

KitchenAid®
PRO LINE™ SERIES

MODEL
4KPCB348
& **4KPCB148**
BLENDERS



**Introduction
Section Contents**

Table of Contents	3
Blender Safety	5
Important Safeguards.....	6
Proof of Purchase & Registration.....	7
Electrical Requirements.....	8



The **KitchenAid® PRO LINE™ Series Chef's Blender and Bar Blender** can be summed up in a word: performance. The rugged, commercial-quality design will satisfy the most demanding home chef.

Start with the die-cast metal base – it stands up to the most intensive use while providing incredible stability. Inside the base is a 21,000 rpm motor that generates more than 1 peak horsepower. It thoroughly blends frozen drinks and purées sauces and soups in about 20 seconds.

Above the base, you'll find a 48 oz. (1.5 liter) stainless steel or polycarbonate jar. The blade assembly and seals are built into the jar for water-tight performance, and the patented, one-piece stainless steel blade rides on ball bearings for maximum efficiency.

Performance demands precise control, so the Chef's Blender has three blending speeds and a Pulse feature for extraordinary versatility. The Bar Blender combines high-speed operation optimized for blending frozen drinks and crushing ice with a low-speed Pulse mode that offers additional flexibility and control.

Advanced electronics provide capabilities not found in most blenders. An electronic mixing sensor automatically adjusts power to compensate for light or heavy ingredients. The Step Start® feature reduces splattering by starting the blender slowly and then quickly stepping up to the selected speed.

The KitchenAid® PRO LINE™ Series: commercial quality for the discriminating home chef. From the company distinguished by its legendary craftsmanship.

TABLE OF CONTENTS

INTRODUCTION

Introduction	2
Blender Safety	5
Important Safeguards	6
Proof of Purchase & Product Registration	7
Electrical Requirements	8

FEATURES AND OPERATION

Blender Features	10
Using the Blender	
Before First Use	13
Operating the Blender	13
Using the Pulse Feature	15
Using the Ingredient Cap	15
Overload, Jam, & Thermal Safeguards	15
Power-On Safeguard	15
Speed Control Guide	16
Operating Tips	17
Food Prep Tips	19
Care & Cleaning	22
Troubleshooting	23

BLENDER RECIPES

Cocktails & Dessert Drinks

Brandy Alexander	26
Caramel Irish Coffee Froth	27
Egg Nog Shake	28
Frozen Daiquiri	29
Frozen Peach Daiquiri	29
Frozen Strawberry Basil Daiquiri	29
Frozen Dark Russian	30
Frozen White Russian	30
Hard Cranberry Orange Breeze	31
Mango Peach Flip	32
Margarita	33
Peach Margarita	33
Strawberry Margarita	33
Mojito Slush	34
Peach Bellini	35
Peppered Grasshopper	36
Raspberry Bellini	37
Rum Mocha Freeze	38

Hot Drinks

Hot Mexican Mocha	39
Triple Hot Chocolate	40

TABLE OF CONTENTS

Smoothies

Fresh Berry Malt	41
Mango Ginger Shake	42
Banana Ginger Shake	42
Peanut Butter-Banana Breakfast Shake	43
Raspberry Breakfast Refresher	44
Sherbet Melon Cooler	45
Lime Sherbet Melon Cooler	45
Strawberry-Banana Smoothie	46

Dips & Spreads

Baba Ghanoush	47
Cardamom-Orange Fruit Dip	48
Crab Spread	49
Hummus	50
Layered Mexican Dip	51
Mixed Olive Tapenade	52
Roasted Red Pepper Basil Spread	53

Sauces & Dressings

Blue Cheese Dressing	54
Cardamom-Orange Salad Dressing	55
Chipolté Tomato Dressing	56
Raspberry Balsamic Vinaigrette	57
Roasted Tomatillo Salsa	58
Three-Herb Pesto	59

Soups

Avocado Lime Soup	60
Cheddar Potato Leek Soup	61
Curried Carrot Soup	62
Gazpacho	63
Mushroom Soup	64
Roasted Butternut & Apple Soup	65

Pancakes & Waffles

Basic Pancakes	66
Basic Waffles	67
Buttermilk Pancakes	68
Oatmeal-Raisin Pancakes	69
Toasted Walnut Pumpkin Waffles	70

WARRANTY AND SERVICE INFORMATION

Total Satisfaction Warranty for Canada	72
Arranging for Warranty Service	73
Arranging for Service After the Warranty Expires	74

BLENDER SAFETY

Your safety and the safety of others are very important.

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



This is the safety alert symbol.

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

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

 **DANGER**

You can be killed or seriously injured if you don't immediately follow instructions.

 **WARNING**

You can be killed or seriously injured if you don't follow instructions.

All safety messages will tell you what the potential hazard is, tell you how to reduce the chance of injury, and tell you what can happen if the instructions are not followed.

IMPORTANT SAFEGUARDS

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

1. Read all instructions.
2. To protect against the risk of electrical shock, do not put the Blender in water or other liquids.
3. Close supervision is necessary when any appliance is used by or near children.
4. Unplug the Blender from the outlet when not in use, before putting on or taking off parts, and before cleaning.
5. Avoid contact with moving parts.
6. Do not operate any appliance with a damaged cord or plug, or after the appliance malfunctions or has been dropped or damaged in any manner. Return appliance to the nearest authorized service facility for examination, repair, or electrical or mechanical adjustment.
7. Do not use outdoors.
8. Do not let the cord hang over the edge of a table or counter.
9. Keep hands and utensils out of the container while blending to reduce the risk of severe injury to persons or damage to the Blender. A scraper may be used, but must be used only when the Blender is not running.
10. Blades are sharp. Handle carefully.
11. Always operate the Blender with the cover in place.
12. When blending hot liquids, remove the center piece of the two-piece cover.
13. The use of attachments, including canning jars, not recommended by KitchenAid Canada may cause a risk of injury to persons.
14. This product is cUL listed for household use only.

SAVE THESE INSTRUCTIONS

PROOF OF PURCHASE

& PRODUCT REGISTRATION

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

Before you use your Blender, please fill out and mail your product registration card packed with the unit. This card will enable us to contact you in the unlikely event of a product safety notification. This card does not verify your warranty.

Please complete the following for your personal records:

Model Number: Chef's Blender – 4KPCB348

Bar Blender – 4KPCB148

Date Purchased _____

Dealer's Name _____

Address _____

Phone _____

ELECTRICAL REQUIREMENTS



Volts: 120 V.A.C. only.

Hertz: 60 Hz

NOTE: This Blender has a 3 prong grounded plug. To reduce the risk of electrical shock, this plug will fit in an outlet only one way. If the plug does not fit in the outlet, contact a

qualified electrician. Do not modify the plug in any way.

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

WARNING



Electrical Shock Hazard

Plug into a grounded 3 prong outlet.

Do not remove ground prong.

Do not use an adapter.

Do not use an extension cord.

Failure to follow these instructions can result in death, fire, or electrical shock.

FEATURES AND OPERATION



**Features and Operation
Section Contents**

Blender Features10

Using the Blender

 Before First Use.....13

 Operating the Blender.....13

 Using the Pulse Feature.....15

 Using the Ingredient Cap.....15

 Safeguards15

 Speed Control Guide.....16

 Operating Tips.....17

Food Prep Tips.....19

Care & Cleaning22

Troubleshooting.....23

MODEL 4KPCB348 & 4KPCB148

BLENDER FEATURES



Model 4KPCB348
Chef's Blender

Outstanding Performance

Designed to provide commercial durability for the home chef, the robust design handles job after job with outstanding results. It thoroughly blends frozen drinks and purées sauces and soups in about 20 seconds.

Die-Cast Metal Base

Incredibly stable, the metal base stands up to the most intensive use while providing quiet operation. Rubber feet protect the countertop and eliminate “walk” during blending.

Powerful Motor

Motor generates more than 1 peak horsepower and is capable of speeds up to 21,000 rpm. High-efficiency fan and airflow design ensures cool operation.



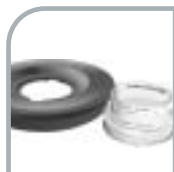
Model 4KPCB148
Bar Blender

48 oz. (1.5 liter) Clear Polycarbonate or Stainless Steel Jar

The 48 oz. (1.5 liter) jars are dishwasher-safe. Each features a comfortable handle. The polycarbonate jar includes a durable, soft-grip handle covering for additional comfort. The jar collar, blade assembly, and seals are built into the jar for strength, durability, and water-tight performance.

**Patented One-Piece Blade**

Extra-thick, corrosion-resistant stainless steel blade has sharpened edges and high blade angles for extreme performance and long life. The blade is specially balanced to reduce vibration and minimize bearing wear. The all stainless steel blade assembly includes ball bearings for maximum efficiency and durability.

**Jar Lid with Removable 2 oz. (60 ml) Ingredient Cap**

Jar lid provides a strong seal, yet is easy to remove. The lid's convenient ingredient cap makes adding ingredients to the blender easy. With 1 and 2 oz. (30 and 60 ml) volume lines, the cap doubles as a handy measuring cup.

**Scalloped Inner Jar Collar and Base**

The jar can be conveniently placed in any of 8 different positions on the base. The scalloped design provides an incredibly stable and secure coupling.

**On/Off/Pulse Switch**

Heavy-duty toggle switch turns the blender on and off. Blender can be pulsed by pressing the switch down momentarily. When pulsed, the blender operates at low speed for maximum control.

**Speed Selection Buttons (Chef's Blender only)**

Low, Medium, and High speeds provide versatility for every culinary task, from puréeing sauces and soups to blending frozen drinks. Indicator lights show the speed selected.

**Single Speed Operation (Bar Blender only)**

The Bar Blender's single speed is optimized for quickly blending frozen drinks and crushing ice. To produce similar results with the Chef's Blender, use the High speed setting.

One-Step Operation

Move the on/off/pulse switch to "On" or "Pulse", and the blender starts immediately. The Chef's Blender automatically starts at the Low speed setting; the Bar Blender will operate at high speed in the "On" position or low speed in the "Pulse" position. To start the Chef's Blender at the Medium or High speed settings, turn on the blender while pressing the desired speed selection button.

Continued...

MODEL 4KPCB348 & 4KPCB148

BLENDER FEATURES

Step Start® Feature and Mixing Sensor

Blender automatically starts at a slow speed to minimize splattering, then quickly steps up to the selected speed. The electronic mixing sensor adjusts power automatically when blending to compensate for light or heavy ingredients.

Overload, Jam, Thermal, and Power-On Safeguards

If the blender is jammed, overloaded, or overheated, special electronic controls will shut off the unit to prevent damage. The power-on safeguard will prevent the blender from starting if it is plugged-in with the on/off/pulse switch in the “On” position.

Under Base Cord Wrap

Wrap keeps excess cord out of sight and out of the way.

Easy-to-Clean Design

The smooth base and round power cord are easy to wipe clean. The jar and lid are dishwasher-safe. The blade assembly does not need to be removed from the jar for cleaning.

USING THE PRO LINE™ SERIES BLENDER

Before First Use

Before using the blender for the first time, wash the blender jar, lid, and ingredient cap in hot soapy water, then rinse and dry. These parts can also be washed in the top or bottom rack of a dishwasher.

Operating the Blender

1. Uncoil the power cord from the storage area on the bottom of the blender base.



2. Make certain the On/Off/Pulse Switch is in the "Off" position.
3. Plug the power cord into a grounded 3 prong outlet.

WARNING



Electrical Shock Hazard

Plug into a grounded 3 prong outlet.

Do not remove ground prong.

Do not use an adapter.

Do not use an extension cord.

Failure to follow these instructions can result in death, fire, or electrical shock.

USING THE PRO LINE™ SERIES BLENDER

4. Place the jar on the blender base and add the desired ingredients. Place the lid on the blender jar.



6. Select other speeds on the Chef's Blender by pushing the appropriate Speed Selection Button. The indicator lights will show the current speed selected.



5. Move the On/Off/Pulse Switch to the "On" position to begin blending. The Chef's Blender will automatically start at the Low speed setting.* The Bar Blender will run at high speed.



7. To stop blending, move the On/Off/Pulse Switch to the "Off" position.

* To start the Chef's Blender at the Medium (Med) or High speed settings, move the On/Off/Pulse Switch to the "On" position while pressing the desired Speed Selection Button.

Using the Pulse Feature

To pulse the ingredients in the blender, move the On/Off/Pulse Switch to the “Pulse” position and hold it for the desired length of time. The switch will instantly return to the “Off” position when released and the blender will stop. When pulsed, the blender operates at low speed for maximum control. The Pulse feature is great for blending jobs which require a delicate touch.



Using the Ingredient Cap

Ingredients can be added to the blender by removing the ingredient cap from the lid. To remove, rotate the cap counter-clockwise $\frac{1}{2}$ turn and lift. Featuring 1 and 2 oz. (30 and 60 ml) volume lines, the cap can be used as a convenient measuring cup.

NOTE: When operating the blender at higher speeds, with a full jar, or with hot contents, stop blender before adding ingredients.

Overload, Jam, and Thermal Safeguards

The electronic controls of the blender will automatically shut off the unit when:

- The blender becomes overloaded due to a too-heavy ingredient mixture.
- The blender blades are jammed and will not rotate.
- The motor becomes overheated.

Please refer to the troubleshooting section on page 23 for more information.

Power-On Safeguard

If the blender is plugged in with the On/Off/Pulse Switch in the “On” position, the blender will not start. Please refer to the troubleshooting section on page 24 for more information.

Continued...

USING THE PRO LINE™ SERIES BLENDER

Speed Control Guide

NOTE: The Bar Blender runs at the equivalent of High speed in the “On” position and Low speed in the “Pulse” position.

Cheesecake	High
Chopped fruit	Low or Pulse
Chopped ice	Low or Pulse
Chopped vegetables	Low
Crushed/shaved ice	Any Speed
Fruit juice from frozen concentrate	Low or Pulse
Fruit-based drink	High
Grated hard cheese	High
Gravy (to remove lumps)	Low
Ice cream/frozen yogurt/sherbet based drink	High
Mousse	High
Pancake or waffle batter	Med or Pulse
Puréed cooked vegetables	Med or High
Puréed fruit	Med or High
Smooth ricotta or cottage cheese	Med or Pulse
Streusel or crumb topping	Low
Superfine sugar	Low or Pulse
White sauce	Low



Blending Tip

Ice can be crushed or shaved at any speed. Process up to one standard ice cube tray or 12 to 14 standard ice cubes at a time. No liquid needs to be added for processing.

PRO LINE™ SERIES BLENDER

OPERATING TIPS

1

Keep the lid on the blender jar while blending. Do not remove the blender jar from the base while the blender is running.

2

Stop the blender and unplug before using utensils in the blender jar. Do not use metal utensils – they can scratch the jar or damage the blade.

3

Remove the center ingredient cap before blending warm or hot liquids, and blend using the Low speed or Pulse setting. Increase speed if necessary. Cool hot foods, if possible, before blending.

4

Add food to the blender jar in larger quantities than you would with other blenders – you can add 3 to 4 cups (750 ml to 1 liter) at a time versus 1 cup (250 ml) portions.

5

Thorough blending usually requires only a few seconds of operation. Be careful not to over-process foods.

6

When chopping dry ingredients, make sure the blender jar, lid, and blade are completely dry.

PRO LINE™ SERIES BLENDER

OPERATING TIPS

7

With foods that tend to stick to the jar, use the Pulse feature.

8

Blend at the High speed setting if you're making beverages using large amounts of ice. For smaller quantities, use the Medium (Med) or Pulse setting.

9

For many ingredient mixtures, start the blending process at the Low speed setting to combine the ingredients thoroughly, then increase to a higher speed if necessary.

10

The ingredient cap can be removed and liquid or ice added to the Chef's Blender at the Low speed setting. When operating the blender at higher speeds, with a full jar, or with hot contents, stop the blender before adding ingredients.

11

Blenders are not suitable for beating egg whites, kneading yeast doughs, or mashing potatoes. Visit KitchenAid.ca to see the complete collection of KitchenAid® products, including Stand Mixers and Food Processors. You'll also find additional recipes.

FOOD PREP TIPS

Speeds listed are for the Chef's Blender. The Bar Blender runs at the equivalent of High speed in the "On" position and Low speed in the "Pulse" position.

Reconstitute Frozen Juice

For a 6 or 12-oz. (180 or 360-ml) can of frozen orange juice concentrate, combine the juice and the correct amount of water in the blender jar. Cover and blend at the Low or Pulse speed setting until thoroughly combined, about 10 to 15 seconds.

Make Cookie and Graham Cracker Crumbs

Break larger cookies into pieces about 1½ inches (3.75 cm) in diameter. Use smaller cookies as is. Place in blender jar. Cover and pulse the blender a few times (about 3 seconds each time) until the desired consistency is reached. Use the crumbs to make a quick topping for frozen yogurt, pudding, or a fruit compote. To make a finer crumb for pie and dessert crusts, pulse a total of about 20 to 30 seconds, or until desired consistency is reached.

Make Cracker or Bread Crumbs

Follow the procedure for cookies and graham crackers. Use to top or as an ingredient in main dish casseroles and vegetable dishes.

Chop Fruits and Vegetables

Place 2 cups (500 ml) of fruit or vegetable chunks in blender jar. Cover and pulse the blender a few times (about 2 to 3 seconds each time) until the desired consistency is reached.

Purée Fruits

Place 2 cups (500 ml) of canned or cooked fruit in blender jar. Add 2 to 4 tablespoons (30 to 60 ml) of fruit juice or water per cup of fruit. Cover and blend at the Medium (Med) or Pulse speed setting about 5 to 10 seconds.

Purée Vegetables

Place 2 cups (500 ml) of canned or cooked vegetables in blender jar. Add 2 to 4 tablespoons (30 to 60 ml) of broth, water, or milk per cup of vegetables. Cover and blend at the Medium (Med) or Pulse speed setting about 10 to 20 seconds.

Purée or Finely Chop Meats

Place cooked, cubed, tender meat in blender jar. Add 2 to 4 tablespoons (30 to 60 ml) of broth, water, or milk per cup of meat. Cover and blend on the Low speed setting 10 seconds. Stop and scrape the sides of the blender jar. Cover and blend on the Medium (Med) or Pulse speed setting 10 to 20 seconds longer.

FOOD PREP TIPS

Purée Cottage Cheese or Ricotta Cheese

Place cottage cheese or ricotta cheese in blender jar. Cover and blend at the Medium (Med) or Pulse speed setting until smooth, about 15 to 25 seconds. If necessary, add 1 tablespoon (15 ml) of skim milk per cup of cottage cheese. Use as a base for lowfat dips and spreads.

Combine Liquid Ingredients for Baked Goods

Pour liquid ingredients into blender jar. Cover and blend at the High speed setting until well mixed, about 1 minute. Pour liquid mixture over dry ingredients and stir well.

Take Lumps Out of Gravy

If sauce or gravy becomes lumpy, place in blender jar. Place lid on jar, remove center ingredient cap, and blend at the Low or Pulse speed setting until smooth, about 5 to 10 seconds. Reheat if necessary.

Combine Flour and Liquid for Thickening

Place flour and liquid in blender jar. Cover and blend at the Low speed setting until smooth, about 3 to 5 seconds.

Prepare White Sauce

Place milk, flour, and salt, if desired, in blender jar. Cover and blend at the Low speed setting until well mixed, about 3 to 5 seconds. Pour into saucepan, add other ingredients, heat, and stir until thickened.

Prepare Pancake or Waffle Batter from Mix

Place mix and other ingredients in blender jar. Cover and blend at the Medium (Med) or Pulse speed setting until well mixed – about 10 to 20 seconds; scrape sides of blender jar, if necessary.

Grate Hard Cheese

Bring cheese to room temperature. Cut cheese into ½ to 1-inch (13 to 25 mm) cubes. Place 2 to 3 oz. (57 to 85 g) cheese in the blender jar. Cover and blend at the High speed setting about 15 to 20 seconds.

Make Oatmeal for a Baby

Place uncooked rolled oats in blender jar. Pulse the blender about 5 to 10 seconds, or until very finely chopped. Place in saucepan with liquid, and cook as usual.

Make Baby Food from Adult Food

Place prepared adult food in blender jar. Cover and blend at the Low speed setting about 10 seconds. Then blend at the Medium (Med) or Pulse speed setting about 10 to 30 seconds, or until desired texture is reached.

Make Superfine Sugar

Place 1 cup (250 ml) of sugar in blender jar. Cover and blend at the Low or Pulse speed setting for 8 to 10 seconds. Use to sweeten cold liquids, such as frozen blender drinks, because it dissolves almost immediately. May substitute cup for cup with granulated sugar.

CARE AND CLEANING

- Clean the blender thoroughly after every use.
- Do not immerse the blender base or cord in water.
- Do not use abrasive cleansers or scouring pads.

1 To clean the blade assembly, place the jar on the blender base, fill halfway with warm – not hot – water, and add 1 or 2 drops of dishwashing liquid. Place the lid on the jar and run the blender for 15 seconds at the Low (or Pulse) speed setting. Remove the blender jar and empty contents. Rinse the blade assembly with warm water until clean.

2 Wash the blender jar, jar lid, and ingredient cap in warm soapy water, then rinse and dry thoroughly. These parts can also be washed in the top or bottom rack of a dishwasher. The blade assembly does not need to be removed from the jar for cleaning.

3 Unplug the blender before cleaning the base and cord.

4 Wipe the blender base and cord with a warm, sudsy cloth; wipe clean with a damp cloth and dry with a soft cloth. For storage, the cord can be coiled into the cord-wrap on the bottom of the base.

TROUBLESHOOTING

- **If the blender does not operate when switched on:**

- Check to see if the blender is plugged into a grounded 3 prong outlet. If it is, unplug the blender, then plug it into the same outlet again. If the blender still does not work, check the fuse or circuit breaker on the electrical circuit the blender is connected to and make sure the circuit is closed.
- The blender may be jammed or overheated. Move the On/Off/Pulse Switch to the “Off” position and refer to the troubleshooting instructions in the remainder of this section.

- **If the blender stops while blending:**

- The blender may be jammed. If a foreign object or blender ingredients jam the blades, the blender will shut off to prevent damage to the motor. Move the On/Off/Pulse Switch to the “Off” position to reset the blender. Remove the jar from the base and free the blades by breaking-up or removing the contents at the bottom of the jar.



On the Chef's Blender, the high speed indicator light will flash when the blender is jammed or overheated.

- The blender may be overheated. If the motor exceeds a certain temperature, the thermal safeguard will engage to prevent damage. This may happen when blending multiple jars of heavy ingredients for a prolonged period. Move the On/Off/Pulse Switch to the “Off” position. The thermal safeguard will prevent the blender from running until it is cool enough to operate safely. Let the blender cool for 30 minutes, then resume blending. If the blender does not start, move the On/Off/Pulse Switch back to the “Off” position and let the blender cool for an additional 30 minutes.



On the Chef's Blender, the high speed indicator light will flash when the blender is overheated or jammed.

- The blender may be overloaded. If the blender slows excessively when blending heavy ingredients, it will shut off to prevent damage. Move the On/Off/Pulse Switch to the “Off” position to reset the blender. Remove the jar from the base and divide the jar contents into smaller batches. Adding liquid to the jar may also reduce the load on the blender.



On the Chef's Blender, the low speed indicator light will flash when the blender is overloaded.

TROUBLESHOOTING

- **If the blender is plugged in with the On/Off/Pulse Switch in the “On” position:**

- The power-on safeguard will engage and the blender will not start. To reset the blender, move the On/Off/Pulse Switch to the “Off” position. The blender will now operate normally.



On the Chef's Blender, all three speed indicator lights will flash when the power-on safeguard is engaged.

If the problem cannot be fixed with the steps in this section, see the KitchenAid Canada Warranty and Service section on page 71.*

* Do not return the Blender to the retailer – they do not provide service.

KitchenAid®
PRO LINE™ SERIES

BLENDER RECIPES

Blender Recipe Section Contents

Cocktails & Dessert Drinks.....	26
Hot Drinks.....	39
Smoothies.....	41
Dips & Spreads.....	47
Sauces & Dressings.....	54
Soups.....	60
Pancakes & Waffles.....	66

BRANDY ALEXANDER

*1¼ cups (310 ml) brandy**

*1¼ cups (310 ml) dark crème
de cacao**

*5 cups (1.25 liter) vanilla
ice cream*

** For thicker drink, reduce
brandy and crème de cacao to
1 cup (250 ml) each.*

CHEF'S BLENDER

Place ingredients in blender jar. Cover and blend at High about 10 seconds, or until blended.

BAR BLENDER

Follow directions for Chef's Blender. The Bar Blender runs at the equivalent of High speed in the "On" position.

Yield: 8 servings (¾ cup [175 ml] per serving).

Per Serving: About 410 cal, 3 g pro, 37 g carb, 9 g total fat, 6 g sat fat,
35 mg chol, 70 mg sod.

CARAMEL IRISH COFFEE FROTH

CHEF'S BLENDER

Place all ingredients except ice cubes in blender jar. Add ice cubes to bring liquid level to 4½ cups (1.13 liters). Cover and blend at High 5 to 10 seconds, or until smooth.

BAR BLENDER

Follow directions for Chef's Blender. The Bar Blender runs at the equivalent of High speed in the "On" position.

Yield: 6 servings (1 cup [250 ml] per serving).

Per Serving: About 150 cal, 1 g pro, 23 g carb, 1 g total fat, 0.5 g sat fat, 5 mg chol, 30 mg sod.

1 cup (250 ml) milk

$\frac{3}{4}$ cup (175 ml) caramel
drink syrup

$\frac{1}{2}$ cup (125 ml) cold water

$\frac{1}{2}$ cup (125 ml) Irish whiskey

2 tablespoons (30 ml) instant
coffee granules

2½–3½ cups (625–875 ml) ice cubes

EGG NOG SHAKE

- 1 cup (250 ml) milk
- 3 pasteurized eggs
- $\frac{1}{3}$ cup (75 ml) sugar
- $\frac{1}{2}$ teaspoon (2 ml) nutmeg,
if desired
- $\frac{1}{8}$ teaspoon (0.5 ml) salt
- $\frac{1}{2}$ cup (125 ml) brandy or rum
- 5 cups (1.25 liters) vanilla
ice cream
- $\frac{1}{2}$ teaspoon (125 ml) vanilla

CHEF'S BLENDER

In small saucepan over medium heat, heat milk until very hot but not boiling, stirring often.

Meanwhile, place eggs, sugar, nutmeg, if desired, and salt in blender jar. Blend at Low 8 to 10 seconds. Remove jar lid ingredient cap. With blender running at Low, slowly pour heated milk through opening in jar lid; blend 5 to 8 seconds, or until mixed. Add brandy.

Chill in covered blender jar at least 1 hour.

Add ice cream and vanilla to milk mixture. Blend at High about 10 seconds, or until smooth.

BAR BLENDER

Prepare milk as directed for Chef's Blender. Meanwhile, place eggs, sugar, nutmeg, if desired, and salt in blender jar. Blend at On about 5 seconds. Remove jar lid ingredient cap. With blender running at On, slowly pour heated milk through opening in jar lid; blend 3 to 5 seconds, or until mixed. Add brandy. Continue with Chef's Blender directions.

Yield: 6 servings (1 cup [250 ml] per serving).

Per Serving: About 370 cal, 8 g pro, 40 g carb, 15 g total fat, 9 g sat fat, 160 mg chol, 190 mg sod.

FROZEN DAIQUIRI

CHEF'S BLENDER

Place ingredients in blender jar. Cover and blend at High 10 to 15 seconds, or until slushy.

BAR BLENDER

Follow directions for Chef's Blender. The Bar Blender runs at the equivalent of High speed in the "On" position.

Yield: 6 servings (1 cup [250 ml] per serving).

Per Serving: About 180 cal, 0 g pro, 18 g carb, 0 g total fat, 0 g sat fat, 0 mg chol, 5 mg sod.

VARIATION: FROZEN STRAWBERRY BASIL DAIQUIRI

Replace lime peel with 2 tablespoons (30 ml) chopped fresh basil; substitute 3 cups (750 ml) fresh strawberries or frozen unsweetened (partially thawed) strawberries for 1½ cups (375 ml) ice cubes. Follow directions above.

Yield: 6 servings (1 cup [250 ml] per serving).

Per Serving: About 200 cal, 1 g pro, 23 g carb, 0 g total fat, 0 g sat fat, 0 mg chol, 5 mg sod.

VARIATION: FROZEN PEACH DAIQUIRI

Omit lime peel; substitute 3 cups (750 ml) fresh peaches or frozen unsweetened (partially thawed) peaches for 1½ cups (375 ml) ice cubes. Follow directions above.

Yield: 6 servings (1 cup [250 ml] per serving).

Per Serving: About 220 cal, 1 g pro, 27 g carb, 0 g total fat, 0 g sat fat, 0 mg chol, 0 mg sod.

1¼ cups (310 ml) rum

¼ cup (60 ml) fresh lime juice

½ cup (125 ml) superfine sugar
(see tips on page 21)

1 tablespoon (15 ml) grated
lime peel

6 cups (1.5 liters) ice cubes

FROZEN WHITE RUSSIAN

- 1 cup (250 ml) milk
- ½ cup (125 ml) coffee-flavoured liqueur
- ½ cup (125 ml) vodka
- 2 teaspoons (10 ml) instant coffee granules
- 1½–2 cups (375–500 ml) ice cubes
- 2 cups (500 ml) vanilla ice cream

CHEF'S BLENDER

Place all ingredients except ice cubes and ice cream in blender jar. Add ice to bring liquid level to 3 cups (750 ml). Cover and blend at High 10 seconds. Add ice cream. Cover and blend at High about 5 seconds, or until smooth.

BAR BLENDER

Follow directions for Chef's Blender. The Bar Blender runs at the equivalent of High speed in the "On" position.

Yield: 5 servings (1 cup [250 ml] per serving).

Per Serving: About 280 cal, 4 g pro, 28 g carb, 7 g total fat, 4 g sat fat, 25 mg chol, 70 mg sod.

VARIATION: FROZEN DARK RUSSIAN

Substitute chocolate ice cream for vanilla ice cream.

Yield: 5 servings (1 cup [250 ml] per serving).

Per Serving: About 290 cal, 4 g pro, 31 g carb, 7 g total fat, 4 g sat fat, 20 mg chol, 70 mg sod.

HARD CRANBERRY ORANGE BREEZE

CHEF'S BLENDER

Place ingredients in blender jar. Cover and blend at High 15 to 20 seconds, or until slushy.

BAR BLENDER

Follow directions for Chef's Blender. The Bar Blender runs at the equivalent of High speed in the "On" position.

Yield: 6 servings (1 cup [250 ml] per serving).

Per Serving: About 220 cal, 0 g pro, 33 g carb, 0 g total fat, 0 g sat fat, 0 mg chol, 10 mg sod.

- 1 can (11.5–12 oz.)
(345–360 g) frozen cranberry
juice cocktail concentrate
- 1 large seedless orange, peeled
and sectioned
- 1 cup (250 ml) vodka
- 1 teaspoon (5 ml) grated
orange peel
- 6 cups (1.5 liters) ice cubes

MANGO PEACH FLIP

- 1 ripe mango, peeled, seeded,
and cut into chunks
(about 1–1½ cups)
(250–375 ml)
- 1 cup (250 ml) peach or apricot
brandy or peach liqueur
- 1½–2 cups (250–375 ml) ice cubes
- 1 cup (250 ml) mango or
peach sorbet

CHEF'S BLENDER

Place all ingredients except sorbet in blender jar. Cover and blend at High 10 to 20 seconds, or until smooth. Add sorbet. Cover and blend at High 5 to 10 seconds, or until smooth.

BAR BLENDER

Follow directions for Chef's Blender. The Bar Blender runs at the equivalent of High speed in the "On" position.

Yield: 4 servings (1 cup [250 ml] per serving).

Per Serving: About 230 cal, 0 g pro, 24 g carb, 0 g total fat, 0 g sat fat,
0 mg chol, 0 mg sod.

MARGARITA

CHEF'S BLENDER

Place ingredients in blender jar. Cover and blend at High 15 to 20 seconds, or until slushy.

BAR BLENDER

Follow directions for Chef's Blender. The Bar Blender runs at the equivalent of High speed in the "On" position.

Yield: 6 servings (1 cup [250 ml] per serving).

Per Serving: About 250 cal, 0 g pro, 41 g carb, 0 g total fat, 0 g sat fat, 0 mg chol, 5 mg sod.

VARIATION: STRAWBERRY MARGARITA

Add 2 cups (500 ml) fresh strawberries in place of 1½ cups (375 ml) ice cubes; follow directions above.

Yield: 6 servings (1 cup [250 ml] per serving).

Per Serving: About 260 cal, 0 g pro, 44 g carb, 0 g total fat, 0 g sat fat, 0 mg chol, 5 mg sod.

VARIATION: PEACH MARGARITA

Add 2 cups (500 ml) sliced fresh peaches in place of 1½ cups (375 ml) ice cubes; follow directions above.

Yield: 6 servings (1 cup [250 ml] per serving).

Per Serving: About 270 cal, 1 g pro, 47 g carb, 0 g total fat, 0 g sat fat, 0 mg chol, 5 mg sod.

- 1 cup (250 ml) tequila
- ¼ cup (60 ml) orange-flavoured liqueur
- 1 cup (250 ml) fresh lime juice
- 1 cup (250 ml) superfine sugar (see tips on page 21)
- 1–2 teaspoons (5–10 ml) grated lime peel
- 6 cups (1.5 liters) ice cubes

MOJITO SLUSH

- ¼ cup (60 ml) packed fresh mint leaves*
- ½ cup (125 ml) sugar*
- ½ cup (125 ml) fresh lime juice*
- ¾ cup (175 ml) water*
- 1 cup (250 ml) white rum*
- 3½–4 cups (875 ml–1 liter) ice cubes*
- 2–3 cups (500–750 ml) lemon-lime flavoured carbonated beverage, chilled*
- 6 fresh mint sprigs*

CHEF'S BLENDER

Place mint leaves, sugar, lime juice, water, and rum in blender jar. Cover and blend at Low 10 seconds. Strain lime mixture, and discard mint leaves; return lime mixture to blender jar. Add ice cubes to bring liquid level to 4 cups (1 liter). Cover and blend at High 8 to 10 seconds, or until slushy.

Divide among six 8 oz. (250 ml) glasses. Add carbonated beverage to fill glasses. Garnish with mint sprigs.

BAR BLENDER

Place mint leaves, sugar, lime juice, water, and rum in blender jar. Cover and blend at Pulse 10 seconds. Strain lime mixture, and discard mint leaves; return lime mixture to blender jar. Add ice cubes to bring liquid level to 4 cups (1 liter). Cover and blend at On for 8 to 10 seconds, or until slushy. Continue with Chef's Blender directions.

Yield: 6 servings (1 cup [250 ml] per serving).

Per Serving: About 200 cal, 0 g pro, 27 g carb, 0 g total fat, 0 g sat fat, 0 mg chol, 15 mg sod.

PEACH BELLINI

CHEF'S BLENDER

Place peaches, orange juice, and sugar in blender jar. Cover and blend at Medium 15 to 20 seconds, or until smooth.

Divide peach mixture among 8 champagne flutes (about 1½ [23 ml] tablespoons per glass). Fill with champagne; stir gently.

BAR BLENDER

Place peaches, orange juice, and sugar in blender jar. Cover and blend at Pulse 3 to 4 times, 4 to 6 seconds each time. Continue with Chef's Blender directions.

Yield: 8 servings (½ cup [125 ml] per serving).

Per Serving: About 80 cal, 0 g pro, 5 g carb, 0 g total fat, 0 g sat fat, 0 mg chol, 0 mg sod.

1 cup (250 ml) peeled cut-up
fresh white or yellow peaches
or frozen, thawed peaches

2–3 tablespoons (30–45 ml)
orange juice*

1 tablespoon (15 ml) sugar

1 bottle (750 ml) brut
champagne or sparkling white
wine, chilled

* Fresh peaches will require
larger amount of juice.

PEPPERED GRASSHOPPER

1¼ cups (310 ml) green crème
de menthe*

1¼ cups (310 ml) white crème
de cacao*

5 cups (1.25 liter) vanilla
ice cream

1 teaspoon (5 ml) cracked
black pepper

* For thicker drink, reduce crème
de menthe and crème de cacao
to 1 cup (250 ml) each.

CHEF'S BLENDER

Place ingredients in blender jar. Cover and blend at High about 10 seconds, or until blended.

BAR BLENDER

Follow directions for Chef's Blender. The Bar Blender runs at the equivalent of High speed in the "On" position.

Yield: 8 servings (¾ cup [175 ml] per serving).

Per Serving: About 480 cal, 3 g pro, 55 g carb, 9 g total fat, 6 g sat fat,
35 mg chol, 70 mg sod.

RASPBERRY BELLINI

CHEF'S BLENDER

Place thawed raspberries and orange juice in blender jar. Cover and blend at Low 5 to 10 seconds, or until smooth.

Strain seeds from raspberry mixture. Divide raspberry mixture among 8 champagne flutes (about 1½ tablespoons [23 ml] per glass). Fill with champagne; stir gently. Garnish with fresh raspberries.

BAR BLENDER

Place thawed raspberries and orange juice in blender jar. Cover and blend at Pulse 2 times, 3 to 5 seconds each time. Continue with Chef's Blender directions.

Yield: 8 servings (½ cup [125 ml] per serving).

Per Serving: About 120 cal, 0 g pro, 15 g carb, 0 g total fat, 0 g sat fat, 0 mg chol, 15 mg sod.

- 1 box (10 oz.) (300 g) frozen raspberries in light syrup, thawed
- 1 tablespoon (15 ml) orange juice
- 1 bottle (750 ml) brut champagne or sparkling white wine, chilled
- ¼ cup (60 ml) fresh raspberries

RUM MOCHA FREEZE

- 1 cup (250 ml) cold water
- $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ cup (125–175 ml) dark rum
- 2 tablespoons (30 ml) sugar
- 2 teaspoons (10 ml) instant coffee granules
- $1\frac{1}{2}$ – $2\frac{1}{2}$ cups (375–625 ml) ice cubes
- 3 cups (750 ml) chocolate ice cream

CHEF'S BLENDER

Place water, rum, sugar, and coffee granules in blender jar. Add ice to bring liquid level to 3 cups (750 ml). Cover and blend at High about 15 seconds, or until smooth. Add ice cream. Cover and blend at High 5 to 8 seconds, or until smooth.

BAR BLENDER

Follow directions for Chef's Blender. The Bar Blender runs at the equivalent of High speed in the "On" position.

Yield: 5 servings (1 cup [250 ml] per serving).

Per Serving: About 250 cal, 3 g pro, 27 g carb, 9 g total fat, 5 g sat fat, 25 mg chol, 65 mg sod.

HOT MEXICAN MOCHA

CHEF'S BLENDER

In small saucepan over medium heat, heat milk and water until very hot but not boiling, stirring often.

Meanwhile, place chocolate, cinnamon, espresso, vanilla, and salt in blender jar. Add half of heated milk mixture. Cover and blend at Low 10 to 15 seconds. Add remaining milk mixture. Cover and blend at Low 10 to 15 seconds, or until smooth.

BAR BLENDER

Heat milk and water as directed for Chef's Blender. Meanwhile, place chocolate, cinnamon, espresso, vanilla, and salt in blender jar. Add half of heated milk mixture. Cover and blend at Pulse 10 to 15 seconds. Add remaining milk mixture. Cover and blend at Pulse 10 to 15 seconds, or until smooth.

Yield: 5 servings (1 cup [250 ml] per serving).

Per Serving: About 300 cal, 8 g pro, 30 g carb, 22 g total fat, 11 g sat fat, 10 mg chol, 125 mg sod.

- 2½ cups (625 ml) milk*
- 2 cups (500 ml) water*
- 1 package (8 oz.) (240 g) bittersweet or semisweet chocolate, cut into pieces*
- ¾ teaspoon (3 ml) cinnamon*
- ¼ cup (60 ml) instant espresso or coffee granules*
- ½ teaspoon (2 ml) vanilla*
- ⅛ teaspoon (0.5 ml) salt*

TRIPLE CHOCOLATE HOT CHOCOLATE

- ½ cup (125 ml) sugar*
- 2 ounces (60 ml) semisweet chocolate, cut into chunks*
- 1 ounce (30 ml) bittersweet chocolate, cut into chunks*
- 1 ounce (30 ml) white baking chocolate, cut into chunks*
- 4 cups (1 liter) milk, heated to simmering, divided*
- 1 teaspoon (5 ml) vanilla*

CHEF'S BLENDER

Place sugar, semisweet chocolate, bittersweet chocolate, white chocolate, 2 cups (500 ml) milk, and vanilla in blender jar. Cover and blend at Low 10 seconds. Add remaining 2 cups (500 ml) milk. Cover and blend at Low 5 to 10 seconds, or until smooth.

BAR BLENDER

Follow directions for Chef's Blender, but use Pulse instead of Low. The Bar Blender runs at the equivalent of Low speed in the "Pulse" position.

Yield: 4 servings (about 1 cup [250 ml] per serving).

Per Serving: About 370 cal, 10 g pro, 53 g carb, 15 g total fat, 9 g sat fat, 20 mg chol, 130 mg sod.

FRESH BERRY MALT

CHEF'S BLENDER

Place berries, milk, and malt in blender jar. Cover and blend at Pulse about 5 seconds, or until blended (some chunks may remain). Add ice cream. Cover and blend at High 20 to 25 seconds, or until desired consistency; scrape sides of blender jar if necessary.

BAR BLENDER

Follow directions for Chef's Blender. The Bar Blender runs at the equivalent of High speed in the "On" position.

Yield: 6 servings (1 cup [250 ml] per serving).

Per Serving: About 270 cal, 6 g pro, 37 g carb, 12 g total fat, 7 g sat fat, 45 mg chol, 140 mg sod.

- 2 cups (500 ml) fresh berries (blackberries, strawberries and/or raspberries)*
- 1 cup (250 ml) milk*
- 3–4 tablespoons (45–60 ml) malt powder
- 4 cups (1 liter) vanilla ice cream, slightly softened

* For a chunkier malt, reserve $\frac{1}{3}$ cup (75 ml) berries to Pulse in at end of blending. For a thinner malt, add an additional $\frac{1}{4}$ to $\frac{1}{2}$ (60 to 125 ml) cup milk to finished malt. Blend at High 5 to 8 seconds, or until mixed.

MANGO GINGER SHAKE

- 1 *fresh mango, peeled, seeded, and cut into chunks**
- 1 *cup (250 ml) milk*
- $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ *teaspoon (1–2 ml) ground ginger*
- $\frac{1}{2}$ *teaspoon (2 ml) vanilla*
- 3 *cups (750 ml) vanilla ice cream*

** For a chunkier shake, reserve $\frac{1}{3}$ cup (75 ml) mango to Pulse in at end of blending.*

CHEF'S BLENDER

Place mango, milk, ginger, and vanilla in blender jar. Cover and blend at Pulse about 5 seconds, or until mixed (some chunks may remain). Add ice cream. Cover and blend at High 20 to 25 seconds, or until desired consistency.

BAR BLENDER

Follow directions for Chef's Blender. The Bar Blender runs at the equivalent of High speed in the "On" position.

Yield: 4 servings (1 cup [250 ml] per serving).

Per Serving: About 270 cal, 5 g pro, 35 g carb, 12 g total fat, 7 g sat fat, 50 mg chol, 110 mg sod.

VARIATION: BANANA GINGER SHAKE

Substitute $1\frac{1}{2}$ cups (375 ml) sliced bananas for mango.

Yield: 4 servings (1 cup [250 ml] per serving).

Per Serving: About 290 cal, 6 g pro, 40 g carb, 12 g total fat, 8 g sat fat, 50 mg chol, 110 mg sod.

PEANUT BUTTER-BANANA BREAKFAST SHAKE

CHEF'S BLENDER

Place milk, bananas, wheat germ, and peanut butter in blender jar. Cover and blend at High 5 seconds. Add frozen yogurt. Cover and blend at High 5 to 10 seconds, or until smooth.

BAR BLENDER

Follow directions for Chef's Blender. The Bar Blender runs at the equivalent of High speed in the "On" position.

Yield: 6 servings (1 cup [250 ml] per serving).

Per Serving: About 350 cal, 16 g pro, 44 g carb, 14 g total fat, 3.5 g sat fat, 10 mg chol, 200 mg sod.

- 2 cups (500 ml) milk*
- 3 large or 4 medium bananas, broken into quarters*
- ½ cup (125 ml) wheat germ*
- ½ cup (125 ml) peanut butter*
- 2½ cups (625 ml) frozen nonfat vanilla yogurt*

RASPBERRY BREAKFAST REFRESHER

- 3 cups (750 ml) orange juice
- 1 box (10 oz.) (300 g) frozen raspberries in light syrup, slightly thawed and broken into chunks
- 3 large or 4 medium bananas, broken into quarters

CHEF'S BLENDER

Place ingredients in blender jar. Cover and blend at High 8 to 10 seconds, or until smooth.

BAR BLENDER

Follow directions for Chef's Blender. The Bar Blender runs at the equivalent of High speed in the "On" position.

Yield: 6 servings (1 cup [250 ml] per serving).

Per Serving: About 170 cal, 2 g pro, 42 g carb, 0 g total fat, 0 g sat fat, 0 mg chol, 0 mg sod.

SHERBET MELON COOLER

CHEF'S BLENDER

Place ingredients in blender jar. Blend at High 15 to 20 seconds, or until smooth; scrape sides of blender jar if necessary.

BAR BLENDER

Follow directions for Chef's Blender. The Bar Blender runs at the equivalent of High speed in the "On" position.

Yield: 6 servings (1 cup [250 ml] per serving).

Per Serving: About 220 cal, 3 g pro, 39 g carb, 7 g total fat, 4 g sat fat, 20 mg chol, 70 mg sod.

VARIATION: LIME SHERBET MELON COOLER

Substitute honeydew melon for cantaloupe; substitute lime or lemon sherbet for orange sherbet.

Yield: 6 servings (1 cup [250 ml] per serving).

Per Serving: About 220 cal, 3 g pro, 40 g carb, 7 g total fat, 4 g sat fat, 20 mg chol, 70 mg sod.

- 3 cups (750 ml) cubed cantaloupe (about $\frac{1}{2}$ of a large melon)
- 1 cup (250 ml) half-and-half or milk
- $\frac{1}{2}$ teaspoon (2 ml) ginger
- 4 cups (1 liter) orange sherbet

STRAWBERRY-BANANA SMOOTHIE

2½ cups (625 ml) milk

3 large or 4 medium bananas,
broken into quarters

¼ cup (60 ml) frozen orange
juice concentrate

1 box (10 oz.) (300 g) frozen
strawberries in light syrup,
slightly thawed and broken
into chunks

CHEF'S BLENDER

Place ingredients in blender jar. Cover and blend at High 5 to 10 seconds, or until smooth.

BAR BLENDER

Follow directions for Chef's Blender. The Bar Blender runs at the equivalent of High speed in the "On" position.

Yield: 6 servings (1 cup [250 ml] per serving).

Per Serving: About 170 cal, 4 g pro, 35 g carb, 2.5 g total fat, 1.5 g sat fat, 10 mg chol, 55 mg sod.

BABA GHANOUSH

CHEF'S BLENDER

Prick 1 medium (about 1 lb. [480 g]) eggplant all over with fork. Place in baking pan, and bake at 400° F (205° C) for 40 to 50 minutes, or until soft. Cool 10 minutes; peel and cut into chunks, reserving any liquid. Place baked eggplant with liquid and remaining ingredients except parsley and olives in blender jar. Cover and blend at High about 10 seconds, or until smooth; scrape sides of jar if necessary. Garnish with parsley and olives, if desired.

BAR BLENDER

Follow directions for Chef's Blender. The Bar Blender runs at the equivalent of High speed in the "On" position.

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

Per Serving: About 70 cal, 2 g pro, 4 g carb, 6 g total fat, 1 g sat fat, 0 mg chol, 75 mg sod.

2 tablespoons (30 ml) olive oil

1 large clove garlic, cut into quarters

½ cup (125 ml) tahini (stir well before measuring)

⅓ cup (75 ml) lemon juice

½ teaspoon (2 ml) salt

Chopped fresh parsley, if desired

Olives, if desired

CARDAMOM-ORANGE FRUIT DIP

- 1 cup (250 ml) sour cream
- 2–3 tablespoons (30–45 ml) sugar
- 1 package (8 oz.) (240 g) cream cheese, cut into 1-inch (2.5 cm) pieces
- $\frac{1}{3}$ cup (75 ml) fresh orange juice
- $1\frac{1}{2}$ –2 teaspoons (7–10 ml) grated orange peel
- $\frac{1}{2}$ teaspoon (2 ml) ground cardamom*

* Cardamom may be replaced with $\frac{1}{4}$ teaspoon (1 ml) nutmeg.

CHEF'S BLENDER

Place ingredients in blender jar. Cover and blend at Medium 15 to 20 seconds, or until combined.

BAR BLENDER

Place ingredients in blender jar. Cover and blend at On for 10 to 15 seconds, or until combined.

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

Per Serving: About 90 cal, 2 g pro, 4 g carb, 8 g total fat, 5 g sat fat, 25 mg chol, 50 mg sod.

CRAB SPREAD

CHEF'S BLENDER

Place shallot and parsley in blender jar. Cover and blend at Pulse 2 times, 5 seconds each time; scrape sides of blender jar if necessary. Add butter, cream cheese, crabmeat, salt, and a few drops of pepper sauce. Blend at Pulse 5 to 7 times, 3 to 5 seconds each time, or until blended; scrape sides of blender jar each time. Refrigerate at least 1 hour to combine flavours.

BAR BLENDER

Follow directions for Chef's Blender.

Yield: 14 servings (2 tablespoons [30 ml] per serving).

Per Serving: About 70 cal, 5 g pro, 1 g carb, 5 g total fat, 3 g sat fat, 30 mg chol, 135 mg sod.

- 1/2 medium shallot, cut into halves*
- 2 tablespoons (30 ml) fresh parsley*
- 1/4 cup (60 ml) butter, softened*
- 4 ounces (125 ml) light cream cheese*
- 2 cans (6 oz. each) (180 g) crabmeat, drained*
- 1/8 teaspoon (0.5 ml) salt*
- Hot pepper sauce*

HUMMUS

1 can (15 oz.) (450 g) garbanzo beans, rinsed and drained

$\frac{1}{4}$ cup (60 ml) water

2 tablespoons (30 ml) olive oil

1 large clove garlic, cut into quarters

$\frac{1}{2}$ cup (125 ml) tahini
(stir well before measuring)

$\frac{1}{3}$ cup (75 ml) lemon juice

$\frac{1}{2}$ teaspoon (2 ml) salt

Chopped fresh parsley,
if desired

Olives, if desired

CHEF'S BLENDER

Place all ingredients in blender jar except parsley and olives. Cover and blend at High 20 to 30 seconds, or until smooth; scrape sides of blender jar if necessary. Garnish with parsley and olives, if desired.

BAR BLENDER

Follow directions for Chef's Blender. The Bar Blender runs at the equivalent of High speed in the "On" position.

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

Per Serving: About 90 cal, 3 g pro, 7 g carb, 6 g total fat, 1 g sat fat, 0 mg chol, 75 mg sod.

LAYERED MEXICAN DIP

CHEF'S BLENDER

Place water and jalapeno pepper in blender jar. Cover and blend at Medium 10 seconds; scrape sides of blender jar. Add beans, cream cheese, cumin, and salt. Cover and blend at Low about 20 seconds, or until smooth.

Spread in 9-inch (23 cm) pie plate or other shallow dish. Top evenly with remaining ingredients in order given.

BAR BLENDER

Place water and jalapeno pepper in blender jar. Cover and blend at Pulse 2 times, 10 seconds each time; scrape sides of jar. Add beans, cream cheese, cumin, and salt. Cover and blend at Pulse about 20 seconds, or until smooth. Continue with Chef's Blender directions.

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

Per Serving: About 80 cal, 4 g pro, 7 g carb, 4 g total fat, 2 g sat fat, 10 mg chol, 190 mg sod.

- 2 *tablespoons (30 ml) water*
- 1 *jalapeno pepper, stem and seeds removed and cut into quarters*
- 1 *can (15 oz.) (450 g) black beans, rinsed and drained*
- 4 *ounces (125 ml) light cream cheese*
- $\frac{1}{2}$ *teaspoon (2 ml) cumin*
- $\frac{1}{2}$ *teaspoon (2 ml) salt*
- 4 *green onions, thinly sliced*
- $\frac{1}{4}$ *small red bell pepper, diced*
- 1 *cup (250 ml) finely shredded Mexican cheese blend*
- $\frac{1}{4}$ *cup (60 ml) chopped fresh cilantro, stems removed*

MIXED OLIVE TAPENADE

- ¼ cup (60 ml) drained capers*
- 1 large clove garlic*
- 2 tablespoons (30 ml) fresh parsley*
- 1 tablespoon (15 ml) coarsely chopped fresh basil leaves*
- 1½ cups (375 ml) pitted kalamata olives*
- ½ cup (125 ml) pitted ripe olives*
- 1 tablespoon (15 ml) extra virgin olive oil*
- 1 tablespoon (15 ml) fresh lemon juice*
- 1 can (2 oz.) (60 g) anchovies, rinsed and drained, if desired*
Baguette slices, if desired

CHEF'S BLENDER

Place capers, garlic, parsley, and basil in blender jar. Cover and blend at Pulse 5 seconds, or until chopped. Add remaining ingredients except baguette slices. Cover and blend at Pulse 3 times, 3 to 5 seconds each time, or until blended; scrape sides of blender jar if necessary. Serve as spread with baguette, if desired.

BAR BLENDER

Follow directions for Chef's Blender.

Yield: 12 servings (2 tablespoons [30 ml] per serving).

Per Serving: About 70 cal, 0 g pro, 2 g carb, 7 g total fat, 1 g sat fat, 0 mg chol, 430 mg sod.

EASY ROASTED RED PEPPER BASIL SPREAD

CHEF'S BLENDER

Place garlic in blender jar. Cover and blend at High 5 to 8 seconds. Add remaining ingredients except bread and vegetables. Blend at High 10 to 15 seconds, or until combined. Chill. Serve with baguette and/or fresh vegetables, if desired.

BAR BLENDER

Follow directions for Chef's Blender. The Bar Blender runs at the equivalent of High speed in the "On" position.

Yield: 12 servings (2 tablespoons [30 ml] per serving).

Per Serving: About 110 cal, 1 g pro, 1 g carb, 11 g total fat, 7 g sat fat, 30 mg chol, 90 mg sod.

- 1 clove garlic, peeled*
- 1 jar (7 oz.) (210 g) roasted red peppers, well drained*
- 4 ounces (125 ml) cream cheese, cut into 1-inch (2.5 cm) pieces and slightly softened*
- ½ cup butter or margarine, cut into 1-inch (2.5 cm) pieces and slightly softened*
- 3 tablespoons (45 ml) loosely packed fresh basil leaves or 1½ teaspoons (7 ml) dry basil leaves*
- ⅛ teaspoon (0.5 ml) cayenne*
Baguette slices, if desired
Fresh vegetables, if desired

BLUE CHEESE DRESSING

- ½ medium shallot, cut into quarters*
- 1 small clove garlic*
- ½ cup (125 ml) sour cream**
- ⅓ cup (75 ml) mayonnaise**
- 3 tablespoons (45 ml) milk*
- ½ teaspoon (2 ml) dry mustard*
- ¼ teaspoon (1 ml) salt*
- 2 ounces (60 ml) blue cheese, crumbled*

** Light sour cream and/or light mayonnaise may be substituted.*

CHEF'S BLENDER

Place shallot and garlic in blender jar. Cover and blend at Low 3 seconds; scrape sides of blender jar if necessary. Add remaining ingredients. Cover and blend at Medium about 10 seconds, or until combined.

BAR BLENDER

Place shallot and garlic in blender jar. Cover and blend at Pulse 2 times, 3 seconds each time; scrape sides of blender jar if necessary. Add remaining ingredients. Blend at Pulse 2 times, about 5 seconds each time, or until combined.

Yield: 8 servings (2 tablespoons [30 ml] per serving).

Per Serving: About 130 cal, 2 g pro, 3 g carb, 13 g total fat, 4 g sat fat, 20 mg chol, 230 mg sod.

CARDAMOM-ORANGE SALAD DRESSING

CHEF'S BLENDER

Place ingredients in blender jar. Cover and blend at Medium 15 to 20 seconds, or until combined. Serve over fresh fruit salad.

BAR BLENDER

Place ingredients in blender jar. Cover and blend at On for 10 to 15 seconds, or until combined. Serve over fresh fruit salad.

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

Per Serving: About 80 cal, 2 g pro, 3 g carb, 7 g total fat, 4.5 g sat fat, 20 mg chol, 45 mg sod.

- 1 cup (250 ml) sour cream
- 2–3 tablespoons (30–45 ml) sugar
- 1 package (8 oz.) (240 g) cream cheese, cut into 1-inch (2.5 cm) pieces
- $\frac{1}{3}$ cup (75 ml) fresh orange juice
- $\frac{1}{4}$ cup (60 ml) milk
- 2 teaspoons (10 ml) grated orange peel
- $\frac{3}{4}$ teaspoon (3 ml) ground cardamom*

* Cardamom may be replaced with $\frac{1}{4}$ teaspoon (1 ml) nutmeg.

CHIPOTLÉ TOMATO DRESSING

- 1 *tomato, peeled and seeded*
- 1 *small chipotle chile in adobo sauce (from a 7 or 11-oz. can [210 or 330 g])*
- 1 *teaspoon (5 ml) adobo sauce*
- 1 *garlic clove*
- 1 *tablespoon (15 ml) sugar*
- $\frac{1}{4}$ *teaspoon (1 ml) salt*
- $\frac{1}{4}$ *cup (60 ml) cider vinegar*
- $\frac{1}{4}$ *cup (60 ml) vegetable oil or olive oil*
- $\frac{1}{2}$ *cup (125 ml) tomato juice*

CHEF'S BLENDER

Place ingredients in blender jar. Cover and blend at Medium about 20 seconds, or until smooth.

BAR BLENDER

Place ingredients in blender jar. Cover and blend at Pulse 2 times, 5 seconds each time. Blend at On about 5 seconds, or until smooth.

Yield: 12 servings (2 tablespoons [30 ml] per serving).

Per Serving: About 50 cal, 0 g pro, 3 g carb, 4.5 g total fat, 1 g sat fat, 0 mg chol, 110 mg sod.

RASPBERRY BALSAMIC VINAIGRETTE

CHEF'S BLENDER

Place ingredients in blender jar. Cover and blend at Low 15 to 20 seconds, or until smooth.

BAR BLENDER

Place ingredients in blender jar. Cover and blend at Pulse 2 times, 8 to 10 seconds each time, or until smooth.

Yield: 8 servings (2 tablespoons [30 ml] per serving).

Per Serving: About 130 cal, 0 g pro, 3 g carb, 14 g total fat, 2.5 g sat fat, 0 mg chol, 0 mg sod.

½ cup (125 ml) fresh or frozen unsweetened raspberries, thawed

1 tablespoon (15 ml) sugar

2 tablespoons (30 ml) balsamic vinegar

¼ cup (60 ml) water

½ cup (125 ml) vegetable oil

ROASTED TOMATILLO SALSA

- 1 *pound (480 g) tomatillos,
husked and rinsed*
- $\frac{1}{2}$ *medium onion,
cut into quarters*
- 2 *serrano or jalapeno peppers,
cut into halves and seeded*
- 2 *cloves garlic, peeled*
- 3 *tablespoons (45 ml) loosely
packed fresh cilantro leaves*
- $\frac{1}{2}$ *teaspoon (2 ml) grated lime
peel, if desired*
- 1 *tablespoon (15 ml) fresh
lime juice*
- $\frac{3}{4}$ *teaspoon (3 ml) salt*

CHEF'S BLENDER

Place tomatillos, onion, peppers, and garlic in shallow baking pan. Broil 4 to 6 inches (10–15 cm) from heat for 10 to 15 minutes, or until blackened, turning occasionally. Place in blender jar, including any pan juices. Add remaining ingredients. Cover and blend at Pulse 2 to 3 times, about 3 seconds each time, or until desired consistency. Serve warm or chilled.

BAR BLENDER

Follow directions for Chef's Blender.

Yield: 12 servings (2 tablespoons [30 ml] per serving).

Per Serving: About 15 cal, 0 g pro, 3 g carb, 0 g total fat, 0 g sat fat, 0 mg chol, 150 mg sod.

THREE-HERB PESTO

CHEF'S BLENDER

On baking sheet, place walnuts in single layer. Bake at 375° F (190° C) for 4 to 7 minutes, or until light brown and aromatic. Set aside.

Place garlic in blender jar. Cover and blend at High 3 to 5 seconds, or until chopped. Add parsley, basil, cilantro, if desired, cheese, lemon juice, salt, ¼ cup (60 ml) oil, and walnuts. Cover and blend at High 5 to 10 seconds, or until chopped; scrape sides of blender jar if necessary. With blender running at High, slowly add remaining ¼ cup (60 ml) olive oil through opening in jar lid; blend 5 to 10 seconds, or until combined. If desired, serve tossed with hot pasta and/or vegetables. Refrigerate or freeze leftovers.

BAR BLENDER

Follow directions for Chef's Blender. The Bar Blender runs at the equivalent of High speed in the "On" position.

Yield: About 7 servings (2 tablespoons [30 ml] per serving).

Per Serving: About 220 cal, 5 g pro, 2 g carb, 22 g total fat, 4 g sat fat, 5 mg chol, 230 mg sod.

- ⅓ cup (75 ml) chopped walnuts or pine nuts*
- 2 cloves garlic, peeled*
- 1¾ cups (425 ml) loosely packed fresh parsley leaves*
- 1 cup (250 ml) loosely packed fresh basil leaves*
- 3 tablespoons (45 ml) loosely packed fresh cilantro leaves, if desired*
- ¾ cup (175 ml) shredded Parmesan cheese*
- 1 teaspoon (5 ml) fresh lemon juice*
- ¼ teaspoon (1 ml) salt*
- ½ cup (125 ml) extra virgin olive oil, divided*

Cooked pasta and/or vegetables, if desired

AVOCADO LIME SOUP

- 4 cups (1 liter) reduced-sodium chicken broth, chilled
- $\frac{1}{2}$ cup (125 ml) sour cream or plain yogurt
- $\frac{1}{4}$ cup (60 ml) fresh lime juice
- 2 medium ripe avocados, peeled, pitted, and cut into quarters
- 1 tablespoon (15 ml) fresh dill or 1 teaspoon (5 ml) dried dill
- $\frac{1}{2}$ teaspoon (2 ml) salt
- $\frac{1}{4}$ teaspoon (1 ml) black pepper

CHEF'S BLENDER

Place ingredients in blender jar. Cover and blend at Low 20 to 25 seconds, or until smooth. Refrigerate 2 to 3 hours, or until well chilled.

BAR BLENDER

Place ingredients in blender jar. Cover and blend at Pulse 2 times, about 10 seconds each time, or until smooth. Refrigerate 2 to 3 hours, or until well chilled.

Yield: 6 servings (1 cup [250] per serving).

Per Serving: About 160 cal, 4 g pro, 8 g carb, 13 g total fat, 4.5 g sat fat, 15 mg chol, 280 mg sod.

CHEDDAR POTATO LEEK SOUP

CHEF'S BLENDER

In large saucepan over high heat, combine 2½ cups (625 ml) broth, pepper, and potatoes. Bring to a boil; reduce heat and simmer 10 to 15 minutes, or until potatoes are tender.

Meanwhile, slice white and light green portions of leek; discard tops. In large skillet over medium heat, melt butter. Add leek and onion; cook and stir 3 to 5 minutes, or until vegetables are soft. Set aside.

Place potato mixture in blender jar. Add 1½ cups (375 ml) cheese. Cover and blend at Pulse 4 to 5 times, about 5 seconds each time, or until cheese is melted. Add leek mixture. Cover and blend at High 5 to 8 seconds, or until desired consistency.

Return mixture to saucepan; add remaining 2½ cups (625 ml) broth. Simmer until thoroughly heated, stirring frequently. Divide remaining ½ cup (125 ml) cheese among individual servings for garnish.

BAR BLENDER

Follow directions for Chef's Blender. The Bar Blender runs at the equivalent of High speed in the "On" position.

Yield: 7 servings (1 cup [250 ml] per serving).

Per Serving: About 320 cal, 12 g pro, 29 g carb, 18 g total fat, 11 g sat fat, 45 mg chol, 930 mg sod.

- 5 cups (1.25 liter) chicken broth, divided
- ¼ teaspoon (1 ml) black pepper
- 4 cups (1 liter) diced russet potatoes (peeled, if desired)
- 1 large leek, cut into halves and washed
- ¼ cup (60 ml) butter or margarine
- ⅓ cup (75 ml) sliced onion
- 2 cups (500 ml) shredded sharp Cheddar cheese, divided

CURRIED CARROT SOUP

- 1 *tablespoon (15 ml)*
vegetable oil
- $\frac{1}{2}$ *cup (125 ml) chopped onion*
- 1 *teaspoon (5 ml) curry powder*
- 3 *cups (750 ml) water*
- $\frac{1}{2}$ *cup (125 ml) orange juice*
- 4 *cups (about 1 lb.) (480 g)*
peeled and sliced carrots
- 2 *teaspoons (10 ml) coarsely*
chopped gingerroot
- 2 *teaspoons (10 ml) sugar*
- $1\frac{1}{2}$ *teaspoons (7 ml) salt*
- 1 *cup (250 ml) sour cream or*
plain yogurt
- Chopped cashews, if desired*

CHEF'S BLENDER

Heat oil in large saucepan over medium-high heat. Add onion and curry powder; cook 1 to 2 minutes. Add remaining ingredients except sour cream and cashews. Bring to a boil. Reduce heat and simmer, uncovered, 10 to 15 minutes, or until carrots are tender. Cool 5 minutes.

Pour half of carrot mixture into blender jar. Cover and blend at Low 5 seconds. Add remaining carrot mixture. Cover and blend at Medium about 10 seconds, or until smooth. Add sour cream. Cover and blend at Low about 5 seconds, or until combined.

Return to saucepan; simmer until thoroughly heated. Garnish with cashews, if desired.

BAR BLENDER

Prepare, cook, and cool as directed for Chef's Blender. Pour half of carrot mixture into blender jar. Cover and blend at Pulse 2 times, 3 seconds each time. Add remaining carrot mixture. Cover and blend at On for 5 to 8 seconds, or until smooth. Add sour cream. Cover and blend at Pulse 2 times, about 3 seconds each time, or until combined. Continue with Chef's Blender directions.

Yield: 5 servings (1 cup [250 ml] per serving).

Per Serving: About 190 cal, 3 g pro, 19 g carb, 13 g total fat, 6 g sat fat, 25 mg chol, 790 mg sod.

GAZPACHO

CHEF'S BLENDER

Place all ingredients except vegetable juice, salt, black pepper, and hot pepper sauce in blender jar. Cover and blend at Medium 10 to 15 seconds, or until finely chopped.

Pour into large bowl. Stir in vegetable juice, salt, black pepper, and a few drops of hot pepper sauce, if desired. Refrigerate 6 to 8 hours, or until well chilled.

BAR BLENDER

Place all ingredients except vegetable juice, salt, black pepper, and hot pepper sauce in blender jar. Cover and blend at Pulse 3 times, 5 to 8 seconds each time. Blend at On for about 10 seconds, or until finely chopped. Continue with Chef's Blender directions.

Yield: 7 servings (1 cup [250 ml] per serving).

Per Serving: About 90 cal, 2 g pro, 9 g carb, 6 g total fat, 1 g sat fat, 0 mg chol, 600 mg sod.

- 2 cans (14½ oz. each) (435 g) peeled tomatoes
- 1 medium cucumber, peeled, seeded, and cut into chunks
- 1 small onion, peeled and cut into chunks
- 1 small green pepper, seeded and cut into chunks
- ¼ cup (60 ml) loosely packed fresh parsley, stems removed
- 1 clove garlic
- 3 tablespoons (45 ml) olive oil
- 3 tablespoons (45 ml) red wine vinegar
- 1½ cups (375 ml) tomato-vegetable juice cocktail
- ¾ teaspoon (3 ml) salt
- ⅛ teaspoon (0.5 ml) black pepper
- Hot pepper sauce, if desired

MUSHROOM SOUP

- ½ medium onion, cut into 1-inch (2.5 cm) pieces*
- ½ rib celery, cut into 1-inch (2.5 cm) pieces*
- ¼ cup (60 ml) butter or margarine*
- ¼ cup (60 ml) all-purpose flour*
- 1 can (14 oz.) (420 g) chicken broth*
- ½ cup (125 ml) water*
- 4 cups (1 liter) sliced fresh button or shiitake mushrooms**
- 1 cup (250 ml) half-and-half*
- ½ teaspoon (2 ml) dried marjoram*
- ¼ teaspoon (1 ml) salt*
- ⅛ teaspoon (0.5 ml) black pepper*
- ¼–½ cup (60–125 ml) dry sherry, if desired*

Sour cream, if desired

** For chunkier soup, reserve 1 cup (250 ml) mushrooms to add to saucepan along with half-and-half and seasonings. Simmer until mushrooms are tender.*

CHEF'S BLENDER

Place onion and celery in blender. Cover and blend at Pulse 2 to 3 times, 3 seconds each time. In large saucepan over medium-high heat, heat butter. Add onion mixture; cook, uncovered, 3 to 5 minutes. Add flour; blend well. Stir in broth and water. Add mushrooms; bring to a boil. Reduce heat and simmer, uncovered, until mushrooms are tender, about 10 to 15 minutes. Cool 5 minutes.

Pour cooled mushroom mixture into blender jar. Cover and blend at Pulse 3 to 4 times, 2 seconds each time. Return mixture to saucepan; add half-and-half, marjoram, salt, pepper, and sherry, if desired. Simmer until thoroughly heated. If desired, top individual servings with dollop of sour cream.

BAR BLENDER

Follow directions for Chef's Blender.

Yield: 5 servings (1 cup [250 ml] per serving).

Per Serving: About 200 cal, 5 g pro, 11 g carb, 16 g total fat, 9 g sat fat, 40 mg chol, 500 mg sod.

ROASTED BUTTERNUT AND APPLE SOUP

CHEF'S BLENDER

Place squash, carrots, and onion in 15x10-inch (38x25.5 cm) baking pan with sides. Drizzle with oil; toss to coat. Bake at 425° F (220° C) for 1 to 1½ hours, or until vegetables are very tender, stirring occasionally.

Meanwhile, in large skillet over medium heat, melt butter. Add apples and gingerroot, if desired; mix to coat. Cook about 15 minutes, or until apples begin to soften, stirring frequently. Add brown sugar and vinegar; mix well. Reduce heat to medium-low, and cook 20 to 25 minutes, or until apples are very soft, stirring frequently. Add 1 cup (250 ml) broth; cook and stir until browned bits are removed from skillet bottom. Add mixture to roasted vegetables in baking pan, stirring to remove browned bits from pan bottom.

Place squash and apple mixture in blender jar. Add 1 cup (250 ml) broth and cayenne pepper. Cover and blend at Medium 10 seconds. Increase speed to High; blend about 30 seconds, or until smooth.

Pour mixture into large saucepan. Add cream and remaining 2 cups (500 ml) broth. Simmer until thoroughly heated, stirring frequently.

BAR BLENDER

Prepare and cook as directed for Chef's Blender. Place squash and apple mixture in blender jar. Add 1 cup (250 ml) broth and cayenne pepper. Cover and blend at Pulse 4 times, 5 seconds each time. Blend at On about 30 seconds, or until smooth. Continue with Chef's Blender directions.

Yield: 8 servings (1 cup [250 ml] per serving).

Per Serving: About 290 cal, 3 g pro, 26 g carb, 21 g total fat, 11 g sat fat, 55 mg chol, 530 mg sod.

- 1 large butternut squash (about 2½ lbs. [1.3 kg]), peeled, seeded, and cut into 1½-inch (3.75 cm) pieces
- 2 medium carrots, peeled and cut into ¾-inch (2 cm) pieces
- 1 large yellow onion, cut into thin wedges
- 2 tablespoons (30 ml) vegetable oil
- ¼ cup (60 ml) butter or margarine
- 2 apples, peeled, cored, and sliced
- 2 teaspoons (10 ml) finely chopped gingerroot, if desired
- 2 tablespoons (30 ml) brown sugar
- 2 tablespoons (30 ml) balsamic vinegar
- 4 cups (1 liter) chicken broth, divided
- ¼–½ teaspoon (1–2 ml) cayenne pepper
- 1 cup (250 ml) whipping cream*

* One additional cup chicken broth may be substituted for whipping cream.

BASIC PANCAKES

2 eggs
1³/₄ cups (425 ml) milk
2 tablespoons (30 ml) sugar
2 tablespoons (30 ml)
vegetable oil
2 teaspoons (10 ml)
baking powder
1/2 teaspoon (2 ml) salt
1³/₄ cups (425 ml)
all-purpose flour

CHEF'S BLENDER

Place eggs, milk, sugar, and oil in blender jar. Cover and blend at Low 10 seconds. Add remaining ingredients. Cover and blend at Medium about 10 seconds, or just until mixed; scrape sides of blender jar if necessary.

Heat griddle to medium; pour batter onto griddle for individual pancakes. Cook until bubbles form on surface and edges begin to dry. Turn; cook until underside is light golden brown.

BAR BLENDER

Place eggs, milk, sugar, and oil in blender jar. Cover and blend at On for 5 seconds. Add remaining ingredients. Cover and blend at Pulse 3 times, about 3 seconds each time, or just until mixed; scrape sides of blender jar if necessary. Continue with Chef's Blender directions.

Yield: About 9 servings (two 4-inch [10 cm] pancakes per serving).

Per Serving: About 160 cal, 6 g pro, 23 g carb, 5 g total fat, 1.5 g sat fat, 50 mg chol, 260 mg sod.

BASIC WAFFLES

CHEF'S BLENDER

Place eggs, milk, sugar, and oil in blender jar. Cover and blend at Low 10 seconds. Add remaining ingredients. Cover and blend at Medium about 10 seconds, or just until mixed; scrape sides of blender jar if necessary.

Bake in hot waffle iron until steaming stops and waffles are golden brown.

BAR BLENDER

Place eggs, milk, sugar, and oil in blender jar. Cover and blend at On for 5 seconds. Add remaining ingredients. Cover and blend at Pulse 3 times, about 3 seconds each time, or just until mixed; scrape sides of blender jar if necessary. Continue with Chef's Blender directions.

Yield: About 6 servings (two 4-inch [10 cm] waffles per serving).

Per Serving: About 300 cal, 9 g pro, 38 g carb, 13 g total fat, 3 g sat fat, 75 mg chol, 390 mg sod.

- 2 eggs
- 1³/₄ cups (425 ml) milk
- 2 tablespoons (30 ml) sugar
- 1/4 cup (60 ml) vegetable oil
- 2 teaspoons (10 ml) baking powder
- 1/2 teaspoon (2 ml) salt
- 2 cups (500 ml) all-purpose flour

BUTTERMILK PANCAKES

- 2 eggs
- 1¾ cups (425 ml) buttermilk
- 2 tablespoons (30 ml) sugar
- 2 tablespoons (30 ml) vegetable oil
- 2 teaspoons (10 ml) baking powder
- ½ teaspoon (2 ml) baking soda
- ½ teaspoon (2 ml) salt
- 1¾ cups (425 ml) all-purpose flour

CHEF'S BLENDER

Place eggs, buttermilk, sugar, and oil in blender jar. Cover and blend at Low 10 seconds. Add remaining ingredients. Cover and blend at Medium about 10 seconds, or just until mixed; scrape sides of blender jar if necessary.

Heat griddle to medium; pour batter onto griddle for individual pancakes. Cook until bubbles form on surface and edges begin to dry. Turn; cook until underside is light golden brown.

BAR BLENDER

Place eggs, buttermilk, sugar, and oil in blender jar. Cover and blend at On for 5 seconds. Add remaining ingredients. Cover and blend at Pulse 3 times, about 3 seconds each time, or just until mixed; scrape sides of blender jar if necessary. Continue with Chef's Blender directions.

Yield: About 9 servings (two 4-inch [10 cm] pancakes per serving).

Per Serving: About 160 cal, 6 g pro, 23 g carb, 5 g total fat, 1.5 g sat fat, 50 mg chol, 260 mg sod.

OATMEAL-RAISIN PANCAKES

CHEF'S BLENDER

Place eggs in blender jar. Cover and blend at Low 3 to 5 seconds. Add buttermilk and oil. Cover and blend at Medium 3 to 5 seconds, or until mixed. Add all-purpose flour, whole wheat flour, sugar, baking powder, baking soda, cinnamon, and salt. Cover and blend at Medium 5 to 8 seconds. Add oats and ½ cup (125 ml) raisins. Cover and blend at Medium 5 to 10 seconds, or just until mixed and raisins are chopped; scrape sides of blender jar if necessary.

Heat griddle to medium; pour batter onto griddle for individual pancakes. Cook until bubbles form on surface and edges begin to dry. Turn; cook until underside is light golden brown. Stir batter briefly between batches. Serve with maple syrup and additional raisins, if desired.

BAR BLENDER

Place eggs in blender jar. Cover and blend at Pulse 3 to 5 seconds. Add buttermilk and oil. Cover and blend at Pulse 5 to 8 seconds, or until mixed. Add all-purpose flour, whole wheat flour, sugar, baking powder, baking soda, cinnamon, and salt. Cover and blend at On for 3 to 5 seconds; scrape sides of blender jar if necessary. Add oats and ½ cup (125 ml) raisins. Cover and blend at On for 3 to 6 seconds, or just until mixed and raisins are chopped; scrape sides of blender jar if necessary. Continue with Chef's Blender directions.

Yield: About 8 servings (two 4-inch [10 cm] pancakes per serving).

Per Serving: About 240 cal, 8 g pro, 40 g carb, 6 g total fat, 1.5 g sat fat, 55 mg chol, 470 mg sod.

- 2 eggs
- 1½ cups (375 ml) buttermilk
- 2 tablespoons (30 ml) vegetable oil
- 1¼ cups (310 ml) all-purpose flour
- ½ cup (125 ml) whole wheat flour
- 2 tablespoons (30 ml) sugar
- 2 teaspoons (10 ml) baking powder
- 1 teaspoon (5 ml) baking soda
- ½ teaspoon (2 ml) cinnamon
- ½ teaspoon (2 ml) salt
- 1 cup (250 ml) rolled oats
- ½ cup (125 ml) raisins
- Maple syrup, if desired
- Raisins, if desired

TOASTED WALNUT PUMPKIN WAFFLES

$\frac{1}{3}$ cup (75 ml) chopped walnuts
2 eggs
 $1\frac{3}{4}$ cups (425 ml) milk
1 cup (250 ml) canned pumpkin
 $\frac{1}{4}$ cup (60 ml) melted butter or margarine
 $1\frac{1}{2}$ cups (375 ml) all-purpose flour
 $\frac{1}{2}$ cup (125 ml) whole wheat flour
3 tablespoons (45 ml) brown sugar
2 teaspoons (10 ml) baking powder
 $\frac{1}{2}$ teaspoon (2 ml) cinnamon
 $\frac{1}{2}$ teaspoon (2 ml) salt
 $\frac{1}{4}$ teaspoon (1 ml) nutmeg
 $\frac{1}{8}$ teaspoon (0.5 ml) cloves
Maple syrup, if desired
Chopped walnuts, if desired

CHEF'S BLENDER

On baking sheet, place $\frac{1}{3}$ cup (75 ml) walnuts in single layer. Bake at 375° F (190° C) for 4 to 7 minutes, or until light brown and aromatic. Set aside.

Place eggs in blender jar. Cover and blend at Low 3 to 5 seconds. Add milk, pumpkin, and butter. Blend at Medium 3 to 5 seconds, or until mixed. Add all-purpose flour, whole wheat flour, brown sugar, baking powder, cinnamon, salt, nutmeg, and cloves. Cover and blend at High 10 to 20 seconds; scrape sides of blender jar if necessary. Add toasted walnuts. Cover and blend at Medium 5 to 8 seconds, or until just mixed.

Bake in preheated waffle iron until waffles are deep golden brown, about 3 to 7 minutes.

Serve immediately with maple syrup and additional walnuts, if desired.

BAR BLENDER

Prepare walnuts as directed for Chef's Blender. Place eggs in blender jar. Cover and blend at Pulse 3 to 5 seconds. Add milk, pumpkin, and butter. Blend at Pulse 4 to 6 seconds, or until mixed. Add all-purpose flour, whole wheat flour, brown sugar, baking powder, cinnamon, salt, nutmeg, and cloves. Cover and blend at On for 10 to 20 seconds; scrape sides of blender jar if necessary. Add toasted walnuts. Cover and blend at On for 3 to 5 seconds, or just until mixed. Continue with Chef's Blender directions.

Yield: About 5 servings (two 4-inch [10 cm] waffles per serving).

Per Serving: About 430 cal, 13 g pro, 55 g carb, 19 g total fat, 8 g sat fat, 115 mg chol, 470 mg sod.

WARRANTY AND SERVICE INFORMATION

Warranty Information Section Contents

Total Satisfaction	
Warranty for Canada.....	72
Arranging for Warranty Service.....	73
Arranging for Service After the Warranty Expires.....	74

TOTAL SATISFACTION WARRANTY

FOR CANADA

Length of Warranty:	KitchenAid Canada Will Pay For:	KitchenAid Canada Will Not Pay For:
 Two Years Full Warranty for Household Use, from date of purchase.	Replacement parts and repair labour costs to correct defects in materials and workmanship. Service must be provided by a designated KitchenAid Canada Servicer. OR Replacement of your KitchenAid® PRO LINE™ small appliance will be arranged if deemed unserviceable at the sole discretion of KitchenAid Canada. See page 73 for how to arrange for warranty service.	A. Repairs when KitchenAid® PRO LINE™ small appliance is used in other than normal single family home use. B. Damage resulting from accident, alteration, misuse or abuse, fire, floods, acts of God, or use of products not approved by KitchenAid Canada. C. Any incidental shipping or handling cost to deliver your KitchenAid® PRO LINE™ small appliance to a designated KitchenAid Canada Servicer. D. Replacement parts or repair labour costs for KitchenAid® PRO LINE™ small appliance operated outside Canada.

KITCHENAID CANADA DOES NOT ASSUME ANY RESPONSIBILITY FOR INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES. Some provinces do not allow the exclusion or limitation of incidental or consequential damages, so this exclusion may not apply to you. This warranty gives you specific legal rights and you may also have other rights which may vary from province to province.

ARRANGING FOR WARRANTY SERVICE

- First review the Troubleshooting section on page 23, to possibly avoid the need for service or visit our web site at www.KitchenAid.ca
- If you reside in Canada and your KitchenAid® PRO LINE™ Series small appliance should fail within the first two years of ownership, simply call our toll-free Customer Interaction Centre at **1-800-461-5681** Monday through Friday, 8 a.m. to 6 p.m. (Eastern Time), Saturday, 8:30 a.m. to 4:30 p.m. or email cac@whirlpool.com
- KitchenAid Canada will arrange for service of your KitchenAid® PRO LINE™ Series small appliance through a designated KitchenAid Canada Servicer or should the product be deemed unserviceable, at the sole discretion of KitchenAid Canada, the unit may be replaced with an identical or comparable replacement to your door free of charge. KitchenAid Canada will also provide directions on how to return your failed KitchenAid® PRO LINE™ Series small appliance to us. Your replacement unit will also be covered by our two year full warranty.
- When you receive your replacement KitchenAid® PRO LINE™ Series small appliance, use the carton and packing materials to pack-up your failed KitchenAid® PRO LINE™ Series small appliance. In the carton, include your name and address on a sheet of paper along with a copy of the proof of purchase (register receipt, credit card charge slip, etc...).

ARRANGING FOR **SERVICE** AFTER THE **WARRANTY** EXPIRES

- First review the Troubleshooting section on page 23 or visit our web site at KitchenAid.ca
- If you do not have access to the internet, consult your telephone directory for a designated KitchenAid Canada Servicer near you. If one is not listed contact KitchenAid Canada Service from anywhere in Canada at **1-800-807-6777**.
- Take the KitchenAid® PRO LINE™ Series small appliance or ship prepaid and insured to a designated KitchenAid Canada Servicer. Your repaired KitchenAid® PRO LINE™ Series small appliance will be returned prepaid and insured.
- All out-of-warranty service should be handled by a designated KitchenAid Canada Servicer.

For more information on your KitchenAid® PRO LINE™ Series small appliance please visit our web site at KitchenAid.ca

WARNING



Electrical Shock Hazard

Unplug before servicing.

Failure to do so can result in death or electrical shock.



FOR THE WAY IT'S MADE.®

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

Specifications subject to change without notice.

dZw404

KitchenAid®
SÉRIE PRO LINE™

MODÈLES
DE MÉLANGEURS
4KPCB348
ET **4KPCB148**



Introduction
Cette section comprend :

Table des matières	3
Sécurité – mélangeur	5
Consignes de sécurité importantes	6
Preuve d'achat et enregistrement du produit	7
Alimentation électrique	8



Le **mélangeur de chef et le mélangeur de bar de série KitchenAid® PRO LINE™** se résument en un mot : rendement. Le modèle robuste de qualité commerciale saura satisfaire le chef maison le plus exigeant.

Commençons par le socle métallique moulé sous pression — il résiste à l'utilisation la plus intensive tout en assurant une stabilité incroyable. À l'intérieur, un moteur d'une capacité de pointe de plus d'un cheval-vapeur permet d'atteindre des vitesses allant jusqu'à 21 000 tours/minute. Il mélange de façon homogène les boissons glacées et réduit en purée les sauces et les soupes en 20 secondes environ.

Au-dessus du socle, vous trouverez un récipient en acier inoxydable ou en polycarbonate de 1,5 litre (48 oz). Le bloc de coupe et les joints d'étanchéité sont intégrés au récipient pour assurer l'étanchéité, et la lame monobloc brevetée en acier inoxydable sur roulements à billes offre une efficacité maximale.

Le rendement implique un contrôle précis ; le mélangeur de chef présente donc trois vitesses de mélange et une fonction pulsation pour une polyvalence extraordinaire. Le mélangeur de bar allie un fonctionnement à haute vitesse optimal pour mélanger les boissons glacées et une fonction pulsation à la vitesse basse pour broyer de la glace, assurant ainsi une polyvalence et une maîtrise accrues.

Les fonctions électroniques évoluées offrent des possibilités inégalées par la plupart des autres mélangeurs. Un capteur de mélange électronique règle automatiquement la puissance selon la consistance des ingrédients. La fonction Step Start® démarre automatiquement à faible vitesse pour minimiser les éclaboussures, puis accélère rapidement jusqu'à la vitesse souhaitée.

La série KitchenAid® PRO LINE™ : une qualité commerciale pour le chef maison exigeant. Fabriquée par une entreprise reconnue pour son savoir-faire légendaire.

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION

Introduction	2
Sécurité – mélangeur	5
Consignes de sécurité importantes	6
Preuve d'achat et enregistrement du produit	7
Alimentation électrique	8

CARACTÉRISTIQUES ET FONCTIONNEMENT

Caractéristiques du mélangeur	10
Utilisation du mélangeur	
Avant d'utiliser pour la première fois	13
Fonctionnement du mélangeur	13
Utilisation de la fonction pulsation	15
Utilisation du bouchon doseur	15
Dispositifs de sécurité en cas de surcharge, de blocage et de surchauffe	15
Dispositif de sécurité de mise sous tension	15
Guide de réglage de la vitesse	16
Conseils d'utilisation	17
Conseils pour la préparation des aliments	19
Entretien et nettoyage	22
Dépannage	23

RECETTES À PRÉPARER À L'AIDE DU MÉLANGEUR

Cocktails et boissons desserts	
Brandy Alexander	26
Café irlandais au caramel	27
Lait de poule frappé	28
Daïquiri glacé	29
Daïquiri glacé aux pêches	29
Daïquiri glacé aux fraises et au basilic	29
Black Russian glacé	30
White Russian glacé	30
Corsé aux canneberges et à l'orange	31
Flip aux mangues et aux pêches	32
Margarita	33
Margarita aux pêches	33
Margarita aux fraises	33
Mojito glacé	34
Bellini aux pêches	35
Sauterelle poivrée	36
Bellini aux framboises	37
Rhum moka glacé	38
Boissons chaudes	
Moka mexicain chaud	39
Triple chocolat chaud	40

TABLE DES MATIÈRES

Frappés

Lait malté aux baies fraîches	41
Frappé à la mangue et au gingembre	42
Frappé aux bananes et au gingembre	42
Frappé matinal au beurre d'arachide et aux bananes	43
Boisson matinale rafraîchissante aux framboise	44
Boisson rafraîchissante sorbet et melon	45
Boisson rafraîchissante lime et sorbet melon	45
Frappé aux fraises et aux bananes	46

Trempettes et tartinades

Baba ghanoush	47
Tremquette cardamome-orange pour les fruits	48
Tremquette au crabe	49
Hoummos	50
Tremquette mexicaine étagée	51
Tapenade aux olives mélangées	52
Tartinade facile aux poivrons rouges grillés et au basilic	53

Sauces et vinaigrettes

Vinaigrette au bleu	54
Coulis à la cardamome et à l'orange	55
Vinaigrette au chipotle et à la tomate	56
Vinaigrette à la framboise et au vinaigre balsamique	57
Salsa de tomatillos grillés	58
Pesto aux trois herbes	59

Soupes

Potage aux avocats et à la lime	60
Potage aux poireaux, pommes de terre et cheddar	61
Potage aux carottes et au cari	62
Gaspacho	63
Soupe aux champignons	64
Potage à la courge et aux pommes grillées	65

Crêpes et gaufres

Crêpes classiques	67
Gaufres classiques	68
Crêpes au babeurre	69
Crêpes à l'avoine et aux raisins	70
Gaufres aux noix grillées et à la citrouille	72

GARANTIE ET INFORMATION SUR LE SERVICE APRÈS-VENTE

Garantie de satisfaction totale au Canada	76
Comment vous prévaloir du service après-vente couvert par la garantie	77
Comment vous prévaloir du service après-vente après l'expiration de la garantie	78

SÉCURITÉ – MÉLANGEUR

Votre sécurité et celle des autres est très importante.

Nous donnons de nombreux messages de sécurité importants dans ce manuel et sur votre appareil ménager. Assurez-vous de toujours lire tous les messages de sécurité et de vous y conformer.



Voici le symbole d'alerte de sécurité.

Ce symbole d'alerte de sécurité vous signale les dangers potentiels de décès et de blessures graves à vous et à d'autres.

Tous les messages de sécurité suivront le symbole d'alerte de sécurité et le mot "DANGER" ou "AVERTISSEMENT". Ces mots signifient :

 **DANGER**

Risque possible de décès ou de blessure grave si vous ne suivez pas immédiatement les instructions.

 **AVERTISSEMENT**

Risque possible de décès ou de blessure grave si vous ne suivez pas les instructions.

Tous les messages de sécurité vous diront quel est le danger potentiel et vous disent comment réduire le risque de blessure et ce qui peut se produire en cas de non-respect des instructions.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Lors de l'utilisation d'appareils électriques, il est important d'observer en tout temps certaines précautions élémentaires, notamment :

1. Veuillez lire toutes les directives.
2. N'immergez pas le mélangeur dans l'eau ni tout autre liquide pour éviter les risques de choc électrique.
3. Une surveillance attentive est nécessaire lorsque tout appareil est utilisé par des enfants ou à proximité de ceux-ci.
4. Débranchez le mélangeur après l'usage, avant de mettre ou de retirer des pièces et avant de le nettoyer.
5. Évitez de toucher les pièces en mouvement.
6. Ne branchez aucun appareil qui présente un défaut de fonctionnement, qui est tombé par terre ou qui a été endommagé de quelque façon que ce soit ou dont la fiche ou le cordon d'alimentation est endommagé. Retournez l'appareil au Centre de service après-vente autorisé le plus proche pour le faire inspecter ou réparer, ou pour y faire effectuer des réglages électriques ou mécaniques.
7. N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur.
8. Ne laissez pas le cordon d'alimentation pendre d'une table ou d'un comptoir.
9. Gardez les mains et les ustensiles hors du bol pendant le mélange des aliments pour réduire le risque de blessures graves ou de dommages au mélangeur. Il est possible d'utiliser un grattoir, mais seulement lorsque le mélangeur n'est pas en marche.
10. Les lames sont acérées. Veuillez les manipuler avec précaution.
11. Assurez-vous que le couvercle est bien en place avant d'utiliser l'appareil.
12. Lorsque vous mélangez des liquides chauds, retirez la pièce centrale du couvercle deux pièces.
13. L'utilisation d'accessoires, y compris de récipients à conserves non recommandés par KitchenAid Canada, peut entraîner des blessures.
14. Ce produit est homologué UL pour usage domestique seulement.

CONSERVEZ CES DIRECTIVES

PREUVE D'ACHAT

ET ENREGISTREMENT DU PRODUIT

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

Avant d'utiliser votre mélangeur, veuillez remplir la carte d'enregistrement emballée avec le produit et nous retourner celle-ci par la poste. Cette carte nous permet de vous contacter dans le cas peu probable d'un avis de sécurité. Cette carte n'est pas une confirmation de votre garantie.

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

Numéro de modèle: Mélangeur de chef – 4KPCB348

Mélangeur de bar – 4KPCB148

Date d'achat _____

Nom du détaillant _____

Adresse _____

Téléphone _____

ALIMENTATION ÉLECTRIQUE



Volts : 120 c.a. uniquement.

Hertz : 60

REMARQUE : Ce mélangeur a une fiche de terre à trois broches. Pour réduire le risque de choc électrique, il n'y a qu'une façon d'introduire cette fiche dans une prise. Si la fiche n'entre

pas entièrement dans la prise, contactez un électricien qualifié. Ne modifiez la fiche d'aucune façon.

Un cordon d'alimentation court est fourni pour réduire les risques d'entortillement et de chute associés à un long cordon. N'utilisez pas de rallonge. Si le cordon d'alimentation est trop court, demandez à un électricien qualifié ou à un technicien du service après-vente d'installer une prise à proximité de l'appareil.

AVERTISSEMENT



Risque de choc électrique

Brancher sur une prise à 3 alvéoles reliée à la terre.

Ne pas enlever la broche de liaison à la terre.

Ne pas utiliser un adaptateur.

Ne pas utiliser un câble de rallonge.

Le non-respect de ces instructions peut causer un décès, un incendie ou un choc électrique.

CARACTÉRISTIQUES ET FONCTIONNEMENT

**Caractéristiques
et fonctionnement
Cette section comprend :**

Caractéristiques du mélangeur.....	10
Utilisation du mélangeur	
Avant d'utiliser pour la première fois	13
Fonctionnement du mélangeur	13
Utilisation de la fonction pulsation	15
Utilisation du bouchon doseur.....	15
Dispositifs de sécurité	15
Guide de réglage de la vitesse.....	16
Conseils d'utilisation	17
Conseils pour la préparation des aliments	19
Entretien et nettoyage	22
Dépannage.....	23

CARACTÉRISTIQUES DES MODÈLES DE MÉLANGEURS

4KPCB348 ET 4KPCB148



Modèle de
mélangeur de chef
4KPCB348

Rendement optimal

Conçu pour offrir une durabilité commerciale au chef maison, ce modèle robuste donne des résultats remarquables à tout coup. Il permet de mélanger de façon homogène les boissons glacées et de préparer des sauces et des soupes onctueuses en 20 secondes à peine.

Socle métallique moulé sous pression

Incroyablement stable, le socle métallique résiste à l'utilisation la plus intensive tout en assurant un fonctionnement silencieux. Des pieds en caoutchouc protègent le comptoir et éliminent le mouvement pendant le mélange.

Moteur puissant

Le moteur d'une capacité de pointe de plus d'un cheval-vapeur peut atteindre des vitesses allant jusqu'à 21 000 tours/min. Le ventilateur à haute efficacité et la

conception favorisant
l'écoulement de l'air empêchent
la surchauffe.



Modèle de
mélangeur de bar
4KPCB148

Récipient en polycarbonate transparent ou en acier inoxydable de 1,5 L (48 oz)

Les récipients de 1,5 L (48 oz) sont lavables au lave-vaisselle. Chacun présente une poignée tout confort. Le récipient en polycarbonate présente une poignée tout confort au revêtement souple et durable. Le col, le bloc de coupe et les joints d'étanchéité sont intégrés au récipient pour assurer sa force, sa durabilité et son étanchéité.



Lame monobloc brevetée

La lame en acier inoxydable très épaisse résiste à la corrosion et se distingue par des arêtes vives et des angles de lame élevés pour un rendement optimal et une longue durée. La lame est spécialement équilibrée de façon à réduire la vibration et l'usure des roulements. Le bloc de coupe entièrement en acier inoxydable présente des roulements à billes pour une efficacité et une durabilité optimales.



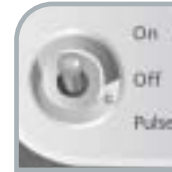
Couvercle du récipient à bouchon doseur amovible de 60 mL (2 oz)

Le couvercle du récipient assure l'étanchéité, mais demeure facile à enlever. Son bouchon doseur amovible facilite l'ajout d'ingrédients. Grâce aux repères de 30 et de 60 mL (1 et 2 oz), il peut aussi servir de tasse à mesurer.



Col interne du récipient et socle dentelés

Le récipient peut être placé à n'importe laquelle des huit positions différentes sur le socle. Le modèle dentelé assure un raccord incroyablement stable et sûr.



Commutateur de mise en marche, d'arrêt et de fonction pulsation

Le commutateur à bascule service intensif met le mélangeur sous tension et hors tension. Pour utiliser la fonction de pulsation, il suffit d'appuyer sur le commutateur et de le relâcher. En mode pulsation, le mélangeur fonctionne à la vitesse basse pour une maîtrise optimale.



Touches de réglage des vitesses (mélangeur de chef seulement)

Les vitesses basse, moyenne et élevée assurent une grande polyvalence, quelle que soit la tâche à accomplir, de la préparation de sauces et de soupes onctueuses au mélange de boissons glacées. Des voyants indiquent la vitesse sélectionnée.



Vitesse unique (mélangeur de bar seulement)

La vitesse unique du mélangeur de bar est optimisée pour mélanger rapidement les boissons glacées et broyer la glace. Pour obtenir des résultats similaires avec le mélangeur de chef, utilisez la vitesse élevée.

CARACTÉRISTIQUES DES MODÈLES DE MÉLANGEURS

4KPCB348 ET 4KPCB148

Fonctionnement en une étape

Réglez le commutateur de mise en marche, d'arrêt et de fonction pulsation sur « On » ou sur « Pulse », et le mélangeur démarre immédiatement. Le mélangeur de chef démarre automatiquement à une faible vitesse ; le mélangeur de bar fonctionne à la vitesse élevée lorsqu'il est réglé à « On » et à la vitesse basse lorsqu'il est réglé à « Pulse ». Pour démarrer le mélangeur de chef à la vitesse moyenne ou élevée, mettez le mélangeur sous tension en appuyant simultanément sur la touche de réglage de vitesse désirée.

Fonction Step Start® et capteur de mélange

Le mélangeur démarre automatiquement à la vitesse basse pour minimiser les éclaboussures, puis accélère rapidement jusqu'à la vitesse souhaitée. Le capteur de mélange électronique règle automatiquement la puissance selon la consistance des ingrédients.

Dispositifs de sécurité en cas de surcharge, de blocage, de surchauffe et de mise sous tension

En cas de blocage, de surcharge ou de surchauffe, des commandes électroniques spéciales arrêtent automatiquement le mélangeur pour éviter les dommages. Le dispositif de sécurité de mise sous tension empêche le démarrage du mélangeur s'il est branché alors que le commutateur de mise en marche, d'arrêt et de fonction pulsation est réglé sur la position « On ».

Range-cordon sous le socle

Le cordon inutilisé s'enroule discrètement sous le socle, hors de portée.

Modèle facile à nettoyer

Le socle lisse et le cordon rond s'essuient facilement. Le récipient et le couvercle vont au lave-vaisselle. Il n'est pas nécessaire de retirer le bloc de coupe du récipient pour le nettoyage.

UTILISATION DU MÉLANGEUR DE SÉRIE PRO LINE™

Avant d'utiliser pour la première fois

Avant d'utiliser le mélangeur pour la première fois, lavez le récipient, le couvercle et le bouchon doseur du mélangeur à l'eau chaude savonneuse, puis rincez et essuyez. Ces pièces peuvent également être lavées dans le panier supérieur ou inférieur du lave-vaisselle.

Fonctionnement du mélangeur

1. Sortez le cordon du range-cordon sous le socle en le déroulant.



2. Assurez-vous que le commutateur de mise en marche, d'arrêt et de fonction pulsation est sur la position « Off ».
3. Branchez le cordon dans une prise à la terre à trois broches.

AVERTISSEMENT



Risque de choc électrique

Brancher sur une prise à 3 alvéoles reliée à la terre.

Ne pas enlever la broche de liaison à la terre.

Ne pas utiliser un adaptateur.

Ne pas utiliser un câble de rallonge.

Le non-respect de ces instructions peut causer un décès, un incendie ou un choc électrique.

UTILISATION DU MÉLANGEUR DE SÉRIE PRO LINE™

4. Placez le récipient sur le socle du mélangeur et ajoutez les ingrédients désirés. Mettez le couvercle sur le récipient du mélangeur.



5. Réglez le commutateur de mise en marche, d'arrêt et de fonction pulsation sur la position « On » pour commencer à mélanger. Le mélangeur de chef démarre automatiquement à la vitesse basse.* Le mélangeur de bar fonctionne à la vitesse élevée.



6. Pour sélectionner une autre vitesse du mélangeur de chef, appuyez sur la touche de réglage appropriée. Les voyants indiquent la vitesse sélectionnée.



7. Pour arrêter de mélanger, réglez le commutateur de mise en marche, d'arrêt et de fonction pulsation sur la position « Off ».

* Pour démarrer le mélangeur de chef à la vitesse moyenne ou élevée, réglez le commutateur de mise en marche, d'arrêt et de fonction pulsation sur la position « On » tout en appuyant sur la touche de réglage de vitesse désirée.

Utilisation de la fonction pulsation

Pour une action intermittente, réglez le commutateur de mise en marche, d'arrêt et de fonction pulsation sur la position « Pulse » et maintenez-le enfoncé pendant la durée désirée. Le commutateur se remet automatiquement à la position « Off » lorsqu'on le relâche, et le mélangeur s'arrête. En mode pulsation, le mélangeur fonctionne à la vitesse basse pour une maîtrise optimale. La fonction pulsation est parfaite pour les mélanges exigeant une touche délicate.



Utilisation du bouchon doseur

Il est possible d'ajouter des ingrédients en retirant le bouchon doseur du couvercle. Pour ce faire, tournez le bouchon d'un demi-tour vers la gauche et soulevez. Grâce aux repères de 30 et de 60 mL (1 et 2 oz), le bouchon peut aussi servir de tasse à mesurer.

REMARQUE: Lorsque vous utilisez le mélangeur à la vitesse élevée alors que le récipient est plein ou que le contenu est chaud, arrêtez le mélangeur avant d'ajouter des ingrédients.

Dispositifs de sécurité en cas de surcharge, de blocage et de surchauffe

Les commandes électroniques du mélangeur arrêtent automatiquement l'appareil dans les cas suivants :

- Si le mélangeur est surchargé par un mélange trop épais ;
- Si la lame du mélangeur est bloquée et ne tourne pas ;
- Si le moteur surchauffe.

Veuillez consulter la section Dépannage à la page 23 pour de plus amples renseignements.

Dispositif de sécurité de mise sous tension

Si le mélangeur est branché alors que le commutateur de mise en marche, d'arrêt et de fonction pulsation est réglé sur la position « On », il ne démarre pas. Veuillez consulter la section Dépannage à la page 24 pour de plus amples renseignements.

UTILISATION DU MÉLANGEUR DE SÉRIE PRO LINE™

Guide de réglage de la vitesse

REMARQUE : Le mélangeur de bar fonctionne à la vitesse élevée lorsqu'il est réglé sur la position « On » et à la vitesse basse lorsqu'il est réglé sur la position « Pulse ».

Gâteau au fromage	Élevée
Hachage des fruits	Basse ou pulsation
Concassage de la glace	Basse ou pulsation
Hachage des légumes	Basse
Broyage de la glace	N'importe laquelle
Jus de fruits de concentré congelé	Basse ou pulsation
Boisson à base de fruits	Élevée
Râpage du fromage à pâte dure	Élevée
Sauce (pour éliminer les grumeaux)	Basse
Boisson à base de crème ou de yogourt glacés, ou de sorbet	Élevée
Mousse	Élevée
Pâte à crêpes ou à gaufres	Moyenne ou pulsation
Purée de légumes cuits	Moyenne ou élevée
Purée de fruits	Moyenne ou élevée
Ricotta lisse ou cottage	Moyenne ou pulsation
Streusel ou garniture en miettes	Basse
Sucre ultrafin	Basse ou pulsation
Sauce blanche	Basse



Conseil de mélange

La glace peut être broyée à n'importe quelle vitesse. Vous pouvez broyer jusqu'à un moule à glaçons standard ou 12 à 14 glaçons standards à la fois. Il n'est pas nécessaire d'ajouter de liquide.

CONSEILS D'UTILISATION

DU MÉLANGEUR DE SÉRIE PRO LINE™

1

Laissez le couvercle sur le récipient du mélangeur pendant le mélange. Ne retirez pas le récipient du socle pendant que le mélangeur est en marche.

2

Arrêtez le mélangeur et débranchez-le avant d'insérer des ustensiles dans le récipient. N'utilisez pas d'ustensiles de métal ; ils pourraient rayer le récipient ou endommager la lame.

3

Retirez le bouchon doseur avant de mélanger des liquides chauds ou brûlants, et mélangez à la vitesse basse ou en mode pulsation en augmentant la vitesse au besoin. Si possible, laissez refroidir les aliments chauds avant de les mélanger.

4

Ajoutez les aliments en plus grosses quantités que pour d'autres mélangeurs – vous pouvez ajouter jusqu'à 750 mL ou 1 L (3 ou 4 tasses) à la fois, par rapport à 250 mL (1 tasse).

5

Il ne faut habituellement que quelques secondes pour obtenir un mélange homogène. Faites attention de ne pas trop mélanger les aliments.

6

Lorsque vous hachez des ingrédients secs, assurez-vous que le récipient, le couvercle et la lame sont bien secs.

CONSEILS D'UTILISATION

DU MÉLANGEUR DE SÉRIE PRO LINE™

7

Pour les aliments qui ont tendance à coller au récipient, utilisez la fonction pulsation.

8

Mélangez à la vitesse élevée si vous préparez des boissons en utilisant de grandes quantités de glace. Pour les petites quantités, réglez le mélangeur sur la vitesse moyenne ou sur la fonction pulsation.

9

Pour les mélanges comprenant de nombreux ingrédients, commencez à mélanger à la vitesse basse pour bien combiner les ingrédients, puis augmentez la vitesse au besoin.

10

Vous pouvez retirer le bouchon doseur et ajouter des liquides ou de la glace dans le mélangeur de chef à la vitesse basse. Lorsque le mélangeur fonctionne à la vitesse élevée et que le récipient est plein ou que le contenu est chaud, arrêtez le mélangeur avant d'ajouter des ingrédients.

11

Les mélangeurs ne conviennent pas pour battre des blancs d'œufs, pétrir de la pâte à levure ou réduire des pommes de terre en purée. Visitez KitchenAid.ca pour voir la collection complète de produits KitchenAid®, y compris les batteurs sur socle et les robots culinaires. Vous y trouverez également d'autres recettes.

CONSEILS POUR LA PRÉPARATION DES ALIMENTS

Les vitesses indiquées sont pour le mélangeur de chef. Le mélangeur de bar fonctionne à la vitesse élevée lorsqu'il est réglé sur la position « On » et à la vitesse basse lorsqu'il est réglé sur la position « Pulse ».

Pour reconstituer du jus congelé

Pour une boîte de jus d'orange de concentré congelé de 180 ou de 360 mL (6 ou 12 oz), combinez le jus et la quantité d'eau requise dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez à la vitesse basse ou en mode pulsation jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, soit pendant environ 10 à 15 secondes.

Pour faire des miettes de biscuits

Cassez les gros biscuits en morceaux d'environ 3,75 cm (1 po ½) de diamètre. Laissez les petits biscuits tels quels. Placez-les dans le récipient du mélangeur et appuyez à quelques reprises sur la commande de pulsation (environ 3 secondes chaque fois) jusqu'à l'obtention de la consistance désirée. Utilisez les miettes pour garnir rapidement les yogourts glacés, les crèmes-desserts ou les compotes. Pour obtenir des miettes fines pour les croûtes à tarte et à dessert, appuyez sur la commande de pulsation pendant environ 20 à 30 secondes au total, ou jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.

Pour faire des miettes de craquelins ou de pain

Suivez la procédure indiquée pour les biscuits. Utilisez pour garnir ou comme ingrédient dans les plats en cocotte et les plats de légumes.

Pour hacher les fruits et les légumes

Placez 500 mL (2 tasses) de gros morceaux de fruits ou de légumes dans le récipient du mélangeur. Couvrez et appuyez à quelques reprises sur la commande de pulsation (environ 2 ou 3 secondes chaque fois) jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.

Pour réduire des fruits en purée

Placez 500 mL (2 tasses) de fruits en conserve ou cuits dans le récipient du mélangeur. Ajoutez de 30 à 60 mL (2-4 c. à soupe) de jus de fruits ou d'eau pour chaque tasse de fruits. Couvrez et mélangez à la vitesse moyenne (Med) ou en mode pulsation pendant environ 5 à 10 secondes.

Pour réduire des légumes en purée

Placez 500 mL (2 tasses) de légumes en conserve ou cuits dans le récipient du mélangeur. Ajoutez de 30 à 60 mL (2-4 c. à soupe) de bouillon, d'eau ou de lait pour chaque tasse de légumes. Couvrez et mélangez à la vitesse moyenne (Med) ou en mode pulsation pendant environ 10 à 20 secondes.

CONSEILS POUR LA PRÉPARATION DES ALIMENTS

Pour réduire de la viande en purée ou hacher fin

Placez les cubes de viande cuite tendre dans le récipient du mélangeur. Ajoutez de 30 à 60 mL (2-4 c. à soupe) de bouillon, d'eau ou de lait pour chaque tasse de viande. Couvrez et mélangez à la vitesse basse pendant 10 secondes. Arrêtez et raclez les parois du récipient. Couvrez et mélangez à la vitesse moyenne (Med) ou en mode pulsation pendant encore 10 à 20 secondes.

Pour réduire du cottage ou du ricotta en purée

Placez le cottage ou le ricotta dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez à la vitesse moyenne (Med) ou en mode pulsation jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse, soit pendant environ 15 à 25 secondes. Au besoin, ajoutez 15 mL (1 c. à soupe) de lait écrémé pour chaque tasse de cottage. Utilisez pour préparer des trempettes et des tartinades à faible teneur en gras.

Pour combiner les ingrédients liquides des produits de boulangerie

Versez les ingrédients liquides dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez à la vitesse élevée jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, soit pendant environ 1 minute. Versez le mélange liquide sur les ingrédients secs et remuez bien.

Pour éliminer les grumeaux d'une sauce

Si la sauce fait des grumeaux, placez-la dans le mélangeur. Mettez le couvercle du récipient après avoir enlevé le bouchon doseur et mélangez à la vitesse basse ou en mode pulsation jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse, soit pendant environ 5 à 10 secondes. Réchauffez au besoin.

Pour combiner de la farine et du liquide pour faire épaissir

Placez la farine et le liquide dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez à la vitesse basse jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse, soit pendant environ 3 à 5 secondes.

Pour préparer une sauce blanche

Placez le lait, la farine et le sel, si désiré, dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez à la vitesse basse jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, soit pendant environ 3 à 5 secondes. Versez dans une casserole, ajoutez les autres ingrédients, faites chauffer et remuez jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Pour préparer de la pâte à crêpes ou à gaufres

Placez la préparation et les autres ingrédients dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez à la vitesse moyenne (Med) ou en mode pulsation jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, soit pendant environ 10 à 20 secondes ; raclez les parois du récipient au besoin.

Pour râper du fromage à pâte dure

Amenez le fromage à la température ambiante. Coupez-le en cubes de 13 à 25 mm (½-1 po). Placez de 57 à 85 g (2-3 oz) de fromage dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez à la vitesse élevée pendant environ 15 à 20 secondes.

Pour préparer du gruau pour bébé

Placez les flocons d'avoine crus dans le récipient du mélangeur. Appuyez sur la commande de pulsation pendant environ 5 à 10 secondes, ou jusqu'à ce que les flocons soient hachés très fin. Placez dans une casserole avec du liquide et faites cuire comme d'habitude.

Pour préparer des aliments pour bébé à partir d'aliments ordinaires

Placez les aliments ordinaires dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez à la vitesse basse pendant environ 10 secondes. Mélangez ensuite à la vitesse moyenne (Med) ou en mode pulsation pendant environ 10 à 30 secondes ou jusqu'à l'obtention de la texture désirée.

Pour faire du sucre ultrafin

Placez 250 mL (1 tasse) de sucre dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez à la vitesse basse ou en mode pulsation pendant 8 à 10 secondes. Utilisez pour sucrer les liquides froids, par exemple les boissons glacées préparées à l'aide du mélangeur, car il se dissout presque immédiatement. Remplace le sucre granulé en quantité égale.

ENTRETIEN ET NETTOYAGE

- Nettoyez bien le mélangeur après chaque usage.
- N'immergez pas le socle du mélangeur ou le cordon dans l'eau.
- N'utilisez pas de nettoyeurs abrasifs ou de tampons à récurer.

1 Pour laver le bloc de coupe, placez le récipient sur le socle, remplissez-le à moitié d'eau chaude – et non bouillante – et ajoutez une ou deux gouttes de détergent à vaisselle. Placez le couvercle sur le récipient et faites tourner le mélangeur pendant 15 secondes à la vitesse basse (ou en mode pulsation). Retirez le récipient du mélangeur et videz le contenu. Rincez le bloc de coupe à l'eau chaude jusqu'à ce qu'il soit propre.

2 Lavez le récipient du mélangeur, le couvercle du récipient et le bouchon doseur dans l'eau chaude savonneuse, puis rincez et séchez complètement. Ces pièces peuvent également être lavées dans le panier supérieur ou inférieur du lave-vaisselle. Il n'est pas nécessaire de retirer le bloc de coupe du récipient pour le nettoyage.

3 Débranchez le mélangeur avant de nettoyer le socle et le cordon.

4 Nettoyez le socle du mélangeur et le cordon avec un chiffon humecté d'eau chaude savonneuse, essuyez avec un chiffon humide, puis séchez avec un chiffon doux. Pour le rangement, vous pouvez enrouler le cordon dans le range-cordon sous le socle.

DÉPANNAGE

- **Si le mélangeur ne fonctionne pas lorsqu'il est mis sous tension :**

- Vérifiez que le mélangeur est branché sur une prise à la terre à trois broches. S'il est branché, débranchez-le, puis rebranchez-le sur la même prise. S'il ne fonctionne toujours pas, vérifiez les fusibles ou le disjoncteur du circuit électrique sur lequel le mélangeur est branché et assurez-vous que le circuit est fermé.
- Le mélangeur peut être bloqué ou surchauffer. Réglez le commutateur de mise en marche, d'arrêt et de pulsation sur la position « Off » et consultez les directives contenues dans la présente section Dépannage.

- **Si le mélangeur s'arrête pendant que vous mélangez :**

- Le mélangeur est peut-être bloqué. Si un objet étranger ou les ingrédients bloquent la lame, le mélangeur s'arrête pour empêcher que le moteur ne soit endommagé. Réglez le commutateur de mise en marche, d'arrêt et de pulsation sur la position « Off » pour remettre le mélangeur à l'état initial. Retirez le récipient du socle et dégagez la lame en divisant ou en enlevant les ingrédients au fond du récipient.



Dans le cas du mélangeur de chef, le voyant de vitesse élevée clignote lorsque le mélangeur est bloqué ou surchauffe.

- Le mélangeur surchauffe peut-être. Si le moteur dépasse une certaine température, le dispositif de sécurité en cas de surchauffe s'enclenche pour empêcher les dommages. Cela peut se produire lorsque vous mélangez plusieurs préparations d'ingrédients épais pendant une période prolongée. Réglez le commutateur de mise en marche, d'arrêt et de pulsation sur la position « Off ». Le dispositif de sécurité en cas de surchauffe empêchera le mélangeur de fonctionner jusqu'à ce qu'il ait assez refroidi pour fonctionner sans danger. Laissez refroidir le mélangeur pendant 30 minutes, puis recommencez à mélanger. Si le mélangeur ne démarre pas, réglez le commutateur de mise en marche, d'arrêt et de pulsation sur la position « Off » et laissez le mélangeur refroidir encore 30 minutes.



Dans le cas du mélangeur de chef, le voyant de vitesse élevée clignote lorsque le mélangeur est bloqué ou surchauffe.

DÉPANNAGE

- Le mélangeur est peut-être surchargé. Si le mélangeur ralentit de façon excessive lorsque vous mélangez des ingrédients épais, il s'arrêtera pour empêcher les dommages. Réglez le commutateur de mise en marche, d'arrêt et de pulsation sur la position « Off » pour réinitialiser le mélangeur. Retirez le récipient du socle et divisez le contenu du récipient en portions plus petites. L'ajout de liquide peut également alléger la charge du mélangeur.



Dans le cas du mélangeur de chef, le voyant de vitesse basse clignote lorsque le mélangeur est surchargé.



Dans le cas du mélangeur de chef, les trois voyants de vitesse clignotent lorsque le dispositif de sécurité de mise en marche est enclenché.

Si le problème n'est pas corrigé après l'application des mesures énoncées dans la présente section, consultez la section Garantie et information sur le service après-vente KitchenAid Canada à la page 74.*

* Ne retournez pas le mélangeur au détaillant – les détaillants n'offrent pas le service après-vente.

- **Si le mélangeur est branché alors que le commutateur de mise en marche, d'arrêt et de pulsation est réglé sur la position « On » :**

- Le dispositif de sécurité de mise en marche s'enclenche et le mélangeur ne démarre pas. Pour remettre le mélangeur à l'état initial, réglez le commutateur de mise en marche, d'arrêt et de pulsation sur la position « Off » ; le mélangeur fonctionnera normalement par la suite.

RECETTES À PRÉPARER À L'AIDE DU **MÉLANGEUR**

**Recettes à préparer à
l'aide du mélangeur
Cette section comprend :**

Cocktails et boissons desserts	26
Boissons chaudes.....	39
Frappés	41
Tremettes et tartinades	47
Sauces et vinaigrettes	54
Soupes	60
Crêpes et gaufres	67

BRANDY ALEXANDER

310 mL (1 tasse $\frac{1}{4}$) de brandy*

310 mL (1 tasse $\frac{1}{4}$) de crème de cacao foncée*

1,25 litre (5 tasses) de crème glacée à la vanille

* Pour une boisson plus épaisse, réduisez la quantité de brandy et de crème de cacao à 250 mL (1 tasse) chacun.

MÉLANGEUR DE CHEF

Placez les ingrédients dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez à la vitesse élevée pendant environ 10 secondes, ou jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

MÉLANGEUR DE BAR

Suivez les directives du mélangeur de chef. Le mélangeur de bar fonctionne à la vitesse élevée lorsqu'il est réglé sur la position « On ».

Donne : 8 portions de 175 mL ($\frac{3}{4}$ tasse).

Par portion : Environ 410 calories, 3 g de protéines, 37 g de glucides, 9 g de matières grasses totales, 6 g de graisses saturées, 35 mg de cholestérol, 70 mg de sodium.

CAFÉ IRLANDAIS AU CARAMEL

MÉLANGEUR DE CHEF

Placez tous les ingrédients dans le récipient du mélangeur à l'exception des glaçons. Ajoutez des glaçons pour porter le niveau de liquide à 1,13 litre (4 tasses $\frac{1}{2}$). Couvrez et mélangez à la vitesse élevée pendant 5 à 10 secondes, ou jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

MÉLANGEUR DE BAR

Suivez les directives du mélangeur de chef. Le mélangeur de bar fonctionne à la vitesse élevée lorsqu'il est réglé sur la position « On ».

Donne : 6 portions de 250 mL (1 tasse).

Par portion : Environ 150 calories, 1 g de protéines, 23 g de glucides, 1 g de matières grasses totales, 0,5 g de graisses saturées, 5 mg de cholestérol, 30 mg de sodium.

- 250 mL (1 tasse) de lait
- 175 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) de sirop au caramel
- 125 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) d'eau froide
- 125 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) de whisky irlandais
- 30 mL (2 c. à soupe) de granules de café instantané
- 625-875 mL (2 tasses $\frac{1}{2}$ -3 tasses $\frac{1}{2}$) de glaçons

LAIT DE POULE FRAPPÉ

- 250 mL (1 tasse) de lait
- 3 œufs pasteurisés
- 75 mL (⅓ tasse) de sucre
- 2 mL (½ c. à thé) de muscade, facultatif
- 0,5 mL (⅛ c. à thé) de sel
- 125 mL (½ tasse) de brandy ou de rhum
- 1,25 litre (5 tasses) de crème glacée à la vanille
- 125 mL (½ c. à thé) de vanille

MÉLANGEUR DE CHEF

Dans une petite casserole, faites chauffer le lait à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit très chaud sans bouillir, en remuant souvent.

Entre-temps, placez les œufs, le sucre, la muscade, si désiré, et le sel dans le récipient du mélangeur. Mélangez à la vitesse basse pendant 8 à 10 secondes. Retirez le bouchon doseur. En laissant le mélangeur tourner à la vitesse basse, versez lentement le lait chaud par l'ouverture du couvercle ; mélangez pendant 5 à 8 secondes, ou jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Ajoutez le brandy.

Réfrigérez dans le récipient du mélangeur couvert pendant au moins 1 heure.

Ajoutez la crème glacée et la vanille au mélange de lait. Mélangez à la vitesse élevée pendant environ 10 secondes, ou jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

MÉLANGEUR DE BAR

Préparez le lait tel qu'il est indiqué pour le mélangeur de chef. Entre-temps, placez les œufs, le sucre, la muscade, si désiré, et le sel dans le récipient du mélangeur. Mélangez à la position « On » pendant environ 5 secondes. Retirez le bouchon doseur. En laissant le mélangeur tourner sur la position « On », versez lentement le lait chaud par l'ouverture du couvercle ; mélangez pendant

3 à 5 secondes, ou jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Ajoutez le brandy. Continuez en suivant les directives du mélangeur de chef.

Donne : 6 portions de 250 mL (1 tasse).

Par portion : Environ 370 calories, 8 g de protéines, 40 g de glucides, 15 g de matières grasses totales, 9 g de graisses saturées, 160 mg de cholestérol, 190 mg de sodium.

DAÏQUIRI GLACÉ

MÉLANGEUR DE CHEF

Placez les ingrédients dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez à la vitesse élevée pendant 10 à 15 secondes, ou jusqu'à l'obtention d'une barbotine.

MÉLANGEUR DE BAR

Suivez les directives du mélangeur de chef. Le mélangeur de bar fonctionne à la vitesse élevée lorsqu'il est réglé sur la position « On ».

Donne : 6 portions de 250 mL (1 tasse).

Per Serving: Environ 180 calories, 0 g de protéines, 18 g de glucides, 0 g de matières grasses totales, 0 g de graisses saturées, 0 mg de cholestérol, 5 mg de sodium.

VARIANTE : DAÏQUIRI GLACÉ AUX FRAISES ET AU BASILIC

Remplacez le zeste de lime par 30 mL (2 c. à soupe) de basilic frais haché, et remplacez 375 mL (1 tasse ½) de glaçons par 750 mL (3 tasses) de fraises fraîches ou congelées non sucrées (partiellement dégelées). Suivez les directives ci-dessus.

Donne : 6 portions de 250 mL (1 tasse).

Par portion : Environ 200 calories, 1 g de protéines, 23 g de glucides, 0 g de matières grasses totales, 0 g de graisses saturées, 0 mg de cholestérol, 5 mg de sodium.

VARIANTE : DAÏQUIRI GLACÉ AUX PÊCHES

Omettez le zeste de lime et remplacez 375 mL (1 tasse ½) de glaçons par 750 mL (3 tasses) de pêches fraîches ou congelées non sucrées (partiellement dégelées). Suivez les directives ci-dessus.

Donne : 6 portions de 250 mL (1 tasse).

Par portion : Environ 220 calories, 1 g de protéines, 27 g de glucides, 0 g de matières grasses totales, 0 g de graisses saturées, 0 mg de cholestérol, 0 mg de sodium.

- 310 mL (1 tasse ¼) de rhum
- 60 (¼ tasse) de jus de lime frais
- 125 (½ tasse) de sucre ultrafin (voyez les conseils à la page 21)
- 15 mL (1 c. à soupe) de zeste de lime
- 1,5 litre (6 tasses) de glaçons

WHITE RUSSIAN GLACÉ

- 250 mL (1 tasse) de lait
- 125 mL (½ tasse) de liqueur de café
- 125 mL (½ tasse) de vodka
- 10 mL (2 c. à thé) de granules de café instantané
- 375-500 (1 tasse ½-2 tasses) de glaçons
- 500 (2 tasses) de crème glacée à la vanille

MÉLANGEUR DE CHEF

Placez tous les ingrédients dans le récipient du mélangeur à l'exception des glaçons et de la crème glacée. Ajoutez des glaçons pour porter le niveau de liquide à 750 mL (3 tasses). Couvrez et mélangez à la vitesse élevée pendant 10 secondes. Ajoutez la crème glacée. Couvrez et mélangez à la vitesse élevée pendant 5 secondes, ou jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

MÉLANGEUR DE BAR

Suivez les directives du mélangeur de chef. Le mélangeur de bar fonctionne à la vitesse élevée lorsqu'il est réglé sur la position « On ».

Donne : 5 portions de 250 mL (1 tasse).

Par portion : Environ 280 calories, 4 g de protéines, 28 g de glucides, 7 g de matières grasses totales, 4 g de graisses saturées, 25 mg de cholestérol, 70 mg de sodium.

VARIANTE : BLACK RUSSIAN GLACÉ

Remplacez la crème glacée à la vanille par de la crème glacée au chocolat.

Donne : 5 portions de 250 mL (1 tasse).

Par portion : Environ 290 calories, 4 g de protéines, 31 g de glucides, 7 g de matières grasses totales, 4 g de graisses saturées, 20 mg de cholestérol, 70 mg de sodium.

CORSÉ AUX CANNEBERGES ET À L'ORANGE

MÉLANGEUR DE CHEF

Placez tous les ingrédients dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez à la vitesse élevée pendant 15 à 20 secondes, ou jusqu'à l'obtention d'une barbotine.

MÉLANGEUR DE BAR

Suivez les directives du mélangeur de chef. Le mélangeur de bar fonctionne à la vitesse élevée lorsqu'il est réglé sur la position « On ».

Donne : 6 portions de 250 mL (1 tasse).

Par portion : Environ 220 calories, 0 g de protéines, 33 g de glucides, 0 g de matières grasses totales, 0 g de graisses saturées, 0 mg de cholestérol, 10 mg de sodium.

- 1 boîte de 345-360 g (11,5-12 oz) de cocktail au jus de canneberge fait de concentré, congelé
- 1 grosse orange sans pépins, pelée et en quartiers
- 250 mL (1 tasse) de vodka
- 5 mL (1 c. à thé) de zeste d'orange
- 1,5 L (6 tasses) de glaçons

FLIP AUX MANGUES ET AUX PÊCHES

- 1 *mangue mûre, pelée, dénoyautée et coupée en morceaux (environ 250-375 mL / 1 tasse-1 tasse ½)*
- 250 *mL (1 tasse) de brandy aux pêches ou aux abricots ou de liqueur de pêche*
- 250-375 *mL (1 tasse ½-2 tasses) de glaçons*
- 250 *mL (1 tasse) de sorbet à la mangue ou à la pêche*

MÉLANGEUR DE CHEF

Placez tous les ingrédients dans le récipient du mélangeur à l'exception du sorbet. Couvrez et mélangez à la vitesse élevée pendant 10 à 20 secondes, ou jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Ajoutez le sorbet. Couvrez et mélangez à la vitesse élevée pendant 5 à 10 secondes, ou jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

MÉLANGEUR DE BAR

Suivez les directives du mélangeur de chef. Le mélangeur de bar fonctionne à la vitesse élevée lorsqu'il est réglé sur la position « On ».

Donne : 4 portions de 250 mL (1 tasse).

Par portion : Environ 230 calories, 0 g de protéines, 24 g de glucides, 0 g de matières grasses totales, 0 g de graisses saturées, 0 mg de cholestérol, 0 mg de sodium.

MARGARITA

MÉLANGEUR DE CHEF

Placez les ingrédients dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez à la vitesse élevée pendant 15 à 20 secondes, ou jusqu'à l'obtention d'une barbotine.

MÉLANGEUR DE BAR

Suivez les directives du mélangeur de chef. Le mélangeur de bar fonctionne à la vitesse élevée lorsqu'il est réglé sur la position « On ».

Donne : 6 portions de 250 mL (1 tasse).

Par portion : Environ 250 calories, 0 g de protéines, 41 g de glucides, 0 g de matières grasses totales, 0 g de graisses saturées, 0 mg de cholestérol, 5 mg de sodium.

VARIANTE : MARGARITA AUX FRAISES

Remplacez 375 mL (1 tasse $\frac{1}{2}$) de glaçons par 500 mL (2 tasses) de fraises fraîches ; suivez les directives ci-dessus.

Donne : 6 portions de 250 mL (1 tasse).

Par portion : Environ 260 calories, 0 g de protéines, 44 g de glucides, 0 g de matières grasses totales, 0 g de graisses saturées, 0 mg de cholestérol, 5 mg de sodium.

VARIANTE : MARGARITA AUX PÊCHES

Remplacez 375 mL (1 tasse $\frac{1}{2}$) de glaçons par 500 mL (2 tasses) de pêches fraîches ; suivez les directives ci-dessus.

Donne : 6 portions de 250 mL (1 tasse).

Par portion : Environ 270 calories, 1 g de protéines, 47 g de glucides, 0 g de matières grasses totales, 0 g de graisses saturées, 0 mg de cholestérol, 5 mg de sodium.

- 250 mL (1 tasse) de tequila
- 60 mL ($\frac{1}{4}$ tasse) de liqueur d'orange
- 250 mL (1 tasse) de jus de lime frais
- 5-10 mL (1-2 c. à thé) de zeste de lime
- 1,5 L (6 tasses) de glaçons

MOJITO GLACÉ

60 mL (¼ tasse) de feuilles de menthe fraîche tassées

125 mL (½ tasse) de sucre

125 mL (½ tasse) de jus de lime frais

175 mL (¾ tasse) d'eau

250 mL (1 tasse) de rhum blanc

875-1000 mL (3 tasses ½-4 tasses) de glaçons

500-750 mL (2-3 tasses) de boisson gazeuse citron-lime, froide

6 brins de menthe fraîche

MÉLANGEUR DE CHEF

Placez les feuilles de menthe, le sucre, le jus de lime, l'eau et le rhum dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez à la vitesse basse pendant 10 secondes. Égouttez le mélange de lime et jetez les feuilles de menthe ; remettez le mélange de lime dans le récipient du mélangeur. Ajoutez des glaçons pour porter le niveau de liquide à 1 litre (4 tasses). Couvrez et mélangez à la vitesse élevée pendant 8 à 10 secondes, ou jusqu'à l'obtention d'une barbotine.

Versez dans six verres de 250 mL (8 oz). Remplissez de boisson gazeuse. Garnissez d'un brin de menthe.

MÉLANGEUR DE BAR

Placez les feuilles de menthe, le sucre, le jus de lime, l'eau et le rhum dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez en mode pulsation pendant 10 secondes. Égouttez le mélange de lime et jetez les feuilles de menthe ; remettez le mélange de lime dans le récipient du mélangeur. Ajoutez des glaçons pour porter le niveau de liquide à 1 litre (4 tasses). Couvrez et mélangez à la position « On » pendant 8 à 10 secondes, ou jusqu'à l'obtention d'une barbotine. Continuez en suivant les directives du mélangeur de chef.

Donne : 6 portions de 250 mL (1 tasse).

Par portion : Environ 200 calories, 0 g de protéines, 27 g de glucides, 0 g de matières grasses totales, 0 g de graisses saturées, 0 mg de cholestérol, 15 mg de sodium.

BELLINI AUX PÊCHES

MÉLANGEUR DE CHEF

Placez les pêches, le jus d'orange et le sucre dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez à la vitesse moyenne pendant 15 à 20 secondes, ou jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

Videz le mélange aux pêches dans 8 flûtes à champagne (environ 23 mL [1 c. à soupe ½] par verre). Remplissez de champagne et remuez doucement.

MÉLANGEUR DE BAR

Placez les pêches, le jus d'orange et le sucre dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez en appuyant sur la commande de pulsation 3 ou 4 fois pendant 4 à 6 secondes chaque fois. Continuez en suivant les directives du mélangeur de chef.

Donne : 8 portions de 125 mL (½ tasse).

Par portion : Environ 80 calories, 0 g de protéines, 5 g de glucides, 0 g de matières grasses totales, 0 g de graisses saturées, 0 mg de cholestérol, 0 mg de sodium.

250 mL (1 tasse) de pêches blanches ou jaunes fraîches pelées ou congelées, décongelées et coupées

30-45 mL (2-3 c. à soupe) de jus d'orange*

15 mL (1 c. à soupe) de sucre

1 bouteille (750 mL) de champagne brut ou de vin blanc mousseux, froid

* Si vous utilisez des pêches fraîches, vous aurez besoin de plus de jus.

SAUTERELLE POIVRÉE

310 mL (1 tasse $\frac{1}{4}$) de crème de menthe verte*

310 mL (1 tasse $\frac{1}{4}$) de crème de cacao blanche*

1,25 litre (5 tasses) de crème glacée à la vanille

5 mL (1 c. à thé) de poivre noir concassé

* Pour une boisson plus épaisse, réduisez la quantité de crème de menthe et de crème de cacao à 250 mL (1 tasse) chacune.

MÉLANGEUR DE CHEF

Placez les ingrédients dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez à la vitesse élevée pendant environ 10 secondes, ou jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

MÉLANGEUR DE BAR

Suivez les directives du mélangeur de chef. Le mélangeur de bar fonctionne à la vitesse élevée lorsqu'il est réglé sur la position « On ».

Donne : 8 portions de 175 mL ($\frac{3}{4}$ tasse).

Par portion : Environ 480 calories, 3 g de protéines, 55 g de glucides, 9 g de matières grasses totales, 6 g de graisses saturées, 35 mg de cholestérol, 70 mg de sodium.

BELLINI AUX FRAMBOISES

MÉLANGEUR DE CHEF

Placez les framboises dégelées et le jus d'orange dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez à la vitesse basse pendant 5 à 10 secondes, ou jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

Filtrez le mélange de framboises pour enlever les graines. Videz le mélange de framboises dans 8 flûtes à champagne (environ 23 mL [1 c. à soupe ½] par verre). Remplissez de champagne et remuez doucement. Garnissez de framboises fraîches.

MÉLANGEUR DE BAR

Placez les framboises dégelées et le jus d'orange dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez en appuyant sur la commande de pulsation 2 fois pendant 3 à 5 secondes chaque fois. Continuez en suivant les directives du mélangeur de chef.

Donne : 8 portions de 125 mL (½ tasse).

Par portion : Environ 120 calories, 0 g de protéines, 15 g de glucides, 0 g de matières grasses totales, 0 g de graisses saturées, 0 mg de cholestérol, 15 mg de sodium.

- 1 boîte de 300 g (10 oz) de framboises congelées dans un sirop léger, dégelées
- 15 mL (1 c. à soupe) de jus d'orange
- 1 bouteille (750 mL) de champagne brut ou de vin blanc mousseux, froid
- 60 mL (¼ tasse) de framboises fraîches

RHUM MOKA GLACÉ

- 250 mL (1 tasse) d'eau froide
- 125-175 mL ($\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ tasse) de rhum brun
- 30 mL (2 c. à soupe) de sucre
- 10 mL (2 c. à thé) de granules de café instantané
- 375-625 mL ($1\frac{1}{2}$ -2 tasses $\frac{1}{2}$) de glaçons
- 750 mL (3 tasses) de crème glacée au chocolat

MÉLANGEUR DE CHEF

Placez l'eau, le rhum, le sucre et les granules de café dans le récipient du mélangeur. Ajoutez des glaçons pour porter le niveau de liquide à 750 mL (3 tasses). Couvrez et mélangez à la vitesse élevée pendant environ 15 secondes, ou jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Ajoutez la crème glacée. Couvrez et mélangez à la vitesse élevée pendant 5 à 8 secondes, ou jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

MÉLANGEUR DE BAR

Suivez les directives du mélangeur de chef. Le mélangeur de bar fonctionne à la vitesse élevée lorsqu'il est réglé sur la position « On ».

Donne : 5 portions de 250 mL (1 tasse).

Par portion : Environ 250 calories, 3 g de protéines, 27 g de glucides, 9 g de matières grasses totales, 5 g de graisses saturées, 25 mg de cholestérol, 65 mg de sodium.

MOKA MEXICAIN CHAUD

MÉLANGEUR DE CHEF

Dans une petite casserole, faites chauffer le lait et l'eau à feu moyen jusqu'à ce que le mélange soit très chaud, sans bouillir, en remuant souvent.

Entre-temps, placez le chocolat, la cannelle, l'espresso, la vanille et le sel dans le récipient du mélangeur. Ajoutez la moitié du mélange de lait chaud. Couvrez et mélangez à la vitesse basse pendant 10 à 15 secondes. Ajoutez le reste du mélange de lait. Couvrez et mélangez à la vitesse basse pendant 10 à 15 secondes, ou jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

MÉLANGEUR DE BAR

Faites chauffer le lait et l'eau tel qu'il est indiqué pour le mélangeur de chef. Entre-temps, placez le chocolat, la cannelle, l'espresso, la vanille et le sel dans le récipient du mélangeur. Ajoutez la moitié du mélange de lait chaud. Couvrez et mélangez en mode pulsation pendant 10 à 15 secondes. Ajoutez le reste du mélange de lait. Couvrez et mélangez en mode pulsation pendant 10 à 15 secondes, ou jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

Donne : 5 portions de 250 mL (1 tasse).

Par portion : Environ 300 calories, 8 g de protéines, 30 g de glucides, 22 g de matières grasses totales, 11 g de graisses saturées, 10 mg de cholestérol, 125 mg de sodium.

625 mL (2 tasses $\frac{1}{2}$) de lait

500 mL (2 tasses) d'eau

1 paquet de 240 g (8 oz) de
chocolat mi-sucré ou mi-amer,
coupé en morceaux

3 mL ($\frac{3}{4}$ c. à thé) de cannelle

60 mL ($\frac{1}{4}$ tasse) d'espresso ou de
granules de café instantané

2 mL ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de vanille

0,5 mL ($\frac{1}{8}$ c. à thé) de sel

TRIPLE CHOCOLAT CHAUD

- 125 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) de sucre
- 60 mL (2 oz) de chocolat mi-sucré, coupé en morceaux
- 30 mL (1 oz) de chocolat mi-amer, coupé en morceaux
- 30 mL (1 oz) de chocolat de ménage blanc, coupé en morceaux
- 1 litre (4 tasses) de lait, chauffé jusqu'à faible ébullition, divisé
- 5 mL (1 c. à thé) de vanille

MÉLANGEUR DE CHEF

Placez le sucre, le chocolat mi-sucré, le chocolat mi-amer, le chocolat blanc, 500 mL (2 tasses) de lait et la vanille dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez à la vitesse basse pendant 10 secondes. Ajoutez le reste du lait (500 mL / 2 tasses). Couvrez et mélangez à la vitesse basse pendant 5 à 10 secondes, ou jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

MÉLANGEUR DE BAR

Suivez les directives du mélangeur de chef, mais réglez le mélangeur sur « Pulse » plutôt que sur la vitesse basse. Le mélangeur de bar fonctionne à la vitesse basse lorsqu'il est réglé sur la position « Pulse ».

Donne : 4 portions d'environ 250 mL (1 tasse).

Par portion : Environ 370 calories, 10 g de protéines, 53 g de glucides, 15 g de matières grasses totales, 9 g de graisses saturées, 20 mg de cholestérol, 130 mg de sodium.

LAIT MALTÉ AUX BAIES FRAÎCHES

MÉLANGEUR DE CHEF

Placez les baies, le lait et le malt dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez en mode pulsation pendant environ 5 secondes, ou jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène (il peut rester des morceaux). Ajoutez la crème glacée. Couvrez et mélangez à la vitesse élevée pendant 20 à 25 secondes, ou jusqu'à l'obtention de la consistance désirée ; raclez les parois du récipient au besoin.

MÉLANGEUR DE BAR

Suivez les directives du mélangeur de chef. Le mélangeur de bar fonctionne à la vitesse élevée lorsqu'il est réglé sur la position « On ».

Donne : 6 portions de 250 mL (1 tasse).

Par portion : Environ 270 calories, 6 g de protéines, 37 g de glucides, 12 g de matières grasses totales, 7 g de graisses saturées, 45 mg de cholestérol, 140 mg de sodium.

500 mL (2 tasses) de baies fraîches (mûres, fraises et/ou framboises)*

250 mL (1 tasse) de lait*

45-60 mL (3-4 c. à soupe) de malt en poudre

1 litre (4 tasses) de crème glacée à la vanille, légèrement ramollie

* Pour un lait frappé plus consistant, réservez 75 mL ($\frac{1}{3}$ tasse) de baies à incorporer en mode pulsation à la fin du mélange. Pour un lait frappé plus lisse, ajoutez de 60 à 125 mL ($\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ tasse) de lait de plus au lait frappé après la préparation. Mélangez à la vitesse élevée pendant 5 à 8 secondes, ou jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

FRAPPÉ À LA MANGUE ET AU GINGEMBRE

- 1 *mangue fraîche, pelée, dénoyautée et coupée en morceaux**
- 250 *mL (1 tasse) de lait*
- 1-2 *mL (1/4-1/2 c. à thé) de gingembre moulu*
- 2 *mL (1/2 c. à thé) de vanille*
- 750 *mL (3 tasses) de crème glacée à la vanille*

** Pour un lait frappé plus consistant, réservez 75 mL (1/3 tasse) de mangue à incorporer en mode pulsation à la fin du mélange.*

MÉLANGEUR DE CHEF

Placez la mangue, le lait, le gingembre et la vanille dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez en mode pulsation pendant environ 5 secondes, ou jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène (il peut rester des morceaux). Ajoutez la crème glacée. Couvrez et mélangez à la vitesse élevée pendant 20 à 25 secondes, ou jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.

MÉLANGEUR DE BAR

Suivez les directives du mélangeur de chef. Le mélangeur de bar fonctionne à la vitesse élevée lorsqu'il est réglé sur la position « On ».

Donne : 4 portions de 250 mL (1 tasse).

Par portion : Environ 270 calories, 5 g de protéines, 35 g de glucides, 12 g de matières grasses totales, 7 g de graisses saturées, 50 mg de cholestérol, 110 mg de sodium.

VARIANTE : FRAPPÉ AUX BANANES ET AU GINGEMBRE

Remplacez la mangue par 375 mL (1 tasse 1/2) de bananes en tranches.

Donne : 4 portions de 250 mL (1 tasse).

Par portion : Environ 290 calories, 6 g de protéines, 40 g de glucides, 12 g de matières grasses totales, 8 g de graisses saturées, 50 mg de cholestérol, 110 mg de sodium.

FRAPPÉ MATINAL AU BEURRE D'ARACHIDE ET AUX BANANES

MÉLANGEUR DE CHEF

Placez le lait, les bananes, le germe de blé et le beurre d'arachide dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez à la vitesse élevée pendant 5 secondes. Ajoutez le yogourt glacé. Couvrez et mélangez à la vitesse élevée pendant 5 à 10 secondes, ou jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

MÉLANGEUR DE BAR

Suivez les directives du mélangeur de chef. Le mélangeur de bar fonctionne à la vitesse élevée lorsqu'il est réglé sur la position « On ».

Donne : 6 portions de 250 mL (1 tasse).

Par portion : Environ 350 calories, 16 g de protéines, 44 g de glucides, 14 g de matières grasses totales, 3,5 g de graisses saturées, 10 mg de cholestérol, 200 mg de sodium.

- 500 mL (2 tasses) de lait
- 3 grosses bananes ou 4 moyennes, coupées en quatre
- 125 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) de germe de blé
- 125 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) de beurre d'arachide
- 625 mL (2 tasses $\frac{1}{2}$) de yogourt glacé maigre à la vanille

BOISSON MATINALE RAFRAÎCHISSANTE AUX FRAMBOISES

750 mL (3 tasses) de jus d'orange

- 1 boîte de 300 g (10 oz) de framboises congelées dans un sirop léger, légèrement dégelées et défaites en morceaux
- 3 grosses bananes ou 4 moyennes, coupées en quatre

MÉLANGEUR DE CHEF

Placez les ingrédients dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez à la vitesse élevée pendant 8 à 10 secondes, ou jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

MÉLANGEUR DE BAR

Suivez les directives du mélangeur de chef. Le mélangeur de bar fonctionne à la vitesse élevée lorsqu'il est réglé sur la position « On ».

Donne : 6 portions de 250 mL (1 tasse).

Par portion : Environ 170 calories, 2 g de protéines, 42 g de glucides, 0 g de matières grasses totales, 0 g de graisses saturées, 0 mg de cholestérol, 0 mg de sodium.

BOISSON RAFRAÎCHISSANTE SORBET ET MELON

MÉLANGEUR DE CHEF

Placez les ingrédients dans le récipient du mélangeur. Mélangez à la vitesse élevée pendant 15 à 20 secondes, ou jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse ; raclez les parois du récipient au besoin.

MÉLANGEUR DE BAR

Suivez les directives du mélangeur de chef. Le mélangeur de bar fonctionne à la vitesse élevée lorsqu'il est réglé sur la position « On ».

Donne : 6 portions de 250 mL (1 tasse).

Par portion : Environ 220 calories, 3 g de protéines, 39 g de glucides, 7 g de matières grasses totales, 4 g de graisses saturées, 20 mg de cholestérol, 70 mg de sodium.

VARIANTE : BOISSON RAFRAÎCHISSANTE LIME ET SORBET MELON

Remplacez le cantaloup par du melon miel, et le sorbet à l'orange par du sorbet à la lime ou au citron.

Donne : 6 portions de 250 mL (1 tasse).

Par portion : Environ 220 calories, 3 g de protéines, 40 g de glucides, 7 g de matières grasses totales, 4 g de graisses saturées, 20 mg de cholestérol, 70 mg de sodium.

- 750 mL (3 tasses) de cantaloup en cubes (environ ½ gros melon)
- 250 mL (1 tasse) de demi-crème ou de lait
- 2 mL (½ c. à thé) de gingembre
- 1 litre (4 tasses) de sorbet à l'orange

FRAPPÉ AUX FRAISES ET AUX BANANES

- 625 mL (2 tasses $\frac{1}{2}$) de lait
- 3 grosses bananes ou 4 moyennes, coupées en quatre
- 60 mL ($\frac{1}{4}$ tasse) de jus d'orange fait de concentré, congelé
- 1 boîte de 300 g (10 oz) de fraises congelées dans un sirop léger, légèrement dégelées et défaites en morceaux

MÉLANGEUR DE CHEF

Placez les ingrédients dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez à la vitesse élevée pendant 5 à 10 secondes, ou jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

MÉLANGEUR DE BAR

Suivez les directives du mélangeur de chef. Le mélangeur de bar fonctionne à la vitesse élevée lorsqu'il est réglé sur la position « On ».

Donne : 6 portions de 250 mL (1 tasse).

Par portion : Environ 170 calories, 4 g de protéines, 35 g de glucides, 2,5 g de matières grasses totales, 1,5 g de graisses saturées, 10 mg de cholestérol, 55 mg de sodium.

BABA GHANOUSH

MÉLANGEUR DE CHEF

Piquez une aubergine moyenne (environ 480 g / 1 lb) partout avec une fourchette. Placez dans un moule et faites cuire à 205 °C (400 °F) pendant 40 à 50 minutes, ou jusqu'à ce que l'aubergine soit tendre. Laissez refroidir pendant 10 minutes ; pelez et coupez en morceaux en réservant le liquide. Placez l'aubergine cuite avec le liquide et le reste des ingrédients, à l'exception du persil et des olives, dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez à la vitesse élevée pendant environ 10 secondes, ou jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse ; raclez les parois du récipient au besoin. Garnissez de persil et d'olives, si désiré.

MÉLANGEUR DE BAR

Suivez les directives du mélangeur de chef. Le mélangeur de bar fonctionne à la vitesse élevée lorsqu'il est réglé sur la position « On ».

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

Par portion : Environ 70 calories, 2 g de protéines, 4 g de glucides, 6 g de matières grasses totales, 1 g de graisses saturées, 0 mg de cholestérol, 75 mg de sodium.

- 30 mL (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 grosse gousse d'ail, coupée en quatre
- 125 mL (½ tasse) de tahini (remuez bien avant de mesurer)
- 75 mL (½ tasse) de jus de citron
- 2 mL (½ c. à thé) de sel
- persil frais haché (facultatif)
- olives (facultatif)

TREMPETTE CARDAMOME-ORANGE POUR LES FRUITS

- 250 mL (1 tasse) de crème sure
- 30-45 mL (2-3 c. à soupe) de sucre
- 1 paquet de 240 g (8 oz) de fromage à la crème, coupé en morceaux de 2,5 cm (1 po)
- 75 mL (1/3 tasse) de jus d'orange frais
- 7-10 mL (1 1/2-2 c. à thé) de zeste d'orange
- 2 mL (1/2 c. à thé) de cardamome moulue*

* La cardamome peut être remplacée par 1 mL (1/4 c. à thé) de muscade.

MÉLANGEUR DE CHEF

Placez les ingrédients dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez à la vitesse moyenne pendant 15 à 20 secondes, ou jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

MÉLANGEUR DE BAR

Placez les ingrédients dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez à la position « On » pendant 10 à 15 secondes, ou jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

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

Par portion : Environ 90 calories, 2 g de protéines, 4 g de glucides, 8 g de matières grasses totales, 5 g de graisses saturées, 25 mg de cholestérol, 50 mg de sodium.

TREMPETTE AU CRABE

MÉLANGEUR DE CHEF

Placez l'échalote et le persil dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez en appuyant sur la commande de pulsation 2 fois pendant 5 secondes chaque fois ; raclez les parois du récipient au besoin. Ajoutez le beurre, le fromage à la crème, la chair de crabe, le sel et quelques gouttes de sauce au piment. Mélangez en appuyant sur la commande de pulsation 5 à 7 fois pendant 3 à 5 secondes chaque fois, ou jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène ; raclez les parois du récipient chaque fois. Réfrigérez au moins 1 heure pour que les arômes se mélangent.

MÉLANGEUR DE BAR

Suivez les directives du mélangeur de chef.

Donne : 14 portions de 30 mL (2 c. à soupe).

Par portion : Environ 70 calories, 5 g de protéines, 1 g de glucides, 5 g de matières grasses totales, 3 g de graisses saturées, 30 mg de cholestérol, 135 mg de sodium.

- ½ échalote moyenne, coupée en deux*
- 30 mL (2 c. à soupe) de persil frais*
- 60 mL (¼ tasse) de beurre, ramolli*
- 125 mL (4 oz) de fromage à la crème léger*
- 2 boîtes de 180 g (6 oz) chacune de chair de crabe, égouttée*
- 0,5 mL (⅛ c. à thé) de sel*
sauce au piment

HOUMMOS

- 1 boîte de 450 g (15 oz) de pois chiches, rincés et égouttés
- 60 mL ($\frac{1}{4}$ tasse) d'eau
- 30 mL (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 grosse gousse d'ail, coupée en quatre
- 125 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) de tahini (remuez bien avant de mesurer)
- 75 mL ($\frac{1}{3}$ tasse) de jus de citron
- 2 mL ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de sel
- persil frais haché (facultatif)
- olives (facultatif)

MÉLANGEUR DE CHEF

Placez tous les ingrédients, à l'exception du persil et des olives, dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez à la vitesse élevée pendant 20 à 30 secondes, ou jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse ; raclez les parois du récipient au besoin. Garnissez de persil et d'olives, si désiré.

MÉLANGEUR DE BAR

Suivez les directives du mélangeur de chef. Le mélangeur de bar fonctionne à la vitesse élevée lorsqu'il est réglé sur la position « On ».

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

Par portion : Environ 90 calories, 3 g de protéines, 7 g de glucides, 6 g de matières grasses totales, 1 g de graisses saturées, 0 mg de cholestérol, 75 mg de sodium.

TREMPETTE MEXICAINE ÉTAGÉE

MÉLANGEUR DE CHEF

Placez l'eau et le piment Jalapeño dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez à la vitesse moyenne pendant 10 secondes ; raclez les parois du récipient. Ajoutez les haricots, le fromage à la crème, le cumin et le sel. Couvrez et mélangez à la vitesse basse pendant environ 20 secondes, ou jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

Étalez dans une assiette à tarte ou un autre plat peu profond de 23 cm (9 po). Garnissez uniformément des autres ingrédients dans l'ordre indiqué.

MÉLANGEUR DE BAR

Placez l'eau et le piment Jalapeño dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez en appuyant sur la commande de pulsation 2 fois pendant 10 secondes chaque fois ; raclez les parois du récipient. Ajoutez les haricots, le fromage à la crème, le cumin et le sel. Couvrez et mélangez en appuyant sur la commande de pulsation pendant environ 20 secondes, ou jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Continuez en suivant les directives du mélangeur de chef.

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

Par portion : Environ 80 calories, 4 g de protéines, 7 g de glucides, 4 g de matières grasses totales, 2 g de graisses saturées, 10 mg de cholestérol, 190 mg de sodium.

- 30 mL (2 c. à soupe) d'eau
- 1 piment Jalapeño, équeuté, épépiné et coupé en quatre
- 1 boîte de 450 g (15 oz) de haricots noirs, rincés et égouttés
- 125 mL (4 oz) de fromage à la crème léger
- 2 mL ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de cumin
- 2 mL ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de sel
- 4 oignons verts, tranchés mince
- $\frac{1}{4}$ petit poivron rouge, en cubes
- 250 mL (1 tasse) de mélange de fromage mexicain râpé fin
- 60 mL ($\frac{1}{4}$ tasse) de coriandre fraîche hachée, sans tige

TAPENADE AUX OLIVES MÉLANGÉES

- 60 mL ($\frac{1}{4}$ tasse) de câpres,
égouttées
- 1 grosse gousse d'ail
- 30 mL (2 c. à soupe) de persil frais
- 15 mL (1 c. à soupe) de feuilles
de basilic frais, hachées
grossièrement
- 375 mL (1 tasse $\frac{1}{2}$) d'olives
kalamata dénoyautées
- 125 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) d'olives mûres
dénoyautées
- 15 mL (1 c. à soupe) d'huile
d'olive extra-vierge
- 15 mL (1 c. à soupe) de jus de
citron frais
- 1 boîte de 60 g (2 oz)
d'anchois, rincés et égouttés
(facultatif)
- baguette tranchée (facultatif)

MÉLANGEUR DE CHEF

Placez les câpres, l'ail, le persil et le basilic dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez en mode pulsation pendant 5 secondes, ou jusqu'à ce que tous les ingrédients soient hachés. Ajoutez le reste des ingrédients, à l'exception de la baguette. Couvrez et mélangez en appuyant sur la commande de pulsation 3 fois pendant 3 à 5 secondes chaque fois, ou jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène ; raclez les parois du récipient au besoin. Servez comme tartinade avec une baguette, si désiré.

MÉLANGEUR DE BAR

Suivez les directives du mélangeur de chef.

Donne : 12 portions de 30 mL (2 c. à soupe).

Par portion : Environ 70 calories, 0 g de protéines, 2 g de glucides, 7 g de matières grasses totales, 1 g de graisses saturées, 0 mg de cholestérol, 430 mg de sodium.

TARTINADE FACILE AUX POIVRONS ROUGES GRILLÉS ET AU BASILIC

MÉLANGEUR DE CHEF

Placez l'ail dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez à la vitesse élevée pendant 5 à 8 secondes. Ajoutez le reste des ingrédients à l'exception du pain et des légumes. Mélangez à la vitesse élevée pendant 10 à 15 secondes, ou jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Réfrigérez. Servez avec une baguette et/ou des légumes frais, si désiré.

MÉLANGEUR DE BAR

Suivez les directives du mélangeur de chef. Le mélangeur de bar fonctionne à la vitesse élevée lorsqu'il est réglé sur la position « On ».

Donne : 12 portions de 30 mL (2 c. à soupe).

Par portion : Environ 110 calories, 1 g de protéines, 1 g de glucides, 11 g de matières grasses totales, 7 g de graisses saturées, 30 mg de cholestérol, 90 mg de sodium.

- 1 gousse d'ail, pelée
- 1 pot de 210 g (7 oz) de poivrons rouges grillés, bien égouttés
- 125 mL (4 oz) de fromage à la crème, coupé en morceaux de 2,5 cm (1 po), légèrement ramolli
- 125 mL (½ tasse) de beurre ou de margarine, coupé en morceaux de 2,5 cm (1 po), légèrement ramolli
- 45 mL (3 c. à soupe) de feuilles de basilic frais légèrement tassées ou 7 mL (1 c. à thé ½) de feuilles de basilic séchées
- 0,5 mL (⅓ c. à thé) de poivre de Cayenne
- baguette tranchée (facultatif)
- légumes frais (facultatif)

VINAIGRETTE AU BLEU

½ échalote moyenne, coupée en quatre

1 petite gousse d'ail

*125 mL (½ tasse) de crème sure**

*75 mL (⅓ tasse) de mayonnaise**

45 mL (3 c. à soupe) de lait

2 mL (½ c. à thé) de moutarde sèche

1 mL (¼ c. à thé) de sel

60 mL (2 oz) de fromage bleu, émietté

** On peut utiliser de la crème sure et/ou de la mayonnaise légères.*

MÉLANGEUR DE CHEF

Placez l'échalote et l'ail dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez à la vitesse basse pendant 3 secondes ; raclez les parois du récipient au besoin. Ajoutez le reste des ingrédients. Couvrez et mélangez à la vitesse moyenne pendant environ 10 secondes, ou jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

MÉLANGEUR DE BAR

Placez l'échalote et l'ail dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez en appuyant sur la commande de pulsation 2 fois pendant 3 secondes chaque fois ; raclez les parois du récipient au besoin. Ajoutez le reste des ingrédients. Mélangez en appuyant sur la commande de pulsation 2 fois pendant environ 5 secondes chaque fois, ou jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

Donne : 8 portions de 30 mL (2 c. à soupe).

Par portion : Environ 130 calories, 2 g de protéines, 3 g de glucides, 13 g de matières grasses totales, 4 g de graisses saturées, 20 mg de cholestérol, 230 mg de sodium.

COULIS À LA CARDAMOME ET À L'ORANGE

MÉLANGEUR DE CHEF

Placez les ingrédients dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez à la vitesse moyenne pendant 15 à 20 secondes, ou jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Servez sur une salade de fruits frais.

MÉLANGEUR DE BAR

Placez les ingrédients dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez à la position « On » pendant 10 à 15 secondes chaque fois, ou jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Servez sur une salade de fruits frais.

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

Par portion : Environ 80 calories, 2 g de protéines, 3 g de glucides, 7 g de matières grasses totales, 4,5 g de graisses saturées, 20 mg de cholestérol, 45 mg de sodium.

- 250 mL (1 tasse) de crème sure
- 30-45 mL (2-3 c. à soupe) de sucre
- 1 paquet de 240 g (8 oz) de fromage à la crème, coupé en morceaux de 2,5 cm (1 po)
- 75 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) de jus d'orange frais
- 60 mL ($\frac{1}{4}$ tasse) de lait
- 10 mL (2 c. à thé) de zeste d'orange
- 3 mL ($\frac{3}{4}$ c. à thé) de cardamome moulue

* La cardamome peut être remplacée par 1 mL ($\frac{1}{4}$ c. à thé) de muscade.

VINAIGRETTE AU CHIPOTLE ET À LA TOMATE

- 1 tomate, pelée et épépinée
- 1 petit chipotle dans une sauce adobo (une boîte de 210 ou 330 g [7 ou 11 oz])
- 5 mL (1 c. à thé) de sauce adobo
- 1 gousse d'ail
- 15 mL (1 c. à soupe) de sucre
- 1 mL (¼ c. à thé) de sel
- 60 mL (¼ tasse) de vinaigre de cidre
- 60 mL (¼ tasse) d'huile végétale ou d'huile d'olive
- 125 mL (½ tasse) de jus de tomate

MÉLANGEUR DE CHEF

Placez les ingrédients dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez à la vitesse moyenne pendant environ 20 secondes, ou jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

MÉLANGEUR DE BAR

Placez les ingrédients dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez en appuyant sur la commande de pulsation 2 fois pendant environ 5 secondes chaque fois. Mélangez à la position « On » pendant environ 5 secondes, ou jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

Donne : 12 portions de 30 mL (2 c. à soupe).

Par portion : Environ 50 calories, 0 g de protéines, 3 g de glucides, 4,5 g de matières grasses totales, 1 g de graisses saturées, 0 mg de cholestérol, 110 mg de sodium.

VINAIGRETTE À LA FRAMBOISE ET AU VINAIGRE BALSAMIQUE

MÉLANGEUR DE CHEF

Placez les ingrédients dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez à la vitesse basse pendant 15 à 20 secondes, ou jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

MÉLANGEUR DE BAR

Placez les ingrédients dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez en appuyant sur la commande de pulsation 2 fois pendant 8 à 10 secondes chaque fois, ou jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

Donne : 8 portions de 30 mL (2 c. à soupe).

Par portion : Environ 130 calories, 0 g de protéines, 3 g de glucides, 14 g de matières grasses totales, 2,5 g de graisses saturées, 0 mg de cholestérol, 0 mg de sodium.

- 125 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) de framboises fraîches ou congelées, non sucrées, décongelées
- 15 mL (1 c. à soupe) de sucre
- 30 mL (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique
- 60 mL ($\frac{1}{4}$ tasse) d'eau
- 125 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) d'huile végétale

SALSA DE TOMATILLOS GRILLÉS

- 480 g (1 lb) de tomatillos, pelés et rincés
- $\frac{1}{2}$ oignon moyen, coupé en quatre
- 2 piments Jalapeño ou Serrano, coupés en deux et épépinés
- 2 gousses d'ail, pelées
- 45 mL (3 c. à soupe) de feuilles de coriandre fraîche légèrement tassées
- 2 mL ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de zeste de lime (facultatif)
- 15 mL (1 c. à soupe) de jus de lime frais
- 3 mL ($\frac{3}{4}$ c. à thé) de sel

MÉLANGEUR DE CHEF

Placez les tomatillos, l'oignon, les piments et l'ail dans un moule peu profond. Faites griller à une distance de 10 à 15 cm (4 à 6 po) du feu pendant 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement noircis, en les remuant à l'occasion. Placez le mélange dans le récipient du mélangeur, y compris le jus. Ajoutez le reste des ingrédients. Couvrez et mélangez en appuyant sur la commande de pulsation 2 ou 3 fois pendant environ 3 secondes chaque fois, ou jusqu'à l'obtention de la consistance désirée. Servez chaud ou froid.

MÉLANGEUR DE BAR

Suivez les directives du mélangeur de chef.

Donne : 12 portions de 30 mL (2 c. à soupe).

Par portion : Environ 15 calories, 0 g de protéines, 3 g de glucides, 0 g de matières grasses totales, 0 g de graisses saturées, 0 mg de cholestérol, 150 mg de sodium.

PESTO AUX TROIS HERBES

MÉLANGEUR DE CHEF

Sur une plaque à pâtisserie, placez les noix en une seule couche. Faites cuire à 190 °C (375 °F) pendant 4 à 7 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles deviennent brun clair et dégagent une odeur aromatique. Mettez de côté.

Placez l'ail dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez à la vitesse élevée pendant 3 à 5 secondes, ou jusqu'à ce qu'il soit broyé. Ajoutez le persil, le basilic, la coriandre (facultatif), le fromage, le jus de citron, le sel, 60 mL (¼ tasse) d'huile et les noix. Couvrez et mélangez à la vitesse élevée pendant 5 à 10 secondes, ou jusqu'à ce que le mélange soit broyé ; raclez les parois du récipient au besoin. En laissant le mélangeur tourner à la vitesse élevée, ajoutez lentement le reste d'huile d'olive (60 mL / ¼ tasse) par l'ouverture du couvercle ; mélangez pendant 5 à 10 secondes, ou jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Si désiré, servez avec des pâtes chaudes et/ou des légumes. Réfrigérez ou congelez les restes.

MÉLANGEUR DE BAR

Suivez les directives du mélangeur de chef. Le mélangeur de bar fonctionne à la vitesse élevée lorsqu'il est réglé sur la position « On ».

Donne : 7 portions de 30 mL (2 c. à soupe).

Par portion : Environ 220 calories, 5 g de protéines, 2 g de glucides, 22 g de matières grasses totales, 4 g de graisses saturées, 5 mg de cholestérol, 230 mg de sodium.

- 75 mL (½ tasse) de noix ou de pignes hachées
- 2 gousses d'ail, pelées
- 425 mL (1 tasse ¾) de feuilles de persil frais légèrement tassées
- 250 mL (1 tasse) de feuilles de basilic frais légèrement tassées
- 45 mL (3 c. à soupe) de feuilles de coriandre fraîche légèrement tassées (facultatif)
- 175 mL (¾ tasse) de parmesan râpé
- 5 mL (1 c. à thé) de jus de citron frais
- 1 mL (¼ c. à thé) de sel
- 125 mL (½ tasse) d'huile d'olive extra-vierge, divisée
- pâtes et/ou légumes cuits (facultatif)

POTAGE AUX AVOCATS ET À LA LIME

- 1 L (4 tasses) de bouillon de poulet, réduit en sodium, froid
- 125 mL (½ tasse) de crème sure ou de yogourt nature
- 60 mL (¼ tasse) de jus de lime frais
- 2 avocats moyens mûrs, pelés, dénoyautés et coupés en quatre
- 15 mL (1 c. à soupe) d'aneth frais ou 5 mL (1 c. à thé) d'aneth séché
- 2 mL (½ c. à thé) de sel
- 1 mL (¼ c. à thé) de poivre noir

MÉLANGEUR DE CHEF

Placez les ingrédients dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez à la vitesse basse pendant 20 à 25 secondes, ou jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Réfrigérez le potage pendant 2 à 3 heures, ou jusqu'à ce qu'il soit bien froid.

MÉLANGEUR DE BAR

Placez les ingrédients dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez en appuyant sur la commande de pulsation 2 fois pendant environ 10 secondes chaque fois, ou jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Réfrigérez le potage pendant 2 à 3 heures, ou jusqu'à ce qu'il soit bien froid.

Donne : 6 portions de 250 mL (1 tasse).

Par portion : Environ 160 calories, 4 g de protéines, 8 g de glucides, 13 g de matières grasses totales, 4,5 g de graisses saturées, 15 mg de cholestérol, 280 mg de sodium.

POTAGE AUX POIREAUX, POMMES DE TERRE ET CHEDDAR

MÉLANGEUR DE CHEF

Dans une grande casserole, combinez à feu élevé 625 mL (2 tasses $\frac{1}{2}$) de bouillon, le poivre et les pommes de terre. Portez à ébullition ; réduisez le feu et laissez mijoter pendant 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.

Entre-temps, tranchez les parties blanches et vert clair du poireau ; jetez le reste. Dans une grande poêle, faites fondre le beurre à feu moyen. Ajoutez le poireau et l'oignon ; faites cuire en remuant pendant 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Mettez de côté.

Placez le mélange de pommes de terre dans le récipient du mélangeur. Ajoutez 375 mL (1 tasse $\frac{1}{2}$) de fromage. Couvrez et mélangez en appuyant sur la commande de pulsation 4 ou 5 fois pendant environ 5 secondes chaque fois, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Ajoutez le mélange de poireaux. Couvrez et mélangez à la vitesse élevée pendant 5 à 8 secondes, ou jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.

Remettez le mélange dans la poêle ; ajoutez le reste de bouillon (625 mL / 2 tasses $\frac{1}{2}$). Laissez mijoter jusqu'à ce que le tout soit entièrement réchauffé, en remuant fréquemment. Divisez le reste de fromage (125 mL / $\frac{1}{2}$ tasse) entre les portions en guise de garniture.

MÉLANGEUR DE BAR

Suivez les directives du mélangeur de chef. Le mélangeur de bar fonctionne à la vitesse élevée lorsqu'il est réglé sur la position « On ».

Donne : 7 portions de 250 mL (1 tasse).

Par portion : Environ 320 calories, 12 g de protéines, 29 g de glucides, 18 g de matières grasses totales, 11 g de graisses saturées, 45 mg de cholestérol, 930 mg de sodium.

- 1,25 L (5 tasses) de bouillon de poulet, divisé
- 1 mL ($\frac{1}{4}$ c. à thé) de poivre noir
- 1 L (4 tasses) de pommes de terre jaunes, en cubes (pelées, si désiré)
- 1 gros poireau, lavé et coupé en deux
- 60 mL ($\frac{1}{4}$ tasse) de beurre ou de margarine
- 75 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) d'oignon tranché
- 500 mL (2 tasses) de cheddar piquant râpé, divisé

POTAGE AUX CAROTTES ET AU CARI

- 15 mL (1 c. à soupe) d'huile végétale
- 125 mL (½ tasse) d'oignon tranché
- 5 mL (1 c. à thé) de cari en poudre
- 750 mL (3 tasses) d'eau
- 125 mL (½ tasse) de jus d'orange
- 480 g (4 tasses / environ 1 lb) de carottes pelées et tranchées
- 10 mL (2 c. à thé) de racine de gingembre hachée grossièrement
- 10 mL (2 c. à thé) de sucre
- 7 mL (1 c. à thé ½) de sel
- 250 mL (1 tasse) de crème sure ou de yogourt nature
- noix de cajou hachées (facultatif)

MÉLANGEUR DE CHEF

Faites chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen à élevé. Ajoutez l'oignon et le cari en poudre ; faites cuire pendant 1 à 2 minutes. Ajoutez le reste des ingrédients à l'exception de la crème sure et des noix de cajou. Portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter, sans couvrir, pendant 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que les carottes soient tendres. Laissez refroidir 5 minutes.

Versez la moitié du mélange de carottes dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez à la vitesse basse pendant 5 secondes. Ajoutez le reste du mélange de carottes. Couvrez et mélangez à la vitesse moyenne pendant environ 10 secondes, ou jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Ajoutez la crème sure. Couvrez et mélangez à la vitesse basse pendant environ 5 secondes, ou jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

Remettez le mélange dans la poêle ; laissez mijoter jusqu'à ce que le tout soit entièrement réchauffé. Garnissez de noix de cajou, si désiré.

MÉLANGEUR DE BAR

Suivez les directives du mélangeur de chef pour la préparation, la cuisson et laissez refroidir. Versez la moitié du mélange de carottes dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez en appuyant sur la commande de pulsation 2 fois pendant 3 secondes chaque fois. Ajoutez le reste du mélange de carottes. Couvrez et mélangez à la position « On » pendant 5 à 8 secondes, ou jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Ajoutez la crème sure. Couvrez et mélangez en appuyant sur la commande de pulsation 2 fois pendant 3 secondes chaque fois, ou jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Continuez en suivant les directives du mélangeur de chef.

Donne : 5 portions de 250 mL (1 tasse).

Par portion : Environ 190 calories, 3 g de protéines, 19 g de glucides, 13 g de matières grasses totales, 6 g de graisses saturées, 25 mg de cholestérol, 790 mg de sodium.

GASPACHO

MÉLANGEUR DE CHEF

Placez tous les ingrédients dans le récipient du mélangeur à l'exception du jus de légumes, du sel, du poivre noir et de la sauce au piment. Couvrez et mélangez à la vitesse moyenne pendant 10 à 15 secondes, ou jusqu'à ce que tous les ingrédients soient finement hachés.

Versez dans un grand bol. Incorporez en remuant le jus de légumes, le sel, le poivre noir et quelques gouttes de sauce au piment, si désiré. Réfrigérez pendant 6 à 8 heures, ou jusqu'à ce que le mélange soit bien froid.

MÉLANGEUR DE BAR

Placez tous les ingrédients dans le récipient du mélangeur à l'exception du jus de légumes, du sel, du poivre noir et de la sauce au piment. Couvrez et mélangez en appuyant sur la commande de pulsation 3 fois pendant 5 à 8 secondes chaque fois. Mélangez à la position « On » pendant environ 10 secondes, ou jusqu'à ce que tous les ingrédients soient finement hachés. Continuez en suivant les directives du mélangeur de chef.

Donne : 7 portions de 250 mL (1 tasse).

Par portion : Environ 90 calories, 2 g de protéines, 9 g de glucides, 6 g de matières grasses totales, 1 g de graisses saturées, 0 mg de cholestérol, 600 mg de sodium.

- 2 boîtes de 435 g (14 oz $\frac{1}{2}$ chacune) de tomates pelées
- 1 concombre moyen, pelé, épépiné et coupé en morceaux
- 1 petit oignon, pelé et coupé en morceaux
- 1 petit poivron vert, épépiné et coupé en morceaux
- 60 mL ($\frac{1}{4}$ tasse) de feuilles de persil frais légèrement tassées, sans tige
- 1 gousse d'ail
- 45 mL (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 45 mL (3 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge
- 375 mL (1 tasse $\frac{1}{2}$) de jus de légumes et tomate
- 3 mL ($\frac{3}{4}$ c. à thé) de sel
- 0,5 mL ($\frac{1}{8}$ c. à thé) de poivre noir sauce au piment (facultatif)

SOUPE AUX CHAMPIGNONS

- $\frac{1}{2}$ oignon moyen coupé en morceaux de 2,5 cm (1 po)
- $\frac{1}{2}$ branche de céleri coupée en morceaux de 2,5 cm (1 po)
- 60 mL ($\frac{1}{4}$ tasse) de beurre ou de margarine
- 60 mL ($\frac{1}{4}$ tasse) de farine tout usage
- 1 boîte de 420 g (14 oz) de bouillon de poulet
- 125 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) d'eau
- 1 L (4 tasses) de champignons en bouton ou shiitake* frais, tranchés
- 250 mL (1 tasse) de demi-crème
- 2 mL ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de marjolaine
- 1 mL ($\frac{1}{4}$ c. à thé) de sel
- 0,5 mL ($\frac{1}{8}$ c. à thé) de poivre noir
- 60-125 mL ($\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ tasse) de xérès sec (facultatif)

crème sure (facultatif)

* Pour une soupe plus consistante, réservez 250 mL (1 tasse) de champignons à ajouter dans la casserole en même temps que la demi-crème et les assaisonnements. Laissez mijoter jusqu'à ce que les champignons soient tendres.

MÉLANGEUR DE CHEF

Placez l'oignon et le céleri dans le mélangeur. Couvrez et mélangez en appuyant sur la commande de pulsation 2 ou 3 fois pendant 3 secondes chaque fois. Faites fondre le beurre dans une grande casserole à feu moyen à élevé. Ajoutez le mélange d'oignon ; faites cuire, sans couvrir, pendant 3 à 5 minutes. Ajoutez la farine ; mélangez bien. Incorporez en remuant le bouillon et l'eau. Ajoutez les champignons ; portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter, sans couvrir, pendant 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que les champignons soient tendres. Laissez refroidir pendant 5 minutes.

Versez le mélange de champignon refroidi dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez en appuyant sur la commande de pulsation 3 ou 4 fois pendant 2 secondes chaque fois. Remettez le mélange dans la poêle ; ajoutez la demi-crème, la marjolaine, le sel, le poivre et le xérès, si désiré. Laissez mijoter jusqu'à ce que le tout soit entièrement réchauffé. Servez les portions avec une touche de crème sure, si désiré.

MÉLANGEUR DE BAR

Suivez les directives du mélangeur de chef.

Donne : 5 portions de 250 mL (1 tasse).

Par portion : Environ 200 calories, 5 g de protéines, 11 g de glucides, 16 g de matières grasses totales, 9 g de graisses saturées, 40 mg de cholestérol, 500 mg de sodium.

POTAGE À LA COURGE ET AUX POMMES GRILLÉES

MÉLANGEUR DE CHEF

Placez la courge musquée, les carottes et l'oignon dans un moule de 38 x 25,5 cm (15 x 10 po) à rebords. Versez l'huile en filet sur les légumes et remuez pour l'incorporer. Faites cuire à 220 °C (425 °F) en remuant occasionnellement pendant 1 à 1 heure et demie, ou jusqu'à ce que les légumes soient très tendres.

Entre-temps, faites fondre le beurre dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez les pommes et la racine de gingembre, si désiré, et mélangez pour bien incorporer. Faites cuire en remuant souvent pendant environ 15 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes commencent à ramollir. Ajoutez la cassonade et le vinaigre et mélangez bien. Réduisez le feu à moyen-bas ; faites cuire en remuant souvent pendant 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes soient très tendres. Ajoutez 250 mL (1 tasse) de bouillon ; faites cuire et remuer jusqu'à ce que les morceaux brunis se détachent du fond de la poêle. Ajoutez le mélange aux légumes grillés dans le moule, en remuant pour déloger les morceaux brunis du fond du moule.

Placez le mélange de courge et de pommes dans le récipient du mélangeur. Ajoutez 250 mL (1 tasse) de bouillon et le poivre de Cayenne. Couvrez et mélangez à la vitesse moyenne pendant 10 secondes. Passez à la vitesse élevée et mélangez pendant 30 secondes, ou jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

Versez le mélange dans une grande casserole. Ajoutez la crème et le reste du bouillon (500 mL / 2 tasses). Laissez mijoter jusqu'à ce que le tout soit entièrement réchauffé.

Continued...

- 1 grosse courge musquée (environ 1,3 kg / 2 lb ½), pelée, égrenée et coupée en morceaux de 3,75 cm (1 po ½)
- 2 carottes moyennes, pelées et coupées en morceaux de 2 cm (¾ po)
- 1 gros oignon jaune, coupé en fines rondelles
- 30 mL (2 c. à soupe) d'huile végétale
- 60 mL (¼ tasse) de beurre ou de margarine
- 2 pommes, pelées, sans trognon et tranchées
- 10 mL (2 c. à thé) de racine de gingembre hachée finement, si désiré

Continued...

POTAGE À LA COURGE ET AUX POMMES GRILLÉES

- 30 mL (2 c. à soupe) de cassonade
- 30 mL (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique
- 1 L (4 tasses) de bouillon de poulet, divisé
- 1-2 mL ($\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ c. à thé) de poivre de Cayenne
- 250 mL (1 tasse) de crème à fouetter*

* 250 mL (1 tasse) supplémentaires de bouillon de poulet peuvent être remplacés par de la crème à fouetter.

MÉLANGEUR DE BAR

Suivez les directives du mélangeur de chef pour la préparation et la cuisson. Placez le mélange de courge et de pommes dans le récipient du mélangeur. Ajoutez 250 mL (1 tasse) de bouillon et le poivre de Cayenne. Couvrez et mélangez en appuyant sur la commande de pulsation 4 fois pendant 5 secondes chaque fois. Mélangez à la position « On » pendant environ 30 secondes, ou jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Continuez en suivant les directives du mélangeur de chef.

Donne : 8 portions de 250 mL (1 tasse).

Par portion : Environ 290 calories, 3 g de protéines, 26 g de glucides, 21 g de matières grasses totales, 11 g de graisses saturées, 55 mg de cholestérol, 530 mg de sodium.

CRÊPES CLASSIQUES

MÉLANGEUR DE CHEF

Placez les œufs, le lait, le sucre et l'huile dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez à la vitesse basse pendant 10 secondes. Ajoutez le reste des ingrédients. Couvrez et mélangez à la vitesse moyenne pendant 10 secondes, ou jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé ; raclez les parois du récipient au besoin.

Faites chauffer la crêpière à température moyenne ; versez la pâte sur la crêpière de façon à former des crêpes individuelles. Faites cuire jusqu'à ce que des bulles se forment à la surface et que les bords commencent à sécher. Retournez ; faites cuire jusqu'à ce que le dessous soit d'un brun doré clair.

MÉLANGEUR DE BAR

Placez les œufs, le lait, le sucre et l'huile dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez à la position « On » pendant 5 secondes. Ajoutez le reste des ingrédients. Couvrez et mélangez en appuyant sur la commande de pulsation 3 fois pendant environ 3 secondes chaque fois, ou jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé ; raclez les parois du récipient au besoin. Continuez en suivant les directives du mélangeur de chef.

Donne : Environ 9 portions de deux crêpes de 10 cm (4 po).

Par portion : Environ 160 calories, 6 g de protéines, 23 g de glucides, 5 g de matières grasses totales, 1,5 g de graisses saturées, 50 mg de cholestérol, 260 mg de sodium.

- 2 œufs
- 425 mL (1 tasse $\frac{3}{4}$) de lait
- 30 mL (2 c. à soupe) de sucre
- 30 mL (2 c. à soupe) d'huile végétale
- 10 mL (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 2 mL ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de sel
- 425 mL (1 tasse $\frac{3}{4}$) de farine tout usage

GAUFRES CLASSIQUES

- 2 œufs
- 425 mL (1 tasse $\frac{3}{4}$) de lait
- 30 mL (2 c. à soupe) de sucre
- 60 mL ($\frac{1}{4}$ tasse) d'huile végétale
- 10 mL (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 2 mL ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de sel
- 500 mL (2 tasses) de farine tout usage

MÉLANGEUR DE CHEF

Placez les œufs, le lait, le sucre et l'huile dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez à la vitesse basse pendant 10 secondes. Ajoutez le reste des ingrédients. Couvrez et mélangez à la vitesse moyenne pendant 10 secondes, ou jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé ; raclez les parois du récipient au besoin.

Faites cuire dans un gaufrier chaud jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de vapeur et que les gaufres soient brun doré.

MÉLANGEUR DE BAR

Placez les œufs, le lait, le sucre et l'huile dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez à la position « On » pendant 5 secondes. Ajoutez le reste des ingrédients. Couvrez et mélangez en appuyant sur la commande de pulsation 3 fois pendant environ 3 secondes chaque fois, ou jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé ; raclez les parois du récipient au besoin. Continuez en suivant les directives du mélangeur de chef.

Donne : Environ 6 portions de deux gaufres de 10 cm (4 po).

Par portion : Environ 300 calories, 9 g de protéines, 38 g de glucides, 13 g de matières grasses totales, 3 g de graisses saturées, 75 mg de cholestérol, 390 mg de sodium.

CRÊPES AU BABEURRE

MÉLANGEUR DE CHEF

Placez les œufs, le babeurre, le sucre et l'huile dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez à la vitesse basse pendant 10 secondes. Ajoutez le reste des ingrédients. Couvrez et mélangez à la vitesse moyenne pendant 10 secondes, ou jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé ; raclez les parois du récipient au besoin.

Faites chauffer la crêpière à température moyenne ; versez la pâte sur la crêpière de façon à former des crêpes individuelles. Faites cuire jusqu'à ce que des bulles se forment à la surface et que les bords commencent à sécher. Retournez ; faites cuire jusqu'à ce que le dessous soit d'un brun doré clair.

MÉLANGEUR DE BAR

Placez les œufs, le babeurre, le sucre et l'huile dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez à la position « On » pendant 5 secondes. Ajoutez le reste des ingrédients. Couvrez et mélangez en appuyant sur la commande de pulsation 3 fois pendant environ 3 secondes chaque fois, ou jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé ; raclez les parois du récipient au besoin. Continuez en suivant les directives du mélangeur de chef.

Donne : Environ 9 portions de deux crêpes de 10 cm (4 po).

Par portion : Environ 160 calories, 6 g de protéines, 23 g de glucides, 5 g de matières grasses totales, 1,5 g de graisses saturées, 50 mg de cholestérol, 260 mg de sodium.

- 2 œufs
- 425 mL (1 tasse $\frac{3}{4}$) de babeurre
- 30 mL (2 c. à soupe) de sucre
- 30 mL (2 c. à soupe) d'huile végétale
- 10 mL (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 2 mL ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de bicarbonate de sodium
- 2 mL ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de sel
- 425 mL (1 tasse $\frac{3}{4}$) de farine tout usage

CRÊPES À L'AVOINE ET AUX RAISINS

- 2 œufs
- 375 mL (1 tasse ½) de babeurre
- 30 mL (2 c. à soupe) d'huile végétale
- 310 mL (1 tasse ¼) de farine tout usage
- 125 mL (½ tasse) de farine de blé entier
- 30 mL (2 c. à soupe) de sucre
- 10 mL (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 5 mL (1 c. à thé) de bicarbonate de sodium
- 2 mL (½ c. à thé) de cannelle
- 2 mL (½ c. à thé) de sel
- 250 mL (1 tasse) de flocons d'avoine
- 125 mL (½ tasse) de raisins
- sirop d'érable (facultatif)
- raisins (facultatif)

MÉLANGEUR DE CHEF

Placez les œufs dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez à la vitesse basse pendant 3 à 5 secondes. Ajoutez le babeurre et l'huile. Couvrez et mélangez à la vitesse moyenne pendant 3 à 5 secondes, ou jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Ajoutez la farine tout usage, la farine de blé entier, le sucre, la poudre à pâte, le bicarbonate de sodium, la cannelle et le sel. Couvrez et mélangez à la vitesse moyenne pendant 5 à 8 secondes. Ajoutez les flocons d'avoine et 125 mL (½ tasse) de raisins. Couvrez et mélangez à la vitesse moyenne pendant 5 à 10 secondes, ou jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé et que les raisins soient hachés ; raclez les parois du récipient au besoin.

Faites chauffer la crêpière à température moyenne ; versez la pâte sur la crêpière de façon à former des crêpes individuelles. Faites cuire jusqu'à ce que des bulles se forment à la surface et que les bords commencent à sécher. Retournez ; faites cuire jusqu'à ce que le dessous soit d'un brun doré clair. Remuez brièvement la pâte entre les fournées. Servez avec du sirop d'érable et des raisins supplémentaires, si désiré.

Continued...

MÉLANGEUR DE BAR

Placez les œufs dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez en mode pulsation pendant 3 à 5 secondes. Ajoutez le babeurre et l'huile. Couvrez et mélangez en mode pulsation pendant 5 à 8 secondes, ou jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Ajoutez la farine tout usage, la farine de blé entier, le sucre, la poudre à pâte, le bicarbonate de sodium, la cannelle et le sel. Couvrez et mélangez à la position « On » pendant 3 à 5 secondes ; raclez les parois du récipient au besoin. Ajoutez les flocons d'avoine et 125 mL (½ tasse) de raisins. Couvrez et mélangez à la position « On » pendant 3 à 6 secondes, ou jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé et les raisins hachés ; raclez les parois du récipient au besoin. Continuez en suivant les directives du mélangeur de chef.

Donne : Environ 8 portions de deux crêpes de 10 cm (4 po).

Par portion : Environ 240 calories, 8 g de protéines, 40 g de glucides, 6 g de matières grasses totales, 1,5 g de graisses saturées, 55 mg de cholestérol, 470 mg de sodium.

GAUFRES AUX NOIX GRILLÉES ET À LA CITROUILLE

- 75 mL ($\frac{1}{3}$ tasse) de noix hachées
- 2 œufs
- 425 mL (1 tasse $\frac{3}{4}$) de lait
- 250 mL (1 tasse) de citrouille en conserve
- 60 mL ($\frac{1}{4}$ tasse) de beurre fondu ou de margarine
- 375 mL (1 tasse $\frac{1}{2}$) de farine tout usage
- 125 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) de farine de blé entier
- 45 mL (3 c. à soupe) de cassonade
- 10 mL (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 2 mL ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de cannelle
- 2 mL ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de sel
- 1 mL ($\frac{1}{4}$ c. à thé) de muscade
- 0,5 mL ($\frac{1}{8}$ c. à thé) de clous de girofle
- sirop d'érable (facultatif)
- noix hachées (facultatif)

MÉLANGEUR DE CHEF

Sur une plaque à pâtisserie, placez 75 mL ($\frac{1}{3}$ tasse) de noix en une seule couche. Faites cuire à 190 °C (375 °F) pendant 4 à 7 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles deviennent brun clair et dégagent une odeur aromatique. Mettez de côté.

Placez les œufs dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez à la vitesse basse pendant 3 à 5 secondes. Ajoutez le lait, la citrouille et le beurre. Mélangez à la vitesse moyenne pendant 3 à 5 secondes, ou jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Ajoutez la farine tout usage, la farine de blé entier, la cassonade, la poudre à pâte, la cannelle, le sel, la muscade et les clous de girofle. Couvrez et mélangez à la vitesse élevée pendant 10 à 20 secondes ; raclez les parois du récipient au besoin. Ajoutez les noix grillées. Couvrez et mélangez à la vitesse moyenne pendant 5 à 8 secondes, ou jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.

Faites cuire dans un gaufrier préchauffé pendant 3 à 7 minutes, jusqu'à ce que les gaufres soient brun doré foncé.

Servez immédiatement avec du sirop d'érable et des noix supplémentaires, si désiré.

Continued...

MÉLANGEUR DE BAR

Préparez les noix tel qu'il est indiqué pour le mélangeur de chef. Placez les œufs dans le récipient du mélangeur. Couvrez et mélangez en mode pulsation pendant 3 à 5 secondes. Ajoutez le lait, la citrouille et le beurre. Mélangez en mode pulsation pendant 4 à 6 secondes, ou jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Ajoutez la farine tout usage, la farine de blé entier, la cassonade, la poudre à pâte, la cannelle, le sel, la muscade et les clous de girofle. Couvrez et mélangez à la position « On » pendant 10 à 20 secondes ; raclez les parois du récipient au besoin. Ajoutez les noix grillées. Couvrez et mélangez à la position « On » pendant 3 à 5 secondes, ou jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Continuez en suivant les directives du mélangeur de chef.

Donne : Environ 5 portions de deux crêpes de 10 cm (4 po).

Par portion : Environ 430 calories, 13 g de protéines, 55 g de glucides, 19 g de matières grasses totales, 8 g de graisses saturées, 115 mg de cholestérol, 470 mg de sodium.

GARANTIE ET INFORMATION SUR LE **SERVICE** APRÈS-VENTE

Information sur la garantie Cette section comprend :

Garantie de satisfaction totale au Canada.....	76
Comment vous prévaloir du service après-vente couvert par la garantie	77
Comment vous prévaloir du service après-vente après l'expiration de la garantie.....	78

GARANTIE DE **SATISFACTION** **TOTALE** AU **CANADA**

Durée de la garantie :	KitchenAid Canada assumera les frais suivants :	KitchenAid Canada n'assumera pas les frais suivants :
 Garantie totale de deux ans à compter de la date d'achat pour usage domestique.	Les pièces de rechange et les frais de main-d'œuvre nécessaires pour corriger les vices de matériaux et de fabrication. Le service doit être assuré par un fournisseur de service après-vente KitchenAid Canada autorisé. OU Le remplacement de votre petit électroménager PRO LINE™ de KitchenAid®, si KitchenAid Canada, à sa seule discrétion, le juge irréparable. Voir la page 77 pour vous prévaloir du service après-vente couvert par la garantie.	A. Les réparations si un petit électroménager PRO LINE™ de KitchenAid® est utilisé à des fins autres qu'un usage unifamilial normal. B. Les dommages résultant d'un accident, d'une modification, d'une mauvaise utilisation, d'un emploi abusif, d'un incendie, d'une inondation, d'un cas de force majeure ou de l'utilisation de produits non approuvés par KitchenAid Canada. C. Les frais indirects d'expédition ou de manutention pour livrer le petit électroménager PRO LINE™ de KitchenAid® à un fournisseur de service après-vente KitchenAid Canada autorisé. D. Les pièces de rechange ou les frais de main-d'œuvre nécessaires pour réparer un petit électroménager PRO LINE™ de KitchenAid® utilisé à l'extérieur du Canada.

KITCHENAID CANADA N'ASSUME AUCUNE RESPONSABILITÉ POUR LES DOMMAGES

ACCESSOIRES OU INDIRECTS. Certaines provinces n'autorisent ni l'exclusion, ni la limitation des dommages accessoires ou indirects de sorte que cette exclusion peut ne pas s'appliquer dans votre cas. La présente garantie vous confère des droits légaux spécifiques, en plus d'autres droits dont vous pouvez bénéficier et qui varient d'une province à l'autre.

COMMENT VOUS PRÉVALOIR DU SERVICE APRÈS-VENTE COUVERT PAR LA GARANTIE

- Consultez d'abord la section « Dépannage » à la page 23 ; il est possible que la réparation puisse être évitée ; ou visitez notre site Web à www.kitchenAid.ca.
- Si vous résidez au Canada et que votre petit électroménager de série PRO LINE™ de KitchenAid® tombe en panne au cours des deux premières années d'utilisation, il vous suffit d'appeler sans frais notre Centre d'interaction aux consommateurs au **1 800 461-5681**, du lundi au vendredi, entre 8 h et 18 h (HNE), le samedi, entre 8 h 30 et 16 h 30, ou envoyez un courriel à cac@whirlpool.com.
- KitchenAid Canada prendra les mesures nécessaires pour réparer votre petit électroménager de série PRO LINE™ de KitchenAid® en faisant appel à un fournisseur de service après-vente KitchenAid Canada autorisé ou, si le produit est jugé irréparable, à la seule discrétion de KitchenAid Canada, il pourra être remplacé par un appareil identique ou comparable qui vous sera livré sans frais à votre domicile. KitchenAid Canada vous expliquera comment nous retourner le petit électroménager de série PRO LINE™ de KitchenAid® défectueux. Votre appareil de remplacement sera également couvert par notre garantie totale de deux ans.
- Lorsque vous recevez votre petit électroménager de série PRO LINE™ de KitchenAid® de remplacement, servez-vous de la boîte et des matériaux d'emballage pour emballer votre petit électroménager de série PRO LINE™ de KitchenAid® défectueux. Dans la boîte, mettez une feuille de papier sur laquelle vous aurez indiqué vos nom et adresse, accompagnée d'une copie de la preuve d'achat (reçu de caisse, bordereau de carte de crédit, etc.).

COMMENT VOUS PRÉVALOIR DU **SERVICE APRÈS-VENTE** APRÈS L'EXPIRATION DE LA **GARANTIE**

- Consultez d'abord la section « Dépannage » à la page 23 ou visitez notre site Web à KitchenAid.ca.
- Si vous n'avez pas accès à Internet, repérez dans l'annuaire téléphonique un fournisseur de service après-vente KitchenAid Canada autorisé situé près de chez vous. Si vous n'en trouvez aucun, composez le **1 800 807-6777** pour communiquer, d'où que vous soyez au Canada, avec la ligne de service après-vente KitchenAid Canada.
- Apportez le petit électroménager de série PRO LINE™ de KitchenAid® ou envoyez-le en port payé et assuré à un fournisseur de service après-vente KitchenAid Canada autorisé. Votre petit électroménager de série PRO LINE™ de KitchenAid® réparé vous sera retourné en port payé et assuré.
- Tout service non couvert par la garantie devrait être effectué par un fournisseur de service après-vente KitchenAid Canada autorisé.

Pour de plus amples renseignements sur votre petit électroménager de série PRO LINE™ de KitchenAid®, veuillez visiter notre site Web à KitchenAid.ca.

AVERTISSEMENT



Risque de choc électrique

Debrancher avant l'entretien.

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



BIEN PENSÉ. BIEN FABRIQUÉ.®

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

Les spécifications peuvent être modifiées sans préavis.

dZw404