jamais les mains ni des ustensiles dans le récipient pendant**

**que l'appareil fonctionne sous peine de subir des blessures graves ou**

**d'endommager celui-ci.** Vous pouvez utiliser une spatule en plastique ou

en caoutchouc, mais seulement quand le mélangeur est hors tension (OFF).

Quand le mélangeur est sous tension et que les voyants DEL

sont allumés, ne touchez pas aux couteaux, ne gênez pas le

mouvement des couteaux et n'enlevez pas le couvercle du récipient.

Le mélangeur pourrait être accidentellement mis en marche par simple

pression sur un bouton.

**LES COUTEAUX SONT COUPANTS. MANIPULEZ-LES AVEC SOIN.**

Pour réduire le risque de blessures, ne mettez jamais les couteaux sur le

bloc-moteur quand le récipient n'est pas bien posé.

Mettez toujours le couvercle sur le récipient quand vous faites fonctionner

le mélangeur.

# CONSERVEZ LES PRÉSENTES INSTRUCTIONS POUR USAGE DOMESTIQUE SEULEMENT

## REMARQUE :

L'appareil est muni d'une fiche d'alimentation polarisée (une des deux broches est plus large que l'autre). Pour réduire les risques d'électrocution, il n'y a qu'une seule façon d'insérer cette fiche dans une prise de courant polarisée. Si le branchement n'est pas complet, inversez la fiche. Si le branchement est toujours incomplet, communiquez avec un électricien qualifié. Ne contournez pas cette mesure de sécurité.

21. **MISE EN GARDE :** UN VOYANT CLIGNOTANT SIGNIFIE QUE L'APPAREIL EST PRÊT À FONCTIONNER. NE TOUCHEZ PAS LE COUTEAUX.

LES RÉPARATIONS À UNE PERSONNE

COMPÉTENTE.

AUCUNE PIÈCE RÉPARABLE PAR L'UTILISATEUR À L'INTÉRIEUR. CONFIEZ ÉLECTRIQUE, N'ENLEVEZ PAS LE PANNEAU DU BLOC-MOTEUR, IL N'Y A

20. **MISE EN GARDE :** POUR RÉDUIRE LES RISQUES D'INCENDIE ET DE CHOC

mélangeur avant la première utilisation.

19. Lavez le récipient, les couteaux, la bague et le couvercle du

bloc-moteur du mélangeur.

dessus. Placez l'excédent de cordon dans le rangement au dos du

que les enfants ne puissent l'atteindre ou que quelqu'un ne tébêche

le cordon de façon qu'il ne pendre pas du comptoir ou de la table pour éviter

prudent pour éviter les risques d'emmêlement ou de tébouchement. Placez

utiliser à proximité d'une prise de courant. Manipulez-le avec soin. Soyez

Cuisinart<sup>MD</sup> est muni d'un cordon plus long pour qu'il soit plus facile à

**En ce qui a trait au cordon :** Le mélangeur SmartPower<sup>MC</sup> de

risque d'incendie, de choc électrique ou de blessure.

18. N'utilisez pas le mélangeur avec une rallonge, sous peine de causer un

risquez de vous blesser si les couteaux devaient être exposés.

17. Vissez la bague de verrouillage fermement sur le fond du récipient. Vous

du couvercle pour laisser la vapeur s'échapper.

16. Quand vous mélangez des liquides CHAUDS, enlevez le bouchon mesure

15. Ne laissez jamais le mélangeur fonctionner sans surveillance.

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

SPB-6C

MELANGEUR SMARTPOWER<sup>MC</sup> A 6 VITESSES



LIVRET  
D'UTILISATION ET  
DE RECETTES

**Cuisinart**®



Version no.: SPB6C IB-5916ATX-CAN
Size: 216mm(W) x 178mm (H) Total Pages: 40 pages
Material: Cover : 157gsm Matt Artpaper Inside : 120gsm Gloss Artpaper
Coating: Varnishing in cover page
Color: Cover, Back, P.20 & P.21:4C + 1C (Black) Inside:1C + 1C (Black)
Date: 01-03-2006 Update back cover
P. O. No. 0512000 (12-00-2005_OP)



Tel: 2357 0071 Fax: 2357 0318

## Free Manuals Download Website

<http://myh66.com>

<http://usermanuals.us>

<http://www.somanuals.com>

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

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

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

<http://www.luxmanual.com>

<http://aubethermostatmanual.com>

Golf course search by state

<http://golfingnear.com>

Email search by domain

<http://emailbydomain.com>

Auto manuals search

<http://auto.somanuals.com>

TV manuals search

<http://tv.somanuals.com>