

KitchenAid®

PASTA PRESS

INSTRUCTIONS AND RECIPES

PRESSE-PÂTE

INSTRUCTIONS ET RECETTES

PRENSA PARA PASTA

INSTRUCCIONES Y RECETAS

KPEXTA



This accessory has been approved for use with all KitchenAid® household stand mixers.

L'utilisation de cet accessoire a été approuvée pour tous les batteurs sur socle ménagers de KitchenAid®.

Este accesorio se ha aprobado para usarse con todas las batidoras de uso doméstico con base KitchenAid®.



W10236413B

FOR THE WAY IT'S MADE.®

U.S.A.: 1-800-541-6390
Canada: 1-800-807-6777

KitchenAid.com
KitchenAid.ca

Table des matières

INTRODUCTION

Preuve d'achat	Couverture avant intérieure
Sécurité des accessoires du batteur sur socle.....	24
Mesures de protection importantes	24

CARACTÉRISTIQUES ET OPÉRATION

Pour assembler l'accessoire presse-pâte.....	25
Plaques à pâtes alimentaires	27
Pour installer l'accessoire presse-pâte	28
Pour utiliser l'accessoire presse-pâte	29
Pour changer les plaques du presse-pâte	29
Pour desserrer l'anneau de pâtes	29
Entretien et nettoyage	30
Conseils de préparation des pâtes	31
Cuisson des pâtes alimentaires	32

RECETTES

Pâtes alimentaires de base aux oeufs	32
Pâtes alimentaires de blé léger	33
Pâtes alimentaires de blé entier	33
Pâtes alimentaires aux épinards.....	33
Macaroni et fromage de luxe	34
Minestrone classique	35
Pâtes avec sauce aux légumes frais rôtis.....	36
Salade d'asperges, de tomates et de fusilli	37
Sauce bolognaise pour les pâtes	38
Sauce aux fruits de mer à la crème	39
Rigatoni rustiques au four.....	40
Nouilles chinoises aux arachides	41

INFORMATION SUR LA GARANTIE ET LE SERVICE

Garantie KitchenAid® d'accessoires du batteur sur socle	42
Garantie de remplacement sans tracas – 50 États américains et District de Columbia ...	43
Garantie de remplacement sans tracas – Canada	43
Comment obtenir le service sous garantie à Puerto Rico	44
Comment obtenir le service après la fin de la garantie – tous les endroits	44
Comment obtenir le service à l'extérieur de ces endroits	44
Comment commander des accessoires et des pièces de rechange.....	45

Sécurité des accessoires du batteur sur socle

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.

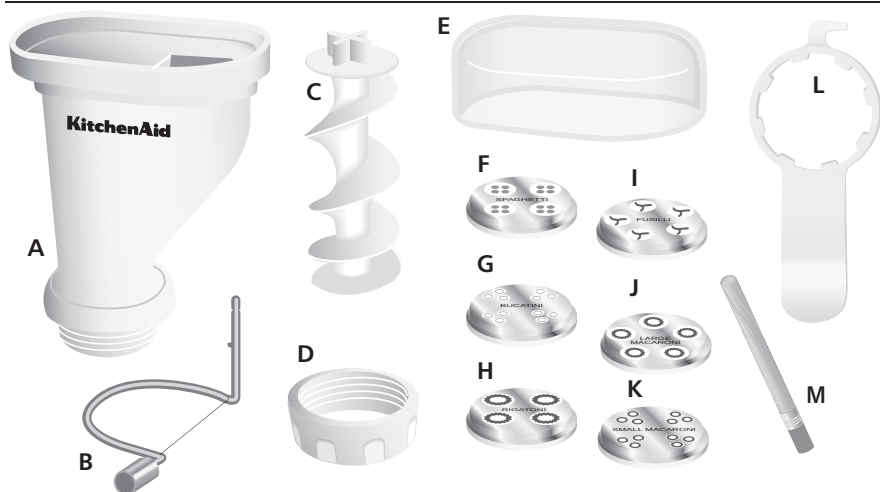
MESURES DE PROTECTION IMPORTANTES

Lors de l'utilisation d'appareils électriques, il faut observer des mesures de sécurité élémentaires, et en particulier :

1. Lire toutes les instructions.
2. Pour se protéger contre les chocs électriques, ne pas plonger le batteur dans l'eau ou dans tout autre liquide.
3. Il faut une supervision étroite lorsque l'appareil est utilisé par des enfants ou à proximité d'eux.
4. Débrancher l'appareil lorsqu'il n'est pas utilisé, avant d'installer ou d'enlever des pièces ainsi que pour le nettoyage.
5. Éviter tout contact avec des parties en mouvement. Tenir les doigts à l'écart des orifices d'introduction et de restitution des aliments.
6. Ne jamais ajouter d'éléments à la pâte à la main. Toujours utiliser l'outil combiné pour pousser les aliments.
7. Ne pas faire fonctionner le batteur avec un cordon ou une fiche endommagé(e), ou si le batteur fonctionne mal, s'il est tombé ou endommagé de quelque façon que ce soit. Retourner le batteur au centre de service autorisé le plus proche pour qu'il soit vérifié, réparé ou que les éléments électriques ou mécaniques soient ajustés.
8. L'utilisation de tout accessoire non recommandé ou vendu par KitchenAid peut provoquer des incendies, des chocs électriques ou des blessures.
9. Ne pas l'utiliser à l'extérieur.
10. Ne pas laisser le cordon pendre au bord de la table ou du comptoir.
11. Ne pas laisser le cordon toucher les surfaces chaudes, y compris la cuisinière.
12. Ce produit est réservé à l'utilisation résidentielle.
13. Voir également d'importantes consignes de sécurité accompagnant les instructions du batteur et le livret de recettes.

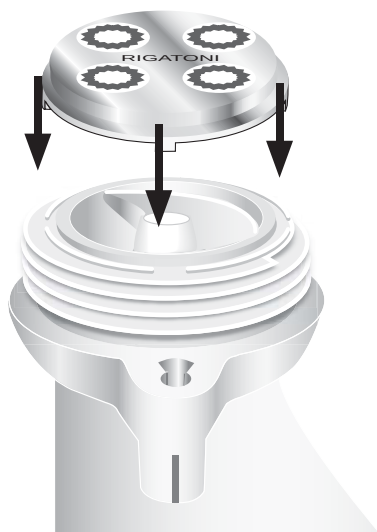
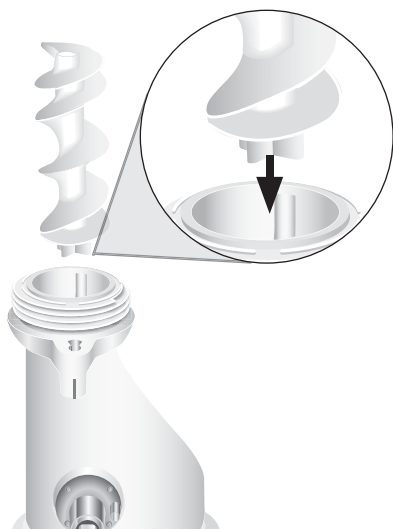
CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

Pour assembler l'accessoire presse-pâte



- | | | |
|---|---------------------------------------|---------------------------------------|
| A - Boîtier | F - Plaque de spaghetti | K - Plaque de petits macaronis |
| B - Couteau | G - Plaque de bucatini | L - Outil combiné |
| C - Vis sans fin | H - Plaque de rigatoni | M - Brosse de nettoyage |
| D - Anneau de pâtes alimentaires | I - Plaque de fusilli | |
| E - Coffret de rangement | J - Plaque de grands macaronis | |

1. Placez le presse-pâte à l'envers sur un comptoir ou une table et insérez l'extrémité de la vis avec le pied en forme de croix (C) dans le boîtier du presse-pâte (A), en alignant le pied en forme de croix avec l'entaille correspondante à l'intérieur. Lorsqu'elle est bien placée, le dessus de la vis sans fin sera à niveau avec l'ouverture.
2. Placez l'une des plaques de pâtes alimentaires (F, G, H, I, J ou K) sur l'ouverture en alignant son centre avec la vis et en faisant correspondre les languettes de la plaque avec les encoches dans le boîtier du presse-pâte.

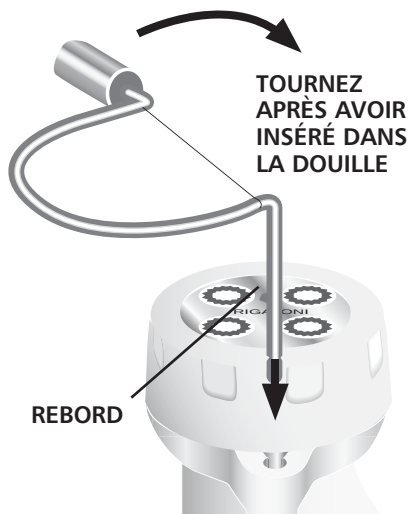


Pour assembler l'accessoire presse-pâte

3. Placez l'anneau (D) sur la plaque et tournez délicatement à la main jusqu'à ce qu'il soit bien serré à la main, sans trop resserrer.



4. Insérez le couteau (B) dans la douille en alignant le rebord du côté gauche de la fente tel qu'indiqué. Enfoncez jusqu'à ce qu'il soit verrouillé en place et tournez le couteau vers la droite. Le presse-pâte est maintenant prêt à installer sur le batteur sur socle.



Un outil combiné à usages multiples (L) avec crochet et clé est fourni. L'extrémité plate peut être utilisée pour aider à pousser la pâte dans le presse-pâte. La clé peut servir pour desserrer l'anneau de pâtes alimentaires du corps du presse-pâte. Le crochet peut être utilisé pour sortir la vis du boîtier.



Un coffret de rangement (E) est fourni pour ranger les plaques de pâtes alimentaires (F, G, H, I, J et K).

REMARQUE : N'utilisez pas l'outil combiné pour resserrer l'anneau de pâtes.

Plaques à pâtes alimentaires

⚠️ AVERTISSEMENT

Risque d'empoisonnement alimentaire

Ne pas laisser des aliments contenant des ingrédients périssables tels qu'œufs, produits laitiers et viandes hors du réfrigérateur pendant plus d'une heure.

Le non-respect de cette instruction peut causer un empoisonnement alimentaire ou une maladie.



SPAGHETTI (PLAQUE F)

Vitesse recommandée du batteur sur socle : 10

Longueur d'extrusion -
environ 24 cm (9½").



BUCATINI (PLAQUE G)

Vitesse recommandée du batteur sur socle : 10

Longueur d'extrusion -
environ 24 cm (9½").



RIGATONI (PLAQUE H)

Vitesse recommandée du batteur sur socle : 6

Longueur d'extrusion -
environ 4 cm (1½").



FUSILLI (PLAQUE I)

Vitesse recommandée du batteur sur socle : 2-4

Longueur d'extrusion -
traditionnelle (longue) :
24 cm (9½"); courte :
4 cm (1½").



GRANDS MACARONIS (PLAQUE J)

Vitesse recommandée du batteur sur socle : 6

Longueur d'extrusion -
jusqu'à 5 cm (2").



PETITS MACARONIS (PLAQUE K)

Vitesse recommandée du batteur sur socle : 6

Longueur d'extrusion -
jusqu'à 4 cm (1½").

Séparer les pâtes alimentaires fraîches

Séparez les pâtes alimentaires après l'extrusion. Les pâtes alimentaires peuvent être cuites immédiatement. Si vous les faites sécher au lieu de les faire cuire, placez les longues nouilles sur le séchoir à pâtes KitchenAid® (KPDR) ou faites sécher sur une seule épaisseur sur une serviette sur une surface à plat. Les pâtes courtes devraient être séchées sur une surface à plat.

Ranger les pâtes alimentaires fraîches

Pour ranger les pâtes alimentaires fraîches, laissez-les sécher pendant 1 heure puis enveloppez-les dans un sac de plastique étanche et réfrigérez jusqu'à 5 jours. Les longues nouilles (sauf les fusilli) peuvent être modelées en forme de "nid" avant de sécher.

Pour installer l'accessoire presse-pâte

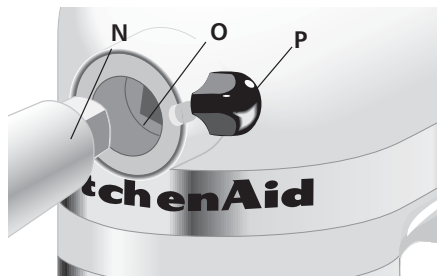
Avant d'installer l'accessoire presse-pâte

Retirez l'étiquette "N'immergez pas dans l'eau" et retirez le coffret de rangement du dessus du boîtier des accessoires.

Pour installer :

1. Mettez le contrôle de vitesse du batteur sur socle à OFF (arrêt).
2. Débrancher le batteur sur socle.
3. Desserrez le bouton d'accessoire (P) en le tournant dans le sens antihoraire.
4. Retirez le couvercle d'emboîtement d'accessoire ou relevez-le.
5. Insérez le boîtier de l'arbre d'accessoire (N) dans l'emboîtement d'accessoire (O), en vous assurant que l'arbre de courant des accessoires s'ajuste dans la douille d'emboîtement carrée.

6. Il sera peut-être nécessaire de faire pivoter l'accessoire d'avant en arrière. Lorsque l'accessoire est en bonne position, la goupille du boîtier de l'accessoire s'ajustera dans l'encoche du bord de l'emboîtement.
7. Resserrez le bouton de l'accessoire en le tournant dans le sens horaire jusqu'à ce que l'accessoire soit bien en place dans le batteur sur socle.



Pour utiliser l'accessoire presse-pâte

⚠️ AVERTISSEMENT



Danger avec la lame rotative

Toujours utiliser un poussoir pour introduire les aliments.

Ne pas approcher les doigts des ouvertures.

Conserver hors de portée des enfants.

Le non-respect de ces instructions peut causer une amputation ou des coupures.

1. Réglez la vitesse du batteur sur socle entre 6 et 10 selon le type de pâtes et la préférence personnelle. Pour de meilleurs résultats, les fusilli devraient être extrudés à une vitesse maximum de 6. Des vitesses plus lentes sont aussi recommandées pour les pâtes très courtes. Les pâtes plus longues, comme les spaghetti, peuvent être extrudées à des vitesses plus rapides.
2. Incorporez lentement des morceaux de pâte d'une taille de noix dans la trémie; la pâte devrait s'acheminer elle-même. La vis de broyage sans fin devrait être visible avant que le morceau de pâte suivant ne soit ajouté.

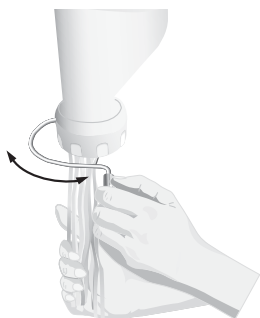


Pour utiliser l'accessoire presse-pâte

3. Utilisez l'outil combiné pour pousser la pâte seulement si elle se prend dans la trémie et ne s'achemine plus elle-même.



4. Utilisez le couteau de pâte à fil de bras mobile pour couper les pâtes à la longueur voulue lorsqu'elle sort du presse-pâte. Voir "Plaques à pâtes alimentaires" pour les longueurs recommandées.



5. Séparez les pâtes alimentaires selon la description de "Plaques à pâtes alimentaires".

Pour changer les plaques des pâtes alimentaires :

1. Mettez le contrôle de vitesse du batteur sur socle à OFF (arrêt).
2. Débrancher le batteur sur socle.
3. Retirez l'accessoire du presse-pâte du batteur sur socle.
4. Retirez le couteau, l'anneau de pâtes alimentaires, la vis sans fin et retirez la pâte du boîtier du presse-pâte.
5. Remontez ensuite l'accessoire selon la description "Pour assembler l'accessoire du presse-pâte".

Pour desserrer l'anneau de pâtes :

1. Si l'anneau est trop serré pour le retirer à la main, glissez la clé sur les rainures.
2. Tournez l'anneau dans la direction indiquée par la flèche vers OPEN (OUVRIER).



REMARQUE : N'utilisez pas la clé pour fixer l'anneau au boîtier du presse-pâte. Cela pourrait endommager l'accessoire.

Entretien et nettoyage

Pour nettoyer :

1. Mettez la commande de vitesse du batteur sur socle à OFF (arrêt).
2. Débrancher le batteur sur socle.
3. Démontez entièrement le presse-pâte.
4. Utilisez l'extrémité de la clé de l'outil combiné pour desserrer l'anneau de pâtes. Utilisez le crochet pour sortir la vis du boîtier de presse-pâte.



5. Laissez la pâte qui reste sur les plaques de pâtes sécher pendant la nuit avant de séparer. Retirez la pâte bien sèche avec la brosse de nettoyage. Utilisez un cure-dents ou une brochette en bois pour retirer le surplus de pâte. N'utilisez pas d'objets métalliques et ne mettez pas les plaques dans le lave-vaisselle pour les nettoyer.
6. La vis sans fin, l'anneau de pâtes, l'outil combiné et le coffret de rangement se lavent tous au lave-vaisselle.

REMARQUE : Ne lavez pas le boîtier au lave-vaisselle ni l'immergez dans de l'eau ou d'autres liquides. Le couteau et les plaques à pâtes doivent être lavés à la main dans une eau tiède savonneuse et être soigneusement séchés.

REMARQUE : Ces accessoires sont conçus seulement pour être utilisés avec la pâte à pâtes alimentaires. Pour éviter d'endommager votre presse-pâte, n'insérez rien d'autre que la pâte à pâtes alimentaires.

Conseils de préparation des pâtes

REMARQUE : Le batteur doit reposer pendant au moins une heure après l'extrusion de 2 recettes consécutives de pâtes.

Pâte

- Apprendre à préparer des pâtes alimentaires n'est qu'une question de pratique. Si vous n'avez pas préparé de pâtes alimentaires, vous devrez peut-être préparer plusieurs lots de pâtes avant de vous sentir à l'aise. Nous recommandons d'essayer avec la recette de pâtes alimentaires de base aux oeufs.
- Le rapport de liquide à farine n'est pas élevé ce qui rend la pâte à pâtes alimentaires ferme et tannée, mais encore pliable. Il est extrêmement important d'avoir la bonne proportion d'ingrédients pour une bonne consistance de pâte, car les pâtes qui sont trop humides ou trop sèches seront difficiles à travailler. Pour vous aider à obtenir des résultats constants, les recettes de pâtes dans ce livret spécifient de la farine tamisée. Pour tamiser la farine, suivez cette procédure : placez la tasse à mesurer d'ingrédients secs sur un large morceau de papier ciré et tenez le tamis directement au-dessus et près de la tasse. Mettez de la farine dans le tamis et tamisez jusqu'à ce que la farine dépasse le dessus de la tasse. Utilisez le côté plat d'une spatule et retirez le surplus de farine de la tasse à mesurer.
- Il pourrait y avoir à l'occasion des morceaux de pâtes non mélangés dans le bol après le mélange initial avec le batteur plat. Ces morceaux seront assez incorporés par le pétrissage du batteur suivi par un pétrissage à la main ce qui raffermira et lissera la texture de la pâte.

Conseils de préparation des pâtes

- De nombreux facteurs peuvent affecter la consistance de la pâte tels que l'humidité, la marque de farine utilisée et la taille des œufs. Pour aider à compenser ce problème d'humidité, commencez le mélange initial seulement avec la farine tamisée et les œufs. Testez la bonne consistance de la pâte en pinçant une petite quantité de pâte ensemble après avoir mélangé avec le batteur plat. La pâte devrait rester compacte sans coller aux doigts. Il faudra peut-être ajouter une petite quantité de farine ou d'eau pour obtenir une bonne consistance de pâte.
- Si la pâte préparée est trop humide ou collante pour l'extrusion, saupoudrez tout simplement de la farine ou ajoutez une petite quantité de farine dans la pâte avant de la placer dans l'extrudeur.
- Séparez les pâtes alimentaires immédiatement après l'extrusion. Étalez un paquet de nouilles sur une serviette déposée sur une surface à plat et séparez des extrémités sèches des brins. Faites sécher sur une seule épaisseur. Les longs bâtonnets de pâte peuvent être placés sur un séchoir à pâtes KitchenAid® (KPDR).
- Les pâtes alimentaires maison réagissent de manière différente de celles achetées au magasin. Puisque les longues nouilles se plient en séchant et sont plus fragiles, elles exigent une manipulation soignée avant la cuisson.

Utiliser votre presse-pâte et le batteur sur socle KitchenAid®

- Les longues nouilles et les macaroni ont tendance à tourner dans différentes directions pendant l'extrusion à travers la plaque. Les premiers 25 cm (10") de nouilles ondulées peuvent être retirés et retournés dans la trémie pour une autre extrusion. Les pâtes sortent lentement au début, puis plus vite lorsque plus de pâte est extrudée.

AVERTISSEMENT

Risque d'empoisonnement alimentaire

Ne pas laisser des aliments contenant des ingrédients périssables tels qu'œufs, produits laitiers et viandes hors du réfrigérateur pendant plus d'une heure.

Le non-respect de cette instruction peut causer un empoisonnement alimentaire ou une maladie.

Ranger vos pâtes alimentaires

- Rangez les pâtes alimentaires séchées dans un contenant de verre hermétique ou de plastique presque indéfiniment dans un endroit sombre et frais. Par contre, ne rangez pas les pâtes séchées de blé entier pendant plus d'un mois, car elles deviendront rances.
- Pour ranger les pâtes alimentaires fraîches, laissez-les sécher pendant 1 heure puis enveloppez-les dans un sac de plastique étanche et réfrigérez jusqu'à 5 jours. Pour congeler, enveloppez les pâtes dans deux épaisseurs et gardez-les congelées jusqu'à 4 mois. Pour utiliser les pâtes alimentaires fraîches congelées, ne les décongelez pas. Vous devez les faire passer directement du congélateur dans de l'eau bouillante.

Cuisson des pâtes alimentaires

⚠️ AVERTISSEMENT

Risque d'empoisonnement alimentaire

Ne pas laisser des aliments contenant des ingrédients périssables tels qu'œufs, produits laitiers et viandes hors du réfrigérateur pendant plus d'une heure.

Le non-respect de cette instruction peut causer un empoisonnement alimentaire ou une maladie.

FRANÇAIS

Ajoutez 10 ml (2 cuillérées à thé) de sel et 15 ml (1 cuillérée à table) d'huile (optionnel) à 5,7 L (6 pintes) d'eau bouillante. Ajoutez graduellement les pâtes alimentaires et continuez à faire cuire à ébullition jusqu'à ce que les pâtes soient "al dente" ou un peu fermes. Les pâtes alimentaires flottent sur le dessus de l'eau

en cuisant, remuez donc à l'occasion pour une cuisson uniforme. Égouttez dans une passoire.

- Pâtes alimentaires sèches – 7 minutes
- Pâtes alimentaires fraîches – 2 à 5 minutes selon l'épaisseur des nouilles

Pâtes alimentaires de base aux oeufs

- 4 gros œufs
830 ml (3½ tasses) de farine tout usage tamisé
15 ml (1 cuillérées à table) d'eau
2 ml (1/2 cuillérée à thé) de sel

Cassez les œufs dans une tasse à mesurer en verre. Assurez-vous que la quantité d'œufs correspond à 7/8 de tasse (207 ml). Si elle équivaut à moins de 7/8 tasse (207 ml), ajoutez de l'eau, 1 cuillérée (2 ml) à la fois, jusqu'à ce que la quantité atteigne la mesure recherchée.

Placez la farine et le sel dans le bol du batteur sur socle. Installez le bol et le batteur plat. Placez le batteur à la vitesse 2 et ajouter progressivement des œufs et 1 cuillérée (15 ml) d'eau. Mélangez pendant 30 secondes. Arrêtez le batteur et remplacez le batteur plat par le crochet pétrisseur. Placez le batteur à la vitesse 2 et pétrissez pendant 2 minutes.

Retirez le mélange du bol et placez-le sur une surface propre. La pâte peut présenter une apparence granuleuse. Pétrissez-la à la main de 30 secondes à 1 minute ou jusqu'à ce que la pâte soit lisse, souple et que l'on puisse en faire une boule sans qu'elle ne se déroule.

Formez des morceaux de pâte de la taille d'une noix et étirez la pâte selon la forme souhaitée. Divisez les morceaux et séchez-les tel que souhaité, puis suivez les instructions de cuisson ci-dessus.

Donne : environ 579 g (1¼ livre) de pâte.

Pâtes alimentaires de blé léger

590 *ml (2 1/2 tasses) de farine de blé entier tamisée*

235 *ml (1 tasse) de farine non blanchie ou à pain tamisée*

4 *gros œufs (208 ml [7/8 tasse] d'œufs)*

30 *ml (2 cuillérées à table) d'eau*

2 *ml (1/2 cuillérée à thé) de sel*

Placez la farine de blé entier, la farine à pain, les œufs, l'eau et le sel dans le bol du batteur sur socle. Installez le bol et le batteur plat. Mettez le batteur à la vitesse 2 et mélangez pendant 30 secondes.

Changez le batteur plat pour le crochet pétrisseur. Mettez le batteur à la vitesse 2 et pétrissez pendant 2 minutes. Retirez la pâte du bol et pétrissez à la main pendant 1 à 2 minutes.

Formez des morceaux de pâte de la taille d'une noix et extrudez la pâte selon la forme voulue. Séparez et séchez au goût, puis suivez les instructions de cuisson des pâtes alimentaires.

Donne : 565 g (1 1/4 livre) de pâte.

Pâtes alimentaires de blé entier

4 *gros œufs (208 ml [7/8 tasse] d'œufs)*

30 *ml (2 cuillérées à table) d'eau*

830 *ml (3 1/2 tasses) de farine de blé entier*

2 *ml (1/2 cuillérée à thé) de sel*

Placez les œufs, l'eau, la farine de blé entier et le sel dans le bol du batteur. Installez le bol et le batteur plat. Mettez le batteur à la vitesse 2 et mélangez pendant 30 secondes.

Changez le batteur plat pour le crochet pétrisseur. Mettez le batteur à la vitesse 2 et pétrissez pendant 2 minutes. Retirez la pâte du bol et pétrissez à la main pendant 2 minutes.

Formez des morceaux de pâte de la taille d'une noix et extrudez la pâte selon la forme voulue. Séparez et séchez au goût, puis suivez les instructions de cuisson des pâtes alimentaires.

Donne : 565 g (1 1/4 livre) de pâte.

Pâtes alimentaires aux épinards

1 *paquet de 285 g (10 oz) d'épinards hachés surgelés, décongelés.*

15 *ml (1 cuillérée à table) d'eau*

4 *gros œufs (208 ml [7/8 tasse] d'œufs)*

945 *ml (4 tasses) de farine tout usage tamisée*

Placez les épinards sur une serviette et exprimez l'eau jusqu'à ce que les épinards soient très secs au toucher. Hachez finement les épinards avec un hachoir, un robot culinaire ou un mélangeur.

Placez les épinards hachés, l'eau, les œufs et la farine dans le bol du batteur. Installez le bol et le batteur plat. Mettez le batteur à la vitesse 2 et mélangez pendant 30 secondes.

Changez le batteur plat pour le crochet pétrisseur. Mettez le batteur à la vitesse 2 et pétrissez pendant 2 minutes. Retirez la pâte du bol et pétrissez à la main pendant 1 à 2 minutes.

Formez des morceaux de pâte de la taille d'une noix et extrudez la pâte selon la forme voulue. Séparez et séchez au goût, puis suivez les instructions de cuisson des pâtes alimentaires.

Donne : 680 g (1 1/2 livre) de pâte.

Macaroni et fromage de luxe

- 45 ml (3 cuillérées à table) de beurre
- 30 ml (2 cuillérées à table) d'oignon finement haché
- 30 ml (2 cuillérées à table) de farine
- 780 ml (3 tasses) de lait
- 120 ml (4 oz) de fromage cheddar très fort râpé
- 120 ml (4 oz) de fromage Fontina, râpé
- 5 ml (1 cuillérée à thé) de sauce Worcestershire
- 1 ml (1/4 cuillérée à thé) de sel d'ail
- 0,5 ml (1/8 cuillérée à thé) de poivre
- 0,5 ml (1/8 cuillérée à thé) de paprika
- 1 pâtes alimentaires aux œufs de base extrudées en larges macaroni courts, cuits et égouttés

Faites fondre le beurre dans une grande casserole à feu moyen. Ajoutez l'oignon et faites cuire en brassant à l'occasion pendant 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit translucide. Ajoutez la farine et faites cuire pendant une autre minute. Fouettez pour incorporer le lait et continuez la cuisson à feu moyen jusqu'à ce que le mélange commence à bouillir et s'épaississe un peu. Réduisez la chaleur et incorporez les fromages cheddar et Fontina en brassant, mélangez jusqu'à ce que tout soit fondu et bien incorporé. Ajoutez la sauce Worcestershire, le sel d'ail, le poivre et le paprika en mélangeant bien pour combiner. Retirez de la chaleur et mettez de côté.

Placez le mélange de fromage et les macaroni cuits dans un large bol en mélangeant bien pour combiner. Transférez le mélange dans un moule graissé de 23 cm x 33 cm x 5 cm (9" x 13" x 2"). Couvrez bien d'une feuille d'aluminium et faites cuire à 180 °C (350 °F) pendant 25 à 30 minutes. Retirez la feuille et faites cuire 10 autres minutes pour que le dessus soit doré et croustillant. Servez immédiatement.

Donne : 10 portions.

Par portion : environ 214 calories, 11 g pro, 16 g glucides, 12 g gras total, 56 mg chol, 258 mg sod.

Minestrone classique

- 45 *ml (3 cuillérées à table) d'huile d'olive*
- 2 *branches de céleri, taillées et coupées en morceaux de 0,65 cm (1/4")*
- 3 *carottes, pelées et coupées en morceaux de 0,65 cm (1/4")*
- 2 *petites courgettes, taillées et coupées en tranches de 0,65 cm (1/4")*
- 1 *petit oignon, haché*
- 1 *échalote, hachée finement*
- 1 *paquet de 946 ml (32 oz) de bouillon de poulet*
- 2 *boîtes (429 ml [14,5 oz] chacune) de petites tomates coupées en dés avec leur jus*
- 5 *ml (1 cuillérée à thé) d'origan séché*
- 5 *ml (1 cuillérée à thé) de basilic séché*
- 1 *ml (1/4 cuillérée à thé) de poivre*
- 1/2 *pâtes alimentaires aux œufs de base extrudées en petits macaroni courts, non cuits*
- 1 *boîte (467 ml [15,8 oz]) de fèves blanches, rincées et égouttées*

Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole à feu moyen élevé. Ajoutez le céleri, les carottes, la courgette, l'oignon et l'échalote. Faites cuire et brassez de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Ajoutez le bouillon de poulet, les tomates, l'origan, le basilic et le poivre. Augmentez la chaleur à un niveau élevé et amenez le tout à ébullition. Ajoutez les pâtes alimentaires et continuez à faire bouillir jusqu'à ce que les pâtes soient "al dente", environ 4 à 5 minutes. Réduisez la chaleur à basse température et brassez en ajoutant les fèves. Laissez mijoter pendant 5 autres minutes ou jusqu'à ce que les fèves soient bien réchauffées. Servez immédiatement.

Donne : 10 portions.

Par portion : environ 97 calories, 4 g pro, 16 g glucides, 2 g gras, 9 mg chol, 466 mg sod.

Pâtes avec sauce aux légumes frais rôtis

- 60 ml (4 cuillérées à table) d'huile d'olive, divisée
- 1 petite courgette, taillée et coupée en morceaux de 0,65 cm (1/4")
- 1 petite courge jaune, taillée et coupée en morceaux de 0,65 cm (1/4")
- 1 petit oignon, haché
- 3 gousses d'ail, haché fin
- 1 paquet de 235 ml (8 oz) de champignons en bouton ou bébé Bella tranchés
- 8 larges tomates mûres Roma, pelées et sans grains si vous voulez et coupées en tranches de 1,25 cm (1/2")
- 5 ml (1 cuillérée à thé) de sel
- 0,5 ml (1/8 cuillérée à thé) de poivre
- 120 ml (1/2 tasse) de bouillon de poulet ou de légumes (si désiré)
- 1/2 pâtes alimentaires aux œufs de base extrudées en larges macaroni courts, cuits et drainés
- 30 ml (2 cuillérées à table) de feuilles de basilic haché grossièrement
- 30 ml (2 cuillérées à table) de persil italien à feuilles plates haché grossièrement
- 235 ml (1/2 tasse) de fromage Parmesan

Enduisez le fond et les côtés d'un large moule en verre ou de céramique de 15 ml (1 cuillérée à table) d'huile d'olive. Placez la courgette, la courge jaune, l'oignon, l'ail, les champignons, les tomates, le sel et le poivre dans un moule. Versez le reste de l'huile et mélangez bien. Faites cuire à 220 °C (425 °F) pendant une heure en mélangeant aux 20 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres et caramélisés.

Retirez du four et ajoutez le bouillon, s'il y a lieu, pour dégager les morceaux brunis du fond du moule et ajouter d'autres liquides. Laissez reposer pendant 10 minutes. Ajoutez les pâtes alimentaires cuites et chaudes, le basilic, le persil et le fromage Parmesan. Mélangez bien pour combiner et servez immédiatement.

Donne : 8 portions.

Par portion : environ 149 calories, 6 g pro, 12 g glucides, 9 g gras, 17 mg chol, 476 mg sod.

Salade d'asperges, de tomates et de fusilli

455 g (1 livre) d'asperges, taillées et coupées en morceaux de 2,5 cm (1")

1 poivron jaune moyen, sans pépins et en dés

1 paquet de 550 ml (1 chopine) de petites tomates de vigne, coupées en deux

2 oignons verts, taillés et tranchés minces

120 ml (4 oz) de fromage provolone fumé, en dés

60 ml (1/4 tasse) de persil haché

120 ml (1/2 tasse) d'huile d'olive

30 ml (2 cuillérées à table) de vinaigre balsamique

45 ml (3 cuillérées à table) de vinaigre de vin rouge

2 gousses d'ail, haché fin

2 ml (1/2 cuillérée à thé) de sel

0,5 ml (1/8 cuillérée à thé) de poivre

1/2 pâtes alimentaires aux œufs de base extrudées en fusilli courts, cuits, rincés et refroidis

Amenez une casserole moyenne avec 475 ml (2 tasses) d'eau à ébullition à feu élevé. Ajoutez les asperges, couvrez et continuez à faire bouillir pendant 2 à 3 minutes ou jusqu'à qu'ils soient tendres. Retirez les asperges de la casserole et plongez immédiatement dans l'eau froide. Rincez bien et placez dans un large bol. Ajoutez le poivron jaune, les tomates, les oignons verts, le fromage provolone et le persil. Mélangez bien et mettez de côté.

Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile, les vinaigres, l'ail, le sel et le poivre. Versez le mélange sur les légumes et laissez reposer pendant 15 minutes. Ajoutez les pâtes cuites et mélangez bien pour combiner.

Couvrez et réfrigérez pendant une heure ou jusqu'à ce que le tout soit refroidi. Servez froid.

Donne : 8 portions.

Par portion : environ 226 calories, 6 g pro, 11 g glucides, 18 g gras, 21 mg chol, 297 mg sod.

Sauce bolognaise pour les pâtes

Servez avec des
spaghetti ou des
pâtes bucatini

455 g (1 livre) de bœuf
haché maigre

455 g (1 livre) de
porc haché

2 carottes, pelées et
hachées finement

2 branches de céleri,
hachées finement

1 oignon moyen,
haché finement

4 gousses d'ail,
haché fin

120 ml (1/2 tasse) de vin
rouge sec

2 boîtes (828 ml
[28 oz] chacune) de
tomates broyées

2 boîtes (177 ml
[6 oz] chacune) de
pâte de tomate

1 boîte (428 ml
[14,5 oz]) de bouillon
de poulet
ou de bœuf

10 ml (2 cuillérées à thé)
de basilic séché

10 ml (2 cuillérées à thé)
d'origan séché

2 feuilles de laurier frais

2 ml (1/2 cuillérée à thé)
de flocons de poivre
de Cayenne broyés

10 ml (2 cuillérées à thé)
de sucre

Sel et poivre au goût

Dans une grande poêle ou un faitout à feu moyen à élevé, faites cuire et émiettez le bœuf et le porc hachés, pendant environ 5 minutes. Ajoutez les carottes, le céleri, l'oignon et l'ail à la poêle et continuez à faire cuire tout en séparant le mélange jusqu'à ce que la viande soit bien cuite, environ 8 à 9 minutes. Retirez de la chaleur et égouttez le surplus de gras. Remettez dans la poêle à feu moyen et ajoutez le vin rouge. Faites cuire et brassez pendant 3 minutes. Ajoutez les derniers ingrédients, réduisez le feu et laissez mijoter pendant une heure en mélangeant à l'occasion. Retirez les feuilles de laurier et servez sur des pâtes alimentaires chaudes.

Donne : 10 portions.

Par portion : environ 268 calories, 21 g pro, 22 g glucides, 11 g gras, 57 mg chol, 820 mg sod

Sauce aux fruits de mer à la crème

*Servez avec de larges
macaroni ou fusilli*

- 235 ml (8 oz) de
crevettes, épluchées
et déveinées
- 235 ml (8 oz) de
pétoncles de baie
- 30 ml (2 cuillérées à
table) de beurre
- 1 petite échalote,
hachée finement
- 60 ml (1/4 tasse) de vin
blanc sec
- 235 ml (1 tasse) de crème
11,5% M.G.
- 235 ml (1 tasse) de
fromage Parmesan
râpé
- 1 ml (1/4 cuillérée à thé)
de sel
- 0,5 ml (1/8 cuillérée à thé)
de poivre
- Pincée de muscade

Placez les crevettes et les pétoncles entre des épaisseurs d'essuie-tout pour retirer le surplus d'humidité, mettez de côté. Faites fondre le beurre dans une large casserole à feu moyen. Ajoutez l'échalote et faites sauter pendant 2 à 3 minutes en brassant à l'occasion. Ajoutez les crevettes et les pétoncles à la casserole et faites cuire en brassant à l'occasion pendant 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que les fruits de mer deviennent opaques. Ajoutez le vin blanc et faites mijoter le mélange pendant 1 à 2 minutes. Ajoutez la crème 11,5% M.G., le fromage Parmesan, le sel, le poivre et la muscade. Continuez à faire cuire en brassant à l'occasion, jusqu'à ce que le mélange commence à mijoter et le fromage à fondre. Ne faites pas bouillir. La sauce sera diluée. Retirez immédiatement du feu et ajoutez aux pâtes alimentaires chaudes.

Donne : 6 portions.

Par portion : environ 248 calories, 22 g pro, 5 g glucides, 14 g gras, 109 mg chol, 608 mg sod.

Rigatoni rustiques au four

- 15 ml (1 cuillerée à table) d'huile d'olive
- 2 poitrines de poulet désossées et sans peau, tranchées en morceaux de 0,65 cm (1/4")
- 2 saucisses italiennes, tranchées en diagonale en morceaux de 0,65 cm (1/4")
- 1 petit oignon, tranché
- 1 petit poivron vert, sans pépins et tranché
- 2 grosses gousses d'ail, haché fin
- 5 ml (1 cuillerée à thé) de romarin frais haché
- 0,5 ml (1/8 cuillerée à thé) de poivre de Cayenne
- 1 boîte (428 ml [14,5 oz]) de petites tomates broyées avec leur jus
- 175 ml (3/4 tasse) de crème 11,5 % M.G.
- 1/2 pâtes alimentaires aux œufs de base extrudées en rigatoni courts, cuits et égouttés
- 120 ml (1/2 tasse) de fromage mozzarella râpé en filaments
- 60 ml (1/4 tasse) de fromage Romano râpé

Faites chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Ajoutez le poulet et les saucisses et faites cuire en brassant à l'occasion pendant 5 à 6 minutes. Ajoutez l'oignon, le poivron vert et l'ail. Continuez à faire cuire et à brasser jusqu'à ce que la viande soit bien cuite et les légumes tendres, environ 6 à 7 minutes. Ajoutez le romarin, le poivre de Cayenne et les tomates. Brassez bien pour combiner et laissez mijoter. Ajoutez la crème 11,5% M.G. et retirez le mélange de la chaleur. Ajoutez les pâtes cuites et mélangez bien pour combiner. Transférez le mélange dans un plat de cuisson graissé de 2,3 litres (2 1/2 pintes). Saupoudrez de fromages mozzarella et Romano. Faites cuire à 180 °C (350 °F) pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Servez immédiatement.

Donne : 8 portions.

Par portion : environ 369 calories, 24 g pro, 15 g glucides, 24 g gras, 94 mg chol, 587 mg sod.

Nouilles chinoises aux arachides

- 235 ml (1 tasse) de beurre d'arachides naturel
- 60 ml (4 cuillérées à table) d'huile d'olive
- 90 ml (6 cuillérées à table) de jus de lime frais
- 160 ml (2/3 tasse) de sauce soya légère
- 30 ml (2 cuillérées à thé) de sucre
- 2 gousses d'ail, haché fin
- 1 ml (1/4 cuillérée à thé) de poivre de Cayenne
- 1 ml (1/4 cuillérée à thé) de cumin
- 1 recette de pâtes alimentaires aux œufs de base extrudées en spaghetti, cuits, égouttés et refroidis
- 355 ml (1 1/2 tasse) de carottes taillées en julienne
- 3 oignons verts, parés et coupés fins
- 45 ml (3 cuillérées à table) de persil frais haché

Combinez le beurre d'arachide, l'huile d'olive, le jus de lime, la sauce soya, le sucre, l'ail, le poivre de Cayenne et le cumin dans un petit bol. Fouettez jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Mettez de côté pendant 15 minutes pour que les saveurs se marient.

Placez les pâtes, les carottes, les oignons verts et le persil dans un large bol. Versez la sauce mise de côté sur le mélange et brassiez pour combiner. Couvrez et réfrigérez pendant une heure ou jusqu'à ce que le tout soit refroidi. Servez froid.

Donne : 10 portions.

Par portion : environ 272 calories, 9 g pro, 19 g glucides, 19 g gras, 19 mg chol, 818 mg sod.

® Registered trademark/Marque déposée/Marca registrada de KitchenAid, U.S.A.

™ Trademark/Marque de commerce/Marca de comercio de KitchenAid, U.S.A.

KitchenAid Canada licensee in Canada/Emploi sous licence par KitchenAid Canada au Canada/
Usada en Canadá bajo licencia de KitchenAid Canada.

© 2009. All rights reserved. Tous droits réservés. Todos los derechos reservados.



BIEN PENSÉ. BIEN FABRIQUÉ.®