

KitchenAid®

ACCOLADE™ SERIES TILT-HEAD STAND MIXER INSTRUCTIONS AND RECIPES



1-800-807-6777
Call our Customer Interaction Centre
with questions or comments
Web Site: KitchenAid.ca

FOR THE WAY IT'S MADE.®

Product Registration Card

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

Keep a copy of the sales receipt showing the date of purchase of your Stand Mixer. Proof of purchase will assure you of in-warranty service.

Please complete the following for your personal records:

Model Number* _____

Date Purchased _____

Dealer's Name _____

Address _____

Phone _____

*Located on the product registration card or under base.

®Registered Trademark/™ Trademark of KitchenAid, U.S.A.,
KitchenAid Canada Licensee in Canada
© 2007. All rights reserved.

1901 Minnesota Court, Mississauga ON L5N 3A7

Table of Contents

Product Registration Card	Inside Front Cover
Electrical Requirements	2
Important Safeguards	3
About Your Mixer	
Tilt-Head Stand Mixer Features.....	4
Assembling Your Tilt-Head Mixer.....	5
Using Your KitchenAid® Attachments.....	7
Mixing Time.....	7
Mixer Use	7
Care and Cleaning	8
Beater to Bowl Clearance.....	8
Speed Control Guide.....	9
Mixing Tips	10
Egg Whites	11
Whipped Cream	11
Attachments and Accessories.....	12
General Instructions.....	13
Warranty	14
How to Arrange for Warranty Service.....	15
How to Arrange for Out-Of-Warranty Service	15
Troubleshooting.....	16
Recipes and Bread Making Tips.....	17
Appetizers, Entrees, and Vegetables.....	17
Cakes and Frostings.....	27
Cookies, Bars, and Candies.....	40
Pies and Desserts.....	47
Yeast Breads and Quick Breads	52
General Instructions for Making and Kneading Yeast Dough	52
Bread Making Tips.....	53
Shaping A Loaf.....	54
Recipes.....	55
KitchenAid® Attachments and Accessories	77

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.

Electrical Requirements

Volts: 120 A.C. only. Hertz: 60
The wattage rating for your Stand Mixer is printed on the serial plate.

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.

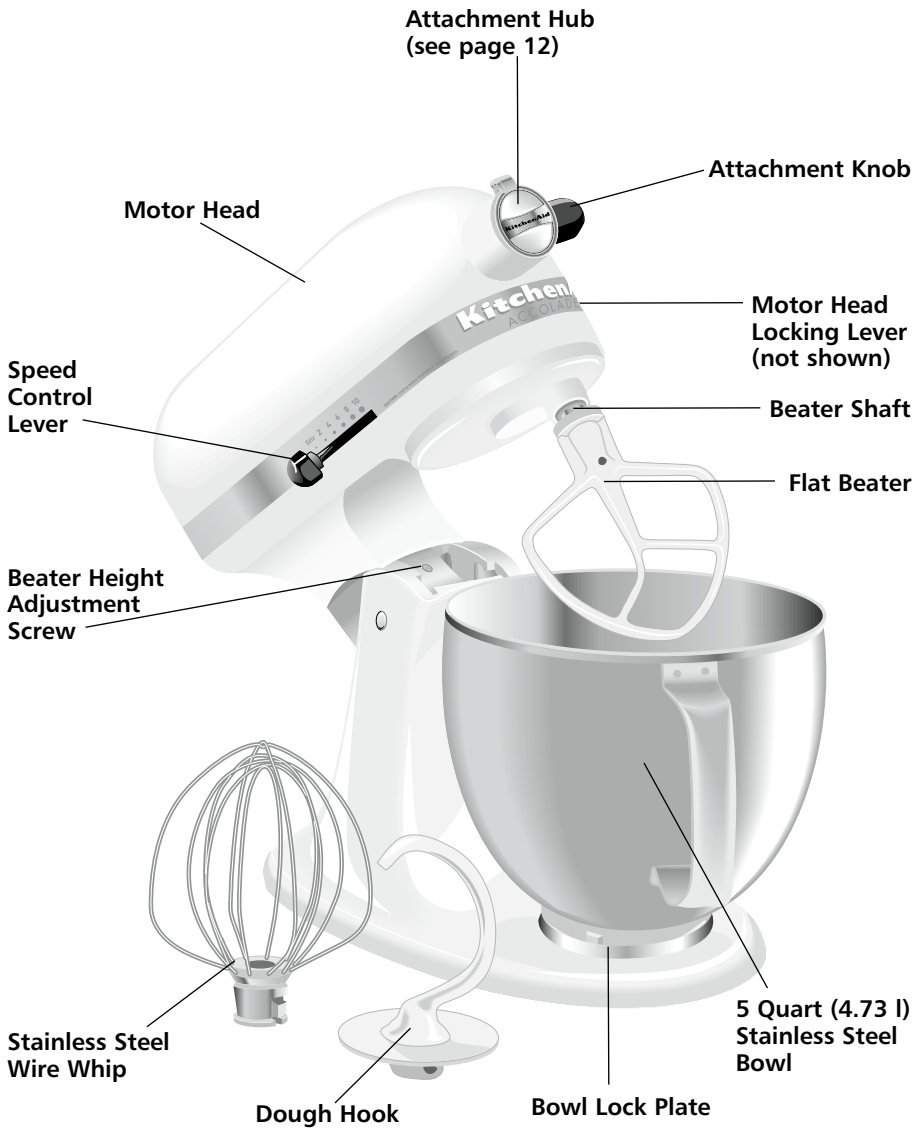
IMPORTANT SAFEGUARDS

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

1. Read all instructions.
2. To protect against risk of electrical shock, do not put Stand Mixer in water or other liquid.
3. Close supervision is necessary when any appliance is used by or near children.
4. Unplug Stand Mixer from outlet when not in use, before putting on or taking off parts and before cleaning.
5. Avoid contacting moving parts. Keep hands, hair, clothing, as well as spatulas and other utensils away from beater during operation to reduce the risk of injury to persons and/or damage to the Stand Mixer.
6. Do not operate Stand Mixer with a damaged cord or plug or after the Stand Mixer malfunctions, or is dropped or damaged in any manner. Return appliance to the nearest Authorized Service Centre for examination, repair or electrical or mechanical adjustment. Call KitchenAid Service at 1-800-807-6777 for more information.
7. The use of attachments not recommended or sold by KitchenAid may cause fire, electrical shock or injury.
8. Do not use the Stand Mixer outdoors.
9. Do not let the cord hang over edge of table or counter.
10. Remove flat beater, wire whip or dough hook from Stand Mixer before washing.
11. This product is designed for household use only.

SAVE THESE INSTRUCTIONS

Tilt-Head Stand Mixer Features



Assembling Your Tilt-Head Mixer



To Attach Bowl

1. Turn speed control to OFF.
2. Unplug Stand Mixer or disconnect power.
3. Unlock motor head.
4. Tilt motor head back and lock.
5. Place bowl on bowl lock plate.
6. Turn bowl gently in clockwise direction.
7. Lower motor head and lock.
8. Plug into a grounded 3 prong outlet.

To Remove Bowl

1. Turn speed control to OFF.
2. Unplug Stand Mixer or disconnect power.
3. Unlock motor head.
4. Tilt motor head back and lock.
5. Turn bowl in counterclockwise direction and remove.
6. Lower motor head and lock.

To Attach Flat Beater, Wire Whip, or Dough Hook

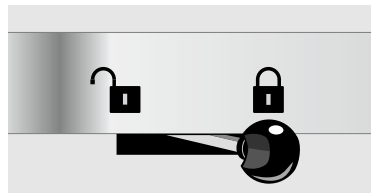
1. Turn speed control to OFF.
2. Unplug Stand Mixer or disconnect power.
3. Unlock motor head.
4. Tilt motor head back and lock.

5. Slip beater onto beater shaft and press upward as far as possible.
6. Hook beater over pin on shaft by turning clockwise (right).
7. Unlock motor head and lower.
8. Lock motor head and plug into a grounded 3 prong outlet.



To Remove Flat Beater, Wire Whip or Dough Hook

1. Turn speed control to OFF.
2. Unplug Stand Mixer or disconnect power.
3. Unlock motor head.
4. Tilt motor head back and lock.
5. Press beater upward as far as possible and turn counterclockwise (left) to unhook.
6. Pull beater from beater shaft.
7. Unlock motor head and lower.



To Lock Motor Head

1. Push locking lever back as far as possible.
2. Test lock by attempting to raise or lower head.

NOTE: Motor head should always be locked when using mixer, and when attaching or removing the bowl, flat beater, wire whip, or dough hook. When in locked position, lever may not extend all the way back. This is normal.

To Unlock Motor Head

1. Pull locking lever forward as far as possible. Motor head can now be raised or lowered.

Assembling Your Tilt-Head Mixer

To Attach Pouring Shield

1. Turn speed control to OFF.
2. Unplug Stand Mixer or disconnect power.
3. Attach bowl along with flat beater, dough hook, or wire whip. Lower and lock motor head.



4. From the front of the mixer, slide the pouring shield over the bowl until the shield is centered. The bottom rim of the shield should fit within the bowl.

To Remove Pouring Shield

1. Turn speed control to OFF.
2. Unplug stand mixer or disconnect power.
3. Lift the front of the pour shield clear of the bowl rim and pull forward.
4. Remove attachment and bowl.

To Use Pouring Shield

1. For best results, rotate the shield so the motor head covers the “u” shaped gap in the shield. The pouring chute will be just to the right of the attachment hub as you face the mixer.
2. Pour the ingredients into the bowl through the pouring chute.



To Operate Speed Control

Plug into a grounded 3 prong outlet. Speed control lever should always be set on lowest speed for starting, then gradually moved to desired higher speed to avoid splashing ingredients out of bowl. See page 9 for Speed Control Guide.

Overload Reset

If the mixer stops due to overload, slide the speed control lever to OFF. This automatically resets the mixer. Wait a few minutes. Slide the Speed Control Lever to the desired speed and continue mixing. If Stand Mixer does not restart see the KitchenAid Stand Mixer warranty on page 14.

Using Your KitchenAid® Accessories

Flat Beater for normal to heavy mixtures:

cakes	biscuits
creamed frostings	quick breads
candies	meat loaf
cookies	mashed potatoes
pie pastry	

Wire Whip for mixtures that need air incorporated:

eggs	sponge cakes
egg whites	angel food cakes
heavy cream	mayonnaise
boiled frostings	some candies

Dough Hook for mixing and kneading yeast doughs:

bread	coffee cakes
rolls	buns
pizza dough	

Mixing Time

Your KitchenAid® Stand Mixer will mix faster and more thoroughly than most other electric Stand Mixers. Therefore, the mixing time in most

recipes must be adjusted to avoid overbeating. With cakes, for example, beating time may be half as long as with other Stand Mixers.

Mixer Use

WARNING

Injury Hazard

Unplug mixer before touching beaters.

Failure to do so can result in broken bones, cuts or bruises.

NOTE: Do not scrape bowl while Stand Mixer is operating.

The bowl and beater are designed to provide thorough mixing without frequent scraping. Scraping the bowl once or twice during mixing is usually sufficient. Turn Stand Mixer off before scraping.

The Stand Mixer may warm up during use. Under heavy loads with extended mixing time, you may not be able to comfortably touch the top of the Stand Mixer. This is normal.

Care and Cleaning

⚠ WARNING

Injury Hazard

Unplug mixer before touching beaters.

Failure to do so can result in broken bones, cuts or bruises.

Bowl, flat beater and dough hook may be washed in an automatic dishwasher. Or, clean them

thoroughly in hot sudsy water and rinse completely before drying. Wire whip should be hand washed and dried immediately. Do not wash wire whip in a dishwasher.

NOTE: Always be sure to unplug Stand Mixer before cleaning. Wipe Stand Mixer with a soft, damp cloth. Do not use household/commercial cleaners. Do not immerse in water. Wipe off beater shaft frequently, removing any residue that may accumulate.

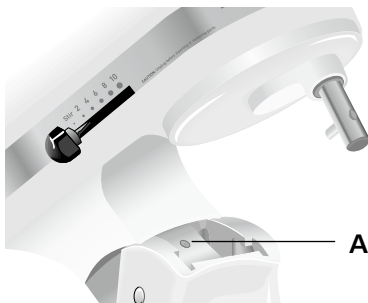
Beater To Bowl Clearance

Your mixer is adjusted at the factory so that the flat beater just clears the bottom of the bowl. If for any reason, the flat beater hits the bottom of the bowl or is too far away from the bowl, clearance can be corrected as follows:

1. Turn speed control to OFF.
2. Unplug Stand Mixer or disconnect power.
3. Unlock motor head.
4. Tilt motor head back and lock.
5. Remove bowl, beater, dough hook, or wire whip if attached.
6. Turn screw (A) slightly counterclockwise (left) to raise the flat beater, or clockwise (right) to lower flat beater.
7. Attach flat beater and bowl.
8. Unlock motor head and lower.
9. Beater should just clear surface of bowl. If it does not, repeat steps 4-8.

NOTE: If you over adjust the screw, the bowl lock lever may not lock into place.

NOTE: When properly adjusted, the flat beater will not strike on bottom or side of bowl. If beater or wire whip is adjusted too close so that it strikes bottom of bowl, coating may wear off beater or wires may wear through on wire whip.



Speed Control Guide

All speeds have the Soft Start® feature which automatically starts the mixer at a lower speed to help prevent ingredient splash out and “flour puff” at startup then quickly increases to the selected speed for optimal performance.

Number of Speed

Stir	STIRRING	For slow stirring, combining, mashing, starting all mixing procedures. Use to add flour and dry ingredients to batter, add liquids to dry ingredients, and combine heavy mixtures. Use with Ice Cream Maker attachment.
2	SLOW MIXING	For slow mixing, mashing, faster stirring. Use to mix heavy batters and candies, start mashing potatoes or other vegetables, cut shortening into flour, mix thin or splashy batters, and mix and knead yeast dough. Use with Can Opener attachment.
4	MIXING, BEATING	For mixing semi-heavy batters, such as cookies. Use to combine sugar and shortening and to add sugar to egg whites for meringues. Medium speed for cake mixes. Use with: Food Grinder, Slicer/Shredder, and Fruit/Vegetable Strainer.
6	BEATING, CREAMING	For medium fast beating (creaming) or whipping. Use to finish mixing cake, doughnut, and other batters. High speed for cake mixes. Use with Citrus Juicer attachment.
8	FAST BEATING, WHIPPING	For whipping cream, egg whites, and boiled frostings.
10	FAST WHIPPING	For whipping small amounts of cream or egg whites. Use with Pasta Maker and Grain Mill attachments.

NOTE: Will not maintain fast speeds under heavy loads, such as when using Pasta Maker or Grain Mill attachments.

NOTE: The Speed Control Lever can be set between the speeds listed in the above chart to obtain speeds 3, 5, 7 and 9 if a finer adjustment is required. Do not exceed Speed 2 when preparing yeast doughs as this may cause damage to the mixer.

Mixing Tips

Converting Your Recipe for the Mixer

The mixing instructions for recipes in this book can guide you in converting your own favorite recipes for preparation with your KitchenAid® mixer. Look for recipes similar to yours and then adapt your recipes to use the procedures in the similar KitchenAid recipes.

For example, the “quick mix” method (sometimes referred to as the “dump” method) is ideal for simple cakes, such as the Quick Yellow Cake and Easy White Cake included in this book. This method calls for combining dry ingredients with most or all liquid ingredients in one step.

More elaborate cakes, such as Caramel Walnut Banana Torte, should be prepared using the traditional cake mixing method. With this method, sugar and the shortening, butter or margarine are thoroughly mixed (creamed) before other ingredients are added.

For all cakes, mixing times may change because your KitchenAid® mixer works more quickly than other mixers. In general, mixing a cake with the KitchenAid® mixer will take about half the time called for in most cake recipes.

To help determine the ideal mixing time, observe the batter or dough and mix only until it has the desired appearance described in your recipe, such as “smooth and creamy.”

To select the best mixing speeds, use the Speed Control Guide on page 9.

Adding Ingredients

Always add ingredients as close to side of bowl as possible, not directly into moving beater. The Pouring Shield can be used to simplify adding ingredients.

NOTE: If ingredients in very bottom of bowl are not thoroughly mixed, then the beater is not far enough into the bowl. See “Beater to Bowl Clearance,” page 8.

Cake Mixes

When preparing packaged cake mixes, use Speed 2 for low speed, Speed 4 for medium speed, and Speed 6 for high speed. For best results, mix for the time stated on the package directions.

Adding Nuts, Raisins or Candied Fruits

Follow individual recipes for guidelines on including these ingredients. In general, solid materials should be folded in the last few seconds of mixing on STIR Speed. The batter should be thick enough to prevent the fruit or nuts from sinking to the bottom of the pan during baking. Sticky fruits should be dusted with flour for better distribution in the batter.

Liquid Mixtures

Mixtures containing large amounts of liquid ingredients should be mixed at lower speeds to avoid splashing. Increase speed only after mixture has thickened.

Egg Whites

Place room temperature egg whites in clean, dry bowl. Attach bowl and wire whip. To avoid splashing, gradually turn to designated speed and whip to desired stage. See chart below.

AMOUNT	SPEED
1 egg white.....	GRADUALLY to 10
2-4 egg whites	GRADUALLY to 8
6 or more egg whites	GRADUALLY to 8

Whipping Stages

With your KitchenAid® Stand Mixer, egg whites whip quickly. So, watch closely to avoid overwhipping. This list tells you what to expect.

Frothy

Large, uneven air bubbles.

Begins to Hold Shape

Air bubbles are fine and compact; product is white.

Soft Peak

Tips of peaks fall over when wire whip is removed.

Almost Stiff

Sharp peaks form when wire whip is removed, but whites are actually soft.

Stiff but not Dry

Sharp, stiff peaks form when wire whip is removed. Whites are uniform in colour and glisten.

Stiff and Dry

Sharp, stiff peaks form when wire whip is removed. Whites are speckled and dull in appearance.

Whipped Cream

Pour cold whipping cream into chilled bowl. Attach bowl and wire whip.

To avoid splashing, gradually turn to designated speed and whip to desired stage. See chart below.

AMOUNT	SPEED
¼ cup (60 mL).....	GRADUALLY to 10
½ cup (120 mL).....	GRADUALLY to 10
1 cup (235 mL).....	GRADUALLY to 8
1 pint (470 mL)	GRADUALLY to 8

Whipping Stages

Watch cream closely during whipping. Because your KitchenAid® Stand Mixer whips so quickly, there are just a few seconds between whipping stages. Look for these characteristics:

Begins to Thicken

Cream is thick and custard-like.

Holds its Shape

Cream forms soft peaks when wire whip is removed. Can be folded into other ingredients when making desserts and sauces.

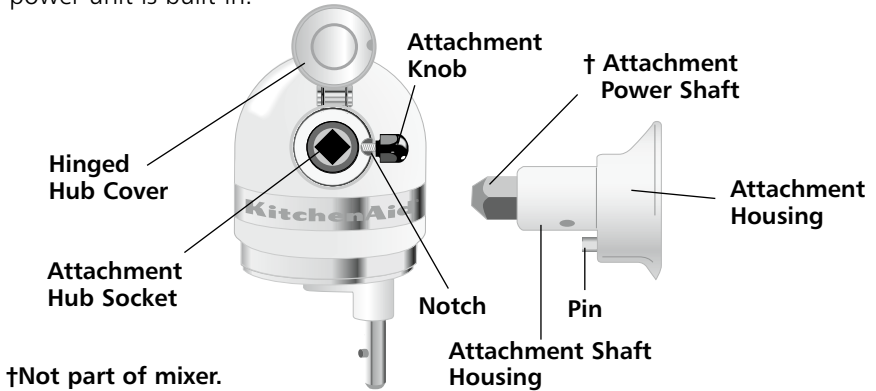
Stiff

Cream stands in stiff, sharp peaks when wire whip is removed. Use for topping on cakes or desserts, or filling for cream puffs.

Attachments and Accessories

General Information

KitchenAid® Attachments are designed to assure long life. The attachment power shaft and hub socket are of a square design, to eliminate any possibility of slipping during the transmission of power to the attachment. The hub and shaft housing are tapered to assure a snug fit, even after prolonged use and wear. KitchenAid® Attachments require no extra power unit to operate them; the power unit is built-in.



General Instructions

To Attach

1. Turn speed control to OFF.
2. Unplug Stand Mixer or disconnect power.
3. Loosen attachment knob by turning it counterclockwise.
4. Flip up hinged hub cover.
5. Insert attachment shaft housing into attachment hub, making certain that attachment power shaft fits into square attachment hub socket. It may be necessary to rotate attachment back and forth. When attachment is in proper position, the pin on the attachment will fit into the notch on the hub rim.
6. Tighten attachment knob by turning clockwise until attachment is completely secured to Stand Mixer.

To Remove

1. Turn speed control to OFF.
2. Unplug Stand Mixer or disconnect power.
3. Loosen attachment knob by turning it counterclockwise. Rotate attachment slightly back and forth while pulling out.
4. Replace attachment hub cover. Tighten attachment knob by turning it clockwise.

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.

7. Plug into a grounded 3 prong outlet.

KitchenAid® Stand Mixer Warranty

Length of Warranty:	KitchenAid Canada Will Pay For:	KitchenAid Canada Will Not Pay For:
<p>One Year Full warranty from date of purchase.</p>	<p>Replacement parts and repair labour costs to correct defects in materials and workmanship. Service must be provided by a designated KitchenAid Service Centre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> A. Repairs when Stand Mixer is used in other than normal single-family household 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 costs to deliver your Stand Mixer to a designated KitchenAid Service Centre. D. Replacement parts or repair labour costs for Stand Mixers 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 vary from province to province.

How to Arrange for Warranty Service

First review the Troubleshooting section, to possibly avoid the need for service.

One Year Full warranty from date of purchase. KitchenAid Canada will pay for replacement parts and repair labour costs to correct defects in materials and workmanship. Service must be provided by a designated KitchenAid Service Centre.

Take the Stand Mixer or ship prepaid and insured to a designated KitchenAid Service Centre. Your repaired Stand Mixer will be returned prepaid and insured.

If you are unable to obtain satisfactory service in this manner, contact KitchenAid Canada, 1901 Minnesota Court, Mississauga, Ontario L5N 3A7. Telephone 1-800-807-6777.

How to Arrange for Out-of-Warranty Service

- First review the Troubleshooting section below.
- Then, consult your telephone directory for a designated KitchenAid Service Centre near you. If one is not listed contact KitchenAid Service from anywhere in Canada at 1-800-807-6777.
- Take the Stand Mixer or ship prepaid and insured to a designated KitchenAid Service Centre. Your repaired Stand Mixer will be returned prepaid and insured.
- All out-of-warranty service should be handled by a designated KitchenAid Service Centre.

Troubleshooting

Please read the following before calling your service centre.

1. The Stand Mixer may warm up during use. Under heavy loads with extended mixing time periods, you may not be able to comfortably touch the top of the Stand Mixer. This is normal.
2. The Stand Mixer may emit a pungent odor, especially when new. This is common with electric motors.
3. If the flat beater hits the bowl, stop the Stand Mixer. See "Beater to Bowl Clearance," page 8.

Keep a copy of the sales receipt showing the date of purchase. Proof of purchase will assure you of in-warranty service.

If your Stand Mixer should malfunction or fail to operate, please check the following:

- Is the Stand Mixer plugged in?

- Is the fuse in the circuit to the Stand Mixer in working order? If you have a circuit breaker box, be sure the circuit is closed.
- Turn the Stand Mixer off for 10-15 seconds, then turn it back on. If the mixer still does not start, allow it to cool for 30 minutes before turning it back on.
- If the problem is not due to one of the above items, see "How to Arrange For Service" sections.
- Do not return the Stand Mixer to the retailer as they do not provide service.
- For assistance throughout Canada call KitchenAid Customer Interaction Centre toll-free Monday through Friday, 7:30 a.m. - 8:00 p.m. (EST): 1-800-807-6777.

or write to:

Customer Interaction Centre
KitchenAid Canada
1901 Minnesota Court
Mississauga, ON L5N 3A7

⚠ 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.

Crabmeat Dip

- 1 package (8 oz. [225 g]) light cream cheese
- 1 cup (235 ml) reduced-fat cottage cheese
- $\frac{1}{4}$ cup (60 ml) reduced-calorie mayonnaise
- 1 can (6½ oz. [185 g]) crabmeat, flaked
- 1 tablespoon (15 ml) lemon juice
- 3 tablespoons (45 ml) chopped green onions
- $\frac{1}{2}$ teaspoon (2 ml) garlic salt
- 3 drops hot pepper sauce

Place cream cheese, cottage cheese, and mayonnaise in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 6 and beat about 1 minute, or until well blended. Stop and scrape bowl. Add all remaining ingredients. Turn to Speed 6 and beat about 1 minute, or until all ingredients are combined.

Refrigerate until well chilled. Serve with assorted crackers or raw vegetables.

Yield: 24 servings (2 tablespoons [30 ml] per serving)

Per serving: About 42 cal, 4 g pro, 1 g carb, 3 g fat, 12 mg chol, 180 mg sod.

Creamy Pineapple Fruit Dip

- 4 ounces (115 g) light cream cheese
- $\frac{1}{2}$ cup (120 ml) marshmallow cream
- 1 can (8 oz. [225 g]) crushed pineapple, well drained
- 2 teaspoons (10 ml) grated orange peel

Place cream cheese in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 2 and mix about 30 seconds. Stop and scrape bowl. Add marshmallow cream, pineapple, and orange peel. Turn to Speed 4 and beat about 30 seconds. Stop and scrape bowl. Turn to Speed 4 and beat about 30 seconds. Refrigerate at least 2 hours. Serve with sliced fresh fruit, if desired.

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

Per serving: About 61 cal, 1 g pro, 11 g carb, 2 g fat, 3 mg chol, 58 mg sod.

Layered Mexican Dip

- 1 package (8 oz. [225 g]) light cream cheese
- ½ cup (120 ml) shredded hot pepper Monterey Jack cheese
- ¼ cup (60 ml) bean or black bean dip
- ½ cup (120 ml) thick and chunky salsa
- ½ cup (120 ml) chopped green onions
- ¼ cup (60 ml) sliced pitted ripe olives

Place cream cheese in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 2 and mix about 30 seconds. Stop and scrape bowl. Add Monterey Jack cheese. Turn to Speed 2 and mix about 30 seconds.

Spread cheese mixture on 10-inch (25-cm) serving plate to within 1 or 2 inches (2.5 or 5 cm) of edge. Spread bean dip over cheese. Spread salsa over bean dip. Top with onions and olives. Refrigerate until ready to serve. Serve with tortilla chips, if desired.

Yield: 12 servings (¼ cup [60 ml] per serving).

Per serving: About 70 cal, 4 g pro, 3 g carb, 5 g fat, 12 mg chol, 265 mg sod.

Fiesta Cheesecake Appetizer

- 2 packages (8 oz. [225 g] each) light cream cheese, softened
- 1 package (1.25 oz. [37 g]) taco seasoning mix
- 3 eggs
- 2 cups (475 ml) shredded Marble-Jack cheese
- 1 can (4 oz. [115 g]) green chilies
- 1 cup (235 ml) light sour cream
- 1 cup (235 ml) salsa

Place cream cheese and taco seasoning mix in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 6 and beat about 1½ minutes, or until fluffy. Stop and scrape bowl. Turn to Speed 4 and add eggs, one at a time, beating about 15 seconds after each addition. Stop and scrape bowl. Add cheese and green chilies. Turn to STIR Speed and mix 15 seconds.

Pour mixture into greased 9-inch (23-cm) springform pan. Bake at 350°F (177°C) for 40 minutes, or until knife inserted near centre comes out clean. Remove from oven and spread with sour cream. Return to oven and bake 5 minutes longer. Cool 15 minutes. Refrigerate 3 to 8 hours. Before serving, remove outer ring and spread top of cheesecake with salsa. Serve with taco chips, if desired.

Yield: 20 servings (1 wedge per serving).

Per serving: About 136 cal, 7 g pro, 5 g carb, 9 g fat, 59 mg chol, 421 mg sod.

Nutty Cheese Ball

- 1 cup (235 ml) shredded sharp Cheddar cheese
- 1 cup (235 ml) shredded Swiss cheese
- 1 package (8 oz. [225 g]) light cream cheese
- 2 tablespoons (30 ml) chopped fresh chives
- 2 teaspoons (10 ml) Worcestershire sauce
- ¼ teaspoon (1 ml) paprika
- ½ teaspoon (2 ml) garlic powder
- ¼ cup (60 ml) finely chopped pecans

Place all ingredients, except pecans, in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 4 and beat about 1 minute, or until well blended.

On waxed paper, shape mixture into a ball. Roll ball in chopped pecans. Wrap in waxed paper. Refrigerate until serving time. Serve with assorted crackers or raw vegetables.

Yield: 24 servings (2 tablespoons [30 ml] per serving).

Per serving: About 65 cal, 4 g pro, 1 g carb, 5 g fat, 13 mg chol, 109 mg sod.

Spinach and Cheese Crostini

- 1 baguette loaf, cut into ½-inch (1.25-cm) slices
- 2 teaspoons (10 ml) butter or margarine
- ½ cup (120 ml) finely chopped onion
- 1 clove garlic, minced
- 1 package (9 oz. [255 g]) frozen chopped spinach, thawed and squeezed dry
- 1 package (8 oz. [225 g]) light cream cheese
- ¼ cup (60 ml) roasted red peppers
- ½ cup (120 ml) shredded Cheddar cheese

Place baguette slices on baking sheet. Bake at 375°F (190°C) for 4 to 6 minutes, or until toasted. Set aside.

Melt butter in 10-inch (25-cm) skillet over medium heat. Add onion and garlic. Cook and stir 2 to 3 minutes, or until softened. Add spinach. Cook and stir 30 to 60 seconds, or until warm. Cool slightly.

Place cream cheese in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 2, mix about 30 seconds. Add spinach mixture. Continuing on Speed 2, mix about 30 seconds. Add red peppers. Continuing on Speed 2, mix about 30 seconds. Spread spinach mixture on toasted baguette slices. Top each slice with about 1 teaspoon (5 ml) Cheddar cheese. Bake at 375°F (190°C) for 5 to 8 minutes, or until thoroughly heated and cheese is melted. Serve warm.

Yield: 12 servings (2 crostini per serving).

Per serving: About 141 cal, 6 g pro, 16 g carb, 6 g fat, 12 mg chol, 324 mg sod.

Mushroom-Onion Tartlets

Pastry Crusts

- 4 oz. (115 g) light cream cheese
- 3 tablespoons (45 ml) butter or margarine, divided
- $\frac{3}{4}$ cup plus 1 teaspoon (180 ml) all-purpose flour
- 8 oz. (225 g) fresh mushrooms, coarsely chopped
- $\frac{1}{2}$ cup (120 ml) chopped green onions

Filling

- 1 egg
- $\frac{1}{4}$ teaspoon (1 ml) dried thyme leaves
- $\frac{1}{2}$ cup (120 ml) shredded Swiss cheese

To make **Pastry Crusts**, place cream cheese and 2 tablespoons (30 ml) butter in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 4 and beat about 1 minute. Stop and scrape bowl. Add $\frac{3}{4}$ cup (175 ml) flour. Turn to Speed 2 and mix about 1 minute, or until well blended. Form mixture into a ball. Wrap in waxed paper and chill 1 hour. Clean mixer bowl and beater.

To make **Filling**, melt remaining 1 tablespoon (15 ml) butter in 10-inch (25-cm) skillet over medium heat. Add mushrooms and onions. Cook and stir until tender. Remove from heat. Cool slightly.

Divide chilled dough into 24 pieces. Press each piece into miniature muffin cup (greased, if desired).

For **Filling**, place egg, remaining 1 teaspoon (5 ml) flour, and thyme in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 6 and beat about 30 seconds. Stir in cheese and cooled mushroom mixture. Spoon into pastry-lined muffin cups. Bake at 375°F (191°C) for 15 to 20 minutes, or until egg mixture is puffed and golden brown. Serve warm.

Yield: 12 servings (2 tartlets per serving).

Per serving: About 98 cal, 4 g pro, 8 g carb, 6 g fat, 33 mg chol, 83 mg sod.

Sweet Potato Puff

- 2 *medium sweet potatoes, cooked and peeled*
- $\frac{1}{2}$ *cup (120 ml) low-fat milk*
- $\frac{1}{3}$ *cup (80 ml) sugar*
- 2 *eggs*
- 2 *tablespoons (30 ml) butter or margarine*
- $\frac{1}{2}$ *teaspoon (2 ml) nutmeg*
- $\frac{1}{2}$ *teaspoon (2 ml) cinnamon*

Place potatoes in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 2 and mix about 30 seconds. Add milk, sugar, eggs, 2 tablespoons (30 ml) butter, nutmeg, and cinnamon. Turn to Speed 4 and beat about 1 minute. Spread mixture in greased 9-inch (23-cm) pie plate. Bake at 400°F (204°C) for 20 minutes, or until set. Clean bowl and beater.

Place all **Topping** ingredients in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to STIR Speed and mix about 15 seconds. Spread on hot puff. Bake 10 minutes longer.

Yield: 6 servings ($\frac{1}{2}$ cup [120 ml] per serving).

Per serving: About 268 cal, 6 g pro, 35 g carb, 12 g fat, 2 mg chol, 176 mg sod.

Crunchy Praline Topping

- 2 *tablespoons (30 ml) butter or margarine, melted*
- $\frac{3}{4}$ *cup (175 ml) corn flakes*
- $\frac{1}{4}$ *cup (60 ml) chopped walnuts or pecans*
- $\frac{1}{4}$ *cup (60 ml) firmly packed brown sugar*

Herbed Whipped Squash

- 1 *large butternut squash, baked (about 3 cups [710 ml] cooked)*
- $\frac{1}{4}$ *cup (60 ml) butter or margarine, melted*
- $\frac{1}{2}$ *teaspoon (2 ml) dried tarragon leaves*
- $\frac{1}{8}$ *teaspoon (.5 ml) salt*
- $\frac{1}{8}$ *teaspoon (.5 ml) black pepper*

Scoop cooked squash out of shell and place in mixer bowl. Attach bowl and wire whip to mixer. Turn to Speed 4 and beat about 30 seconds. Add all remaining ingredients. Turn to Speed 2 and mix about 30 seconds. Turn to Speed 4 and beat about 2 minutes.

Yield: 6 servings ($\frac{1}{2}$ cup (120 ml) per serving).

Per serving: About 107 cal, 1 g pro, 11 g carb, 7 g fat, 0 mg chol, 137 mg sod.

Appetizer Cream Puffs with Creamy Feta Olive Filling

Cream Puffs

- 1 cup (235 ml) water
- ½ cup (120 ml) butter or margarine
- ¼ teaspoon (1 ml) salt
- 1 cup (235 ml) all-purpose flour
- 4 eggs

Filling

- 1 package (8 oz. [225 g]) light cream cheese
- 4 oz. (115 g) crumbled tomato-basil feta cheese
- ½ cup (120 ml) light sour cream
- ½ cup (80 ml) finely chopped kalamata or ripe olives
- ½ teaspoon (2 ml) lemon pepper seasoning

To make **Cream Puffs**, heat water, butter, and salt in a medium saucepan over high heat to a full rolling boil. Reduce heat and quickly stir in flour, mixing vigorously until mixture leaves sides of pan in a ball.

Place flour mixture in mixer bowl. Attach bowl and flat beater. Turn to Speed 2 and add eggs, one at a time, beating about 30 seconds after each addition. Stop and scrape bowl. Turn to Speed 4 and beat about 15 seconds.

Drop dough onto greased baking sheets forming 36 mounds, 2 inches (5 cm) apart. Bake at 400°F (204°C) for 10 minutes. Reduce heat to 350°F (177°C) and bake 25 minutes longer. Turn off oven. Remove pans from oven. Cut a small slit in side of each puff. Return pans to oven (turned off) for 10 minutes, leaving oven door ajar. Cool completely on rack.

To make **Filling**, combine all ingredients in mixer bowl. Attach bowl and flat beater. Turn to Speed 2 and mix about 30 seconds, or until blended. Pipe or spoon about 1 tablespoon (15 ml) filling into each cream puff.

Yield: 36 servings (1 filled cream puff per serving).

Per serving: About 72 cal, 2 g pro, 4 g carb, 5 g fat, 37 mg chol, 132 mg sod.

Mashed Potatoes

5 large potatoes (about 2½ lbs. [1130 g]), peeled, quartered, and boiled

½ cup (120 ml) low-fat milk, heated

2 tablespoons (30 ml) butter or margarine

1 teaspoon (5 ml) salt

⅛ teaspoon (.5 ml) black pepper

Warm mixer bowl and flat beater with hot water; dry. Place hot potatoes in bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Gradually turn to Speed 2 and mix about 1 minute, or until smooth.

Add all remaining ingredients. Turn to Speed 4 and beat about 30 seconds, or until milk is absorbed. Gradually turn to Speed 6 and beat about 1 minute, or until fluffy. Stop and scrape bowl. Exchange flat beater for wire whip. Turn to Speed 10 and whip 2 to 3 minutes.

Yield: 9 servings (¾ cup [175 ml] per serving).

Per serving: About 111 cal, 2 g pro, 19 g carb, 3 g fat, 8 mg chol, 296 mg sod.

VARIATION

Garlic Mashed Potatoes

Substitute 1 teaspoon (5 ml) garlic salt for salt.

Per serving: About 111 cal, 2 g pro, 19 g carb, 3 g fat, 8 mg chol, 239 mg sod.

Garden Quiche

- Baked Pastry Shell*
(see page 47)
- 1 *tablespoon (15 ml) oil*
 - 1 *small onion, chopped*
 - 1 *medium green bell pepper, chopped*
 - 8 *oz. (225 g) sliced fresh mushrooms*
 - 6 *eggs*
 - $\frac{1}{3}$ *cup (80 ml) low-fat milk*
 - 1 *tablespoon (15 ml) chopped fresh parsley*
 - 1 *teaspoon (5 ml) salt*
 - 5 *drops hot pepper sauce*
 - 1 *cup (4 oz. [115 g]) reduced-fat shredded Swiss cheese*

Follow procedure for Baked Pastry Shell. Cool 10 minutes.

Meanwhile, heat oil in large non-stick skillet over medium-high heat. Add onion and bell pepper. Cook about 1 minute, stirring frequently. Add mushrooms. Cook and stir about 2 minutes, or until vegetables are tender. Set aside.

Place eggs, milk, parsley, salt, and hot pepper sauce in mixer bowl. Attach bowl and wire whip to mixer. Turn to Speed 2 and mix 1 to 2 minutes.

Sprinkle half of cheese in pastry shell. Top with vegetables. Pour egg mixture over vegetables. Top with remaining cheese. Bake at 350°F (177°C) for 30 to 35 minutes, or until knife inserted in centre comes out clean. Let stand about 5 minutes before serving.

Yield: 8 servings.

Per serving (filling and crust): About 264 cal, 12 g pro, 17 g carb, 16 g fat, 172 mg chol, 561 mg sod.

Mexican Meatloaf

- 1 cup (235 ml) salsa, divided
- 2 cups (475 ml) soft bread crumbs
- 1 small onion, chopped
- 1 egg
- 1 tablespoon (15 ml) Worcestershire sauce
- 1 teaspoon (5 ml) dried thyme
- ½ teaspoon (2 ml) garlic salt
- ¼ teaspoon (1 ml) pepper
- 1 pound (455 g) lean ground beef
- ½ pound (225 g) ground turkey

Place ¾ cup (175 ml) salsa, bread crumbs, onion, egg, Worcestershire sauce, thyme, garlic salt, and pepper in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to STIR Speed, mix about 30 seconds. Add beef and turkey. Continuing on STIR Speed, mix about 45 seconds, or until blended.

Divide mixture into 3 equal parts. Shape each part into a loaf about 6x3x12-inches (15x7.5x30-cm). Place loaves on rack in shallow baking pan. Spoon remaining salsa on tops of loaves. Bake at 350°F (177°C) for 40 to 45 minutes, or until no longer pink in centre.

Yield: 6 servings (2 servings per loaf).

Per serving: About 167 cal, 11 g pro, 16 g carb, 6 g fat, 47 mg chol, 426 mg sod.

VARIATION

Mexican Appetizer Meatballs

Form meat mixture into 1-inch (2.5-cm) balls. Place in 13x9x2-inch (33x23x5-cm) rectangular baking pan. Bake at 400°F (204°C) for 20 to 25 minutes, or until no longer pink inside. Serve with salsa, if desired.

Yield: 18 servings (2 meatballs per serving).

Per serving: About 124 cal, 9 g pro, 11 g carb, 5 g fat, 36 mg chol, 287 mg sod.

Chicken and Mushroom Casserole with Cheese Puff Topping

Filling

- 2 *tablespoons (30 ml) butter or margarine*
- 3 *boneless, skinless chicken breast halves, cut into ½-inch (1.25-cm) pieces*
- 1 *medium onion or 3 shallots, sliced*
- 8 *ounces (225 g) button or crimini mushrooms, halved or quartered*
- 1 *can (14½ oz. [410 g]) diced tomatoes, undrained*
- 2 *tablespoons (30 ml) flour*
- ½ *teaspoon (2 ml) dried thyme leaves*

Pastry Topping

- ½ *cup (120 ml) water*
- ¼ *cup (60 ml) butter or margarine, cut up*
- ¼ *teaspoon (1 ml) salt*
- ½ *cup (120 ml) all-purpose flour*
- 2 *eggs*
- 2 *oz. (55 g) sharp Cheddar cheese, diced*

To make **Filling**, melt butter in large skillet over medium heat. Add chicken and onion. Cook and stir 3 minutes. Add mushrooms. Cook and stir 5 minutes. Add tomatoes, flour, and thyme. Cook and stir until thickened and bubbly. Cover and keep warm on low heat.

To make **Pastry Topping**, heat water, butter, and salt in small saucepan over high heat to a full rolling boil. Reduce heat and quickly stir in flour, mixing vigorously until mixture leaves sides of pan in a ball.

Place flour mixture in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 2 and add eggs, one at a time, mixing about 30 seconds after each addition. Stop and scrape bowl. Turn to Speed 4 and beat about 15 seconds. Add cheese. Turn to STIR Speed and mix about 10 seconds.

Pour hot filling into 2-quart (1.89 l) casserole dish sprayed with no-stick cooking spray. Spoon pastry into 4 mounds on top of chicken mixture. Bake at 400°F (204°C) for 35 to 45 minutes, or until pastry is puffed and browned and filling is bubbly.

Yield: 4 servings.

Per serving: About 507 cal, 39 g pro, 24 g carb, 28 g fat, 240 mg chol, 706 mg sod.

Quick Yellow Cake

- 2¼ cups (535 ml) all-purpose flour
- 1½ cups (315 ml) sugar
- 3 teaspoons (15 ml) baking powder
- ½ teaspoon (2 ml) salt
- ½ cup (120 ml) shortening
- 1 cup (235 ml) low-fat milk
- 1 teaspoon (5 ml) vanilla
- 2 eggs

Combine dry ingredients in mixer bowl. Add shortening, milk, and vanilla. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 2 and mix about 1 minute. Stop and scrape bowl. Add eggs. Continuing on Speed 2, mix about 30 seconds. Stop and scrape bowl. Turn to Speed 6 and beat about 1 minute.

Pour batter into two greased and floured 8- or 9-inch (20- or 23-cm) round baking pans. Bake at 350°F (177°C) for 30 to 35 minutes, or until toothpick inserted in centre comes out clean. Cool 10 minutes. Remove from pans. Cool completely on wire rack. Frost if desired.

Yield: 12 to 16 servings.

Per serving: About 272 cal, 4 g pro, 42 g carb, 10 g fat, 37 mg chol, 175 mg sod.

Easy White Cake

- 2 cups (475 ml) all-purpose flour
- 1½ cups (355 ml) sugar
- 3 teaspoons (15 ml) baking powder
- ½ teaspoon (2 ml) salt
- ½ cup (120 ml) shortening
- 1 cup (235 ml) low-fat milk
- 1 teaspoon (5 ml) vanilla
- 4 egg whites

Combine dry ingredients in mixer bowl. Add shortening, milk, and vanilla. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 2 and mix about 1 minute. Stop and scrape bowl. Add egg whites. Turn to Speed 6 and beat about 1 minute, or until smooth and fluffy.

Pour batter into two greased and floured 8- or 9-inch (20- or 23-cm) round baking pans. Bake at 350°F (177°C) for 30 to 35 minutes, or until toothpick inserted in centre comes out clean. Cool 10 minutes. Remove from pans. Cool completely on wire rack. Frost if desired.

Yield: 12 to 16 servings.

Per serving: About 267 cal, 4 g pro, 42 g carb, 9 g fat, 2 mg chol, 183 mg sod.

Caramel Walnut Banana Torte

Topping

- 1 cup (235 ml) firmly packed brown sugar
- ½ cup (120 ml) butter or margarine
- ¼ cup (60 ml) whipping cream
- 1 cup (235 ml) chopped walnuts

Cake

- 1½ cups (355 ml) sugar
- ½ cup (120 ml) butter or margarine, softened
- 1 cup (235 ml) (2 medium) mashed ripe banana
- 1 teaspoon (5 ml) vanilla
- 3 eggs
- 2½ cups (590 ml) all-purpose flour
- 1¼ teaspoons (6 ml) baking powder
- 1 teaspoon (5 ml) baking soda
- ½ teaspoon (2 ml) salt
- ¾ cup (175 ml) buttermilk

Filling

- ½ cup (120 ml) sugar
- 3 tablespoons (45 ml) all-purpose flour
- ¼ teaspoon (1 ml) salt
- 1 cup (235 ml) low-fat milk
- 1 egg, beaten
- 1 teaspoon (5 ml) vanilla
- 1 tablespoon (15 ml) butter or margarine
- 2 medium bananas, thinly sliced
- ½ cup (120 ml) whipping cream, whipped

To make **Topping**, place brown sugar, butter, and cream in small saucepan. Heat over low heat just until butter melts, stirring constantly. Pour over bottoms of three 8- or 9-inch (20- or 23-cm) round baking pans. Sprinkle with walnuts.

To make **Cake**, place sugar and butter in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 2 and mix about 30 seconds. Stop and scrape bowl. Add banana and vanilla. Continuing on Speed 2, mix about 30 seconds. Continuing on Speed 2, add eggs, one at a time, mixing about 15 seconds after each addition. Stop and scrape bowl.

Combine flour, baking powder, baking soda, and salt in small bowl. Add half of flour mixture to sugar mixture in mixer bowl. Turn to Speed 2 and mix about 30 seconds. Add buttermilk and remaining flour mixture. Gradually turn to Speed 6 and beat about 30 seconds. Spread batter evenly over nut mixture in pans. Bake at 350°F (177°C) for 25 to 30 minutes, or until toothpick inserted in centre comes out clean. Cool in pans about 3 minutes. Remove from pans and cool completely on wire racks.

Meanwhile, to make **Filling**, combine sugar, flour, and salt in medium saucepan. Gradually stir in milk. Heat to boiling over medium heat, stirring constantly. Stir about ¼ cup (60 ml) hot mixture into beaten egg in separate bowl. Pour egg mixture into saucepan. Cook until mixture is bubbly, stirring constantly. Remove from heat. Stir in vanilla and butter. Cool slightly. Refrigerate 1 hour while cake is cooling.

To assemble torte, place one cake layer, nut side up, on large plate. Spread with half of **Filling**. Arrange half of banana slices over **Filling**. Top with second layer, nut side up. Spread with remaining **Filling** and banana slices. Top with remaining cake layer, nut side up. Top torte with whipped cream. Store in refrigerator.

Yield: 16 to 20 servings.

Per serving: About 451 cal, 7 g pro, 65 g carb, 19 g fat, 58 mg chol, 384 mg sod.

Angel Food Cake

*1¼ cups (295 ml)
all-purpose flour*
*1½ cups (355 ml) sugar,
divided*
*1½ cups (355 ml) egg
whites (about 12 to
15 egg whites)*
*1½ teaspoons (7 ml)
cream of tartar*
¼ teaspoon (1 ml) salt
*1½ teaspoons (7 ml)
vanilla or ½ teaspoon
(2 ml) almond extract*

Mix flour and ½ cup (120 ml) sugar in small bowl. Set aside.

Place egg whites in mixer bowl. Attach bowl and wire whip to mixer. Gradually turn to Speed 6 and whip 30 to 60 seconds, or until egg whites are frothy.

Add cream of tartar, salt, and vanilla. Turn to Speed 8 and whip 2 to 2½ minutes, or until whites are almost stiff but not dry. Turn to Speed 2. Gradually add remaining 1 cup (235 ml) sugar and mix about 1 minute. Stop and scrape bowl.

Remove bowl from mixer. Spoon flour-sugar mixture, one-fourth at a time, over egg whites. Fold in gently with spatula, just until blended.

Pour batter into ungreased 10-inch (25-cm) tube pan. With knife, gently cut through batter to remove large air bubbles. Bake at 375°F (191°) for 35 minutes, or until crust is golden brown and cracks are very dry. Immediately invert cake onto funnel or soft drink bottle. Cool completely. Remove from pan.

Yield: 16 servings.

Per serving: About 124 cal, 4 g pro, 27 g carb, 0 g fat, 0 mg chol, 79 mg sod.

Old-Fashioned Pound Cake

- 3 cups (710 ml) all-purpose flour
- 2 cups (475 ml) sugar
- 3 teaspoons (15 ml) baking powder
- ½ teaspoon (2 ml) salt
- 2 cups (475 ml) butter, softened
- ½ cup (120 ml) low-fat milk
- 1 teaspoon (5 ml) vanilla
- 1 teaspoon (5 ml) almond extract
- 6 eggs

Combine dry ingredients in mixer bowl. Add butter, milk, vanilla, and almond extract. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to STIR Speed and mix about 1 minute. Stop and scrape bowl. Turn to Speed 6 and beat about 2 minutes. Stop and scrape bowl.

Turn to Speed 2 and add eggs, one at a time, mixing about 15 seconds after each addition. Turn to Speed 4 and beat about 30 seconds.

Pour batter into greased and floured 10-inch (25-cm) tube pan. Bake at 350°F (177°C) for 1 hour 15 minutes, or until toothpick inserted in centre comes out clean. Cool completely on wire rack. Remove cake from pan.

Yield: 16 servings.

Per serving: About 419 cal, 5 g pro, 44 g carb, 25 g fat, 143 mg chol, 378 mg sod.

VARIATION

Double Chocolate Pound Cake

Add ½ cup (120 ml) unsweetened Dutch-processed cocoa powder to dry ingredients. Reduce butter to 1 cup (235 ml). Increase milk to 1 cup (235 ml). Omit almond extract. Prepare as directed above. Bake at 325°F (163°C) for 1 hour 20 minutes.

Chocolate Glaze

Melt 1 square (1 oz. [30g]) semi-sweet chocolate and 1 teaspoon (5 ml) shortening in small saucepan over low heat, stirring to blend. Drizzle over cake.

Yield: 16 servings.

Per serving (cake and glaze): About 390 cal, 6 g pro, 55 g carb, 18 g fat, 99 mg chol, 289 mg sod.

Italian Cream Cake

- 5 eggs, separated
- ½ cup (120 ml) butter or margarine
- ½ cup (120 ml) shortening
- 1¾ cups (410 ml) sugar
- 2 cups (475 ml) all-purpose flour
- 1 teaspoon (5 ml) baking soda
- 1 cup (235 ml) buttermilk
- 1 teaspoon (5 ml) vanilla
- 2 cups (475 ml) coconut
- 1 cup (235 ml) chopped pecans

Cream Cheese Frosting

- 4 cups (945 ml) powdered sugar
- 1 package (8 oz. [225 g]) light cream cheese, softened
- ½ cup (120 ml) butter or margarine, softened
- 1 teaspoon (5 ml) vanilla

Place egg whites in mixer bowl. Attach bowl and wire whip to mixer. Turn to Speed 8 and whip 2½ to 3 minutes, or until egg whites are stiff but not dry. Place egg whites in another bowl.

Place butter, shortening, and sugar in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 4 and mix about 2½ minutes, or until light and fluffy. Continuing on Speed 4, add egg yolks, one at a time, mixing about 15 seconds after each addition. Stop and scrape bowl.

Mix flour and baking soda. Add half to sugar mixture in mixer bowl. Turn to Speed 2 and mix about 30 seconds. Add buttermilk, vanilla, and remaining flour mixture. Gradually turn to Speed 4 and beat about 1 minute.

Add coconut and pecans. Turn to STIR Speed and mix just until blended. Remove bowl from mixer. Gently fold in beaten egg whites with spatula just until blended. Pour batter into greased and floured 13x9x2-inch (33x23x5-cm) baking pan. Bake at 350°F (177°C) for 40 to 50 minutes, or until toothpick inserted in centre comes out clean. Cool completely on wire rack. Spread with Cream Cheese Frosting.

NOTE: For best flavour, chill cake in refrigerator several hours or overnight.

Place all ingredients in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 2 and mix about 30 seconds, or until blended. Stop and scrape bowl. Turn to Speed 4 and beat about 2 minutes, or until smooth and creamy. Spread on cooled cake.

Yield: 15 servings.

Per serving: About 626 cal, 7 g pro, 77 g carb, 33 g fat, 112 mg chol, 351 mg sod.

Chocolate Cake

- 2 cups (475 ml) all-purpose flour
- 1½ cups (315 ml) sugar
- 1 teaspoon (5 ml) baking powder
- ½ teaspoon (2 ml) baking soda
- ½ teaspoon (2 ml) salt
- ½ cup (120 ml) shortening
- 1 cup (235 ml) low-fat milk
- 1 teaspoon (5 ml) vanilla
- 2 eggs
- 2 squares (1 oz. [30 g] each) unsweetened chocolate, melted

Combine dry ingredients in mixer bowl. Add shortening, milk, and vanilla. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 2 and mix about 1 minute. Stop and scrape bowl. Add eggs and chocolate. Continuing on Speed 2, mix about 30 seconds. Stop and scrape bowl. Turn to Speed 6 and beat about 1 minute.

Pour batter into two greased and floured 8- or 9-inch (20- or 23-cm) round baking pans. Bake at 350°F (177°C) for 30 to 35 minutes, or until toothpick inserted in centre comes out clean. Cool 10 minutes. Remove from pans. Cool completely on wire rack. Frost if desired.

Yield: 12 to 16 servings.

Per serving: About 285 cal, 4 g pro, 41 g carb, 12 g fat, 37 mg chol, 185 mg sod.

Apple Cake

- 1½ cups (355 ml) all-purpose flour
- 1 cup (235 ml) whole wheat flour
- 1½ cups (355 ml) sugar
- 1 teaspoon (5 ml) baking powder
- 1 teaspoon (5 ml) baking soda
- ½ teaspoon (2 ml) salt
- 1½ teaspoons (7 ml) cinnamon
- ½ teaspoon (2 ml) nutmeg
- 1½ cups (355 ml) applesauce
- ½ cup (120 ml) butter or margarine, melted
- 2 eggs
- 1 cup (235 ml) chopped, peeled apple
- ½ cup (120 ml) chopped walnuts
- Caramel Creme Frosting, if desired (see page 38)

Combine dry ingredients in mixer bowl. Add applesauce, butter, and eggs. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 2 and mix about 1 minute. Stop and scrape bowl. Turn to Speed 4 and beat about 30 seconds. Add apple and walnuts. Turn to STIR Speed and mix just until blended.

Pour batter into greased and floured 13x9x2-inch (33x23x5-cm) baking pan. Bake at 350°F (177°C) for 35 to 40 minutes, or until toothpick inserted in centre comes out clean. Cool completely on wire rack. Frost with **Caramel Creme Frosting**, if desired.

Yield: 12 to 16 servings.

Per serving: About 318 cal, 5 g pro, 51 g carb, 11 g fat, 36 mg chol, 315 mg sod.

Sunshine Chiffon Cake

- 2 cups (475 ml) all-purpose flour
- 1½ cups (355 ml) sugar
- 1 tablespoon (15 ml) baking powder
- ½ teaspoon (2 ml) salt
- ¾ cup (175 ml) cold water
- ½ cup (120 ml) oil
- 7 egg yolks, beaten
- 1 teaspoon (5 ml) vanilla
- 2 teaspoons (10 ml) grated lemon rind
- 7 egg whites
- ½ teaspoon (2 ml) cream of tartar

Lemon Glaze

- 1 cup (235 ml) powdered sugar
- 1 tablespoon (15 ml) butter or margarine, softened
- 2-3 tablespoons (30-45 ml) lemon juice

Combine flour, sugar, baking powder, and salt in mixer bowl. Add water, oil, egg yolks, vanilla, and lemon rind. Attach bowl and wire whip to mixer. Turn to Speed 4 and beat about 1 minute. Stop and scrape bowl. Continuing on Speed 4, beat about 15 seconds. Pour mixture into another bowl. Clean mixer bowl and wire whip.

Place egg whites and cream of tartar in mixer bowl. Attach bowl and wire whip to mixer. Turn to Speed 8 and whip 2 to 2½ minutes, or until whites are stiff but not dry.

Remove bowl from mixer. Gradually add flour mixture to egg whites. Fold in gently with spatula, just until blended.

Pour batter into ungreased 10-inch (25-cm) tube pan. Bake at 325°F (163°C) for 60 to 75 minutes, or until top springs back when lightly touched. Immediately invert cake onto funnel or soft drink bottle. Cool completely. Remove from pan. Drizzle with **Lemon Glaze**.

Combine powdered sugar and butter in small bowl. Stir in lemon juice, 1 tablespoon (15 ml) at a time, until glaze is of desired consistency.

Yield: 16 servings.

Per serving: About 256 cal, 4 g pro, 38 g carb, 10 g fat, 93 mg chol, 152 mg sod.

Chocolate Almond Brownie Cake

Cake

- 7 squares (1 oz. [30 g] each) semi-sweet chocolate
- ½ cup (120 ml) butter or margarine
- 3 eggs, separated
- ½ cup (120 ml) sugar
- ½ teaspoon (2 ml) almond extract
- 2 tablespoons (30 ml) all-purpose flour

To make **Cake**, melt chocolate and butter in medium saucepan over low heat, stirring constantly. Remove from heat; cool slightly.

Place egg whites in mixer bowl. Attach bowl and wire whip to mixer. Turn to Speed 8 and whip 1 to 2 minutes, or until stiff peaks form. Place egg whites in another bowl. Clean mixer bowl and wire whip.

Place chocolate mixture, sugar, and almond extract in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 4 and beat about 1 minute. Stop and scrape bowl. Continuing on Speed 4, add egg yolks, one at a time, beating about 30 seconds after each addition. Continuing on Speed 4, add flour and beat about 15 seconds. Gently fold in egg whites with spatula.

Spoon batter into 8-inch (20.3-cm) springform pan that has been greased and floured on the bottom only. Bake at 375°F (191°C) for 20 to 25 minutes, or until set in centre. Cool completely on wire rack before glazing. Clean mixer bowl.

Glaze

- 1 square (1 oz. [30 g]) semi-sweet chocolate
- 1 teaspoon (5 ml) shortening

To make **Glaze**, melt chocolate and shortening in small saucepan over low heat, stirring to blend. Drizzle over cake.

Topping

- ½ cup (120 ml) whipping cream
- 1 tablespoon (15 ml) powdered sugar
- ¼ teaspoon (1 ml) almond extract
- 2 tablespoons (30 ml) sliced almonds

To make **Topping**, place cream, powdered sugar, and almond extract in mixer bowl. Attach wire whip and bowl to mixer. Turn to Speed 10 and whip 30 to 60 seconds, or until stiff peaks form. Pipe or spoon whipped cream in ring over top of cake. Sprinkle with almonds. Store in refrigerator.

Yield: 16 servings.

Per serving: About 180 cal, 3 g pro, 17 g carb, 13 g fat, 58 mg chol, 74 mg sod.

Double Lemon Cake Roll

Cake

- 4 eggs
- $\frac{3}{4}$ cup (175 ml) granulated sugar
- $\frac{1}{4}$ cup (60 ml) water
- $\frac{1}{2}$ teaspoon (2 ml) vanilla
- $\frac{1}{2}$ teaspoon (2 ml) lemon extract
- $\frac{2}{3}$ cup (160 ml) all-purpose flour
- 1 teaspoon (5 ml) baking powder
- $\frac{1}{4}$ teaspoon (1 ml) salt

Lemon Filling

- 1 package (8 oz. [225 g]) light cream cheese, softened
- 1 cup (235 ml) powdered sugar
- 1 tablespoon (15 ml) lemon juice
- 2 teaspoons (10 ml) grated lemon peel

To make **Cake**, place eggs in mixer bowl. Attach bowl and wire whip to mixer. Turn to Speed 8 and whip eggs about 3 minutes, or until very thick and lemon coloured. Continuing on Speed 8, gradually add sugar, beating about 1 minute. Stop and scrape bowl.

Add water, vanilla, and lemon extract. Turn to Speed 4 and beat about 30 seconds. Continuing on Speed 4, gradually add flour, baking powder, and salt. Beat about 30 seconds, or until batter is smooth.

Line a 15½x10½x1-inch (39.4x26.7x2.5-cm) baking pan with waxed paper, aluminum foil, or parchment paper. Grease well. Pour batter into pan, spreading to corners. Bake at 375°F (191°C) for 11 to 13 minutes, or until toothpick inserted in centre comes out clean. Remove from oven and immediately turn onto a towel sprinkled with powdered sugar. Remove paper or foil. Roll cake and towel together. Cool completely on wire rack.

Meanwhile, to make **Lemon Filling**, place ingredients in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 4 and beat about 1½ minutes, or until well mixed. Spread on cooled cake roll.

When cool, unroll cake and spread with Lemon Filling. Reroll and sprinkle with powdered sugar.

Yield: 10 servings (1-inch [2.5-cm] slice per serving).

Per serving: About 217 cal, 6 g pro, 35 g carb, 6 g fat, 96 mg chol, 213 mg sod.

Gingered Pear Upside-Down Cake

Topping

- ½ cup (120 ml) packed brown sugar*
- ¼ cup (60 ml) butter or margarine*
- 1 tablespoon (15 ml) light corn syrup*
- 1 tablespoon (15 ml) finely chopped crystallized ginger*
- 1 large ripe pear*

Cake

- 1 cup (235 ml) granulated sugar*
- ½ cup (120 ml) shortening*
- 1 teaspoon (5 ml) vanilla*
- 2 eggs*
- 1½ cups (355 ml) all-purpose flour*
- ½ cup (120 ml) low-fat milk*
- 1 tablespoon (15 ml) finely chopped crystallized ginger*
- 1½ teaspoons (7 ml) baking powder*
- ½ teaspoon (2 ml) nutmeg*
- ¼ teaspoon (1 ml) salt*

To make **Topping**, combine brown sugar, butter, and corn syrup in small saucepan. Cook and stir over medium-low heat for 3 to 5 minutes, or until smooth. Pour evenly into 9-inch (23-cm) round or square cake pan that has been sprayed with no-stick cooking spray. Sprinkle evenly with chopped ginger. Set aside.

To make **Cake**, place granulated sugar, shortening, and vanilla in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 2 and mix about 45 seconds. Continuing on Speed 2, add eggs and mix about 45 seconds longer. Continuing on Speed 2, add remaining cake ingredients and mix about 30 seconds. Stop and scrape bowl. Turn to Speed 6 and beat about 1 minute.

Peel, core, and slice pear. Arrange pear slices evenly over sugar mixture in pan. Spread batter evenly over pear slices.

Bake at 350°F (177°C) for 45 to 55 minutes, or until centre springs back when touched lightly. Let stand in pan about 3 minutes. Invert onto serving plate. Serve warm or at room temperature.

Yield: 8 servings.

Per serving: About 462 cal, 5 g pro, 66 g carb, 21 g fat, 70 mg chol, 210 mg sod.

Cappuccino Fudge Cupcakes

Cupcakes

- ½ cup (120 ml) butter or margarine, softened*
- 1½ cups (355 ml) sugar*
- 3 eggs*
- ¾ cup (175 ml) milk*
- 1 tablespoon plus 2 teaspoons (25 ml) instant espresso or coffee granules*
- 1¾ cups (410 ml) all-purpose flour*
- 1½ teaspoons (7 ml) baking powder*
- ¼ teaspoon (1 ml) salt*

Coffee Cream

- 1½ cups (355 ml) heavy cream*
- ¼ cup (60 ml) sugar*
- 1½ teaspoons (7 ml) instant espresso or coffee granules (optional)*

Fudge Sauce

- 4 squares (1 oz. [30 g] each) semi-sweet chocolate*
- ½ cup (120 ml) whipping cream*
- ¼ teaspoon (1 ml) cinnamon*

To make **Cupcakes**, place butter in bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 6 and gradually add sugar, beating about 3 minutes, or until light and fluffy. Turn to Speed 4 and add eggs, one at a time, beating for 30 seconds after each addition. Stop and scrape bowl. Dissolve instant espresso in milk. Set aside.

Combine flour, baking powder, and salt. Turn to STIR Speed and add ½ of the flour mixture alternately with ½ of the milk mixture, mixing 15 seconds after each addition.

Spoon batter into 8 greased and floured custard cups. Place cups on baking sheet. Bake at 350°F (177°C) for 30 to 35 minutes, or until toothpick inserted into cupcake comes out clean. Remove from custard cups and cool on wire rack. Top with **Coffee Cream** and serve with **Fudge Sauce**.

To make **Coffee Cream**, combine cream, sugar, and espresso in bowl. Attach bowl and wire whip to mixer. Turn to Speed 8 and whip cream until stiff.

To make **Fudge Sauce**, place chocolate, cream, and cinnamon in small saucepan. Cook and stir over low heat until chocolate is melted and mixture is combined.

Yield: 8 servings (8 cupcakes).

Per serving: About 690 cal, 8 g pro, 76 g carb, 40 g fat, 187 mg chol, 291 mg sod.

Caramel Creme Frosting

- ½ cup (120 ml) butter or margarine*
- 1 cup (235 ml) firmly packed brown sugar*
- ¼ cup (60 ml) low-fat milk*
- 1 cup (235 ml) miniature marshmallows*
- 2 cups (475 ml) powdered sugar*
- ½ teaspoon (2 ml) vanilla*

Melt butter in medium saucepan. Add brown sugar and milk, stirring to blend. Heat to boiling. Cook about 1 minute, stirring constantly. Remove from heat. Add marshmallows. Stir until marshmallows melt and mixture is smooth.

Place powdered sugar in mixer bowl. Add brown sugar mixture and vanilla. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to STIR Speed and mix about 30 seconds. Turn to Speed 4 and beat about 1 minute, or until smooth and creamy. Spread on cake while warm.

Yield: 12 to 16 servings (frosting for 2-layer or 13x9x2-inch [33x23x5-cm] cake).

Per serving: About 228 cal, 0 g pro, 41 g carb, 7 g fat, 0 mg chol, 98 mg sod.

Fluffy Frosting

- 1½ cups (355 ml) sugar*
- ½ teaspoon (2 ml) cream of tartar*
- ½ teaspoon (2 ml) salt*
- ½ cup (120 ml) water*
- 1½ tablespoons (20 ml) light corn syrup*
- 2 egg whites*
- 1½ teaspoons (7 ml) vanilla*

Place sugar, cream of tartar, salt, water, and corn syrup in saucepan. Cook and stir over medium heat until sugar is completely dissolved, forming a syrup.

Place egg whites in mixer bowl. Attach bowl and wire whip to mixer. Turn to Speed 10 and whip about 45 seconds, or until whites begin to hold shape. Continuing on Speed 10, slowly pour hot syrup into egg whites in a fine stream and whip 1 to 1½ minutes. Add vanilla and whip about 5 minutes longer, or until frosting loses its gloss and stands in stiff peaks. Frost cake immediately.

Yield: 12 to 16 servings (frosting for 2-layer or 13x9x2-inch [33x23x5-cm] cake).

Per serving: About 109 cal, 1 g pro, 27 g carb, 0 g fat, 0 mg chol, 101 mg sod.

Buttercream Frosting

- ½ cup (80 ml) butter or margarine, softened*
- ¼ cup (60 ml) whipping cream or evaporated milk*
- 1 teaspoon (5 ml) vanilla*
- ¼ teaspoon (1 ml) salt*
- 4 cups (945 ml) powdered sugar, divided*
low-fat milk, if necessary

Place butter in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 4 and beat about 1 minute, or until creamy. Stop and scrape bowl. Add cream, vanilla, salt, and 1 cup (235 ml) powdered sugar. Turn to STIR Speed and mix about 30 seconds. Stop and scrape bowl. Turn to Speed 2 and mix about 1½ minutes, or until well blended. Stop and scrape bowl.

Turn to STIR Speed. Gradually add remaining 3 cups (710 ml) powdered sugar and mix until blended. Stop and scrape bowl, if necessary. Add milk, 1 teaspoon (5 ml) at a time, if necessary. Turn to Speed 4 and beat about 1 minute, or until smooth.

Yield: 12 to 16 servings (frosting for 2-layer or 13x9x2-inch [33x23x5-cm] cake).

Per serving: About 219 cal, 0 g pro, 40 g carb, 7 g fat, 21 mg chol, 103 mg sod.

VARIATION

Chocolate Buttercream Frosting

Mix ½ cup (80 ml) cocoa with powdered sugar in small bowl. Add to softened butter, cream, vanilla, and salt. Continue as directed above.

Yield 12 to 16 servings (frosting for 2-layer or 13x9x2-inch cake [33x23x5-cm])

Per serving: About 224 cal, 1 g pro, 41 g carb, 7 g fat, 21 mg chol, 103 mg sod.

Orange Cream Cheese Frosting

- 4 cups (945 ml) powdered sugar*
- 1 package (8 oz. [225 g]) light cream cheese*
- 1 teaspoon (5 ml) orange juice*
- ½ teaspoon (2 ml) grated orange peel*

Place all ingredients in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to STIR Speed and mix about 30 seconds, or until blended. Turn to Speed 4 and beat about 2 minutes, or until smooth and creamy.

Yield: 12 to 16 servings (frosting for 2-layer or 13x9x2-inch cake [33x23x5-cm]).

Per serving: About 196 cal, 2 g pro, 41 g carb, 3 g fat, 7 mg chol, 107 mg sod.

Creamy No-Cook Mints

- 3 ounces (85 g) light cream cheese
- ¼ teaspoon (1 ml) mint flavouring
- 2 drops green food colour or colour of choice
- 4¼-4½ cups (1.05-1 l) powdered sugar
superfine sugar

Place cream cheese, flavouring, and food colour in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 2 and mix about 30 seconds, or until smooth. Continuing on Speed 2, gradually add powdered sugar and mix about 1½ minutes, or until mixture becomes very stiff.

To make mints, dip individual flexible candy molds in superfine sugar. Press in mint mixture. Turn out onto waxed paper covered with superfine sugar. Repeat until all mixture is used. OR: Shape mixture into ¾-inch (2-cm) balls, using about 1 teaspoon (5 ml) for each ball. Roll in superfine sugar. Place on waxed paper covered with superfine sugar. Flatten slightly with thumb to form ¼-inch (.625 cm) thick patties. If desired, press back of fork lightly on patties to form ridges.

Store mints, tightly covered, in refrigerator. Mints also freeze well.

Yield: 42 servings (2 candies per serving).

Per serving: About 54 cal, 0 g pro, 13 g carb, 0 g fat, 1 mg chol, 12 mg sod.

Chocolate Fudge

- Butter
- 2 cups (475 ml) sugar
- ½ teaspoon (.5 ml) salt
- ¾ cup (175 ml) evaporated milk
- 1 teaspoon (5 ml) light corn syrup
- 2 squares (1 oz. [30 g] each) unsweetened chocolate
- 2 tablespoons (30 ml) butter or margarine
- 1 teaspoon (5 ml) vanilla
- 2 cup (475 ml) chopped walnuts or pecans

Butter sides of heavy 2-quart (1.9 l) saucepan. Combine sugar, salt, evaporated milk, corn syrup, and chocolate in pan. Cook and stir over medium heat until chocolate melts and sugar dissolves. Cook to soft ball stage (236°F [113°C]) without stirring. Remove immediately from heat. Add butter without stirring. Cool to lukewarm (110°F [43°C]). Stir in vanilla.

Pour mixture into mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 2 and mix about 8 minutes, or until fudge stiffens and loses its gloss. Quickly turn to STIR Speed and add walnuts, mixing just until blended. Spread in buttered 9x9x2-inch (23x23x5-cm) baking pan. Cool at room temperature. Cut into 1-inch (2.5-cm) squares when firm.

Yield: 64 servings (1 square per serving).

Per serving: About 59 cal, 1 g pro, 7 g carb, 3 g fat, 1 mg chol, 12 mg sod.

Divinity

3 cups (710 ml) sugar
 $\frac{3}{4}$ cup (175 ml) light
corn syrup
 $\frac{1}{2}$ cup (120 ml) water
2 egg whites
1 teaspoon (5 ml)
almond extract
1 cup (235 ml)
chopped walnuts or
pecans

Place sugar, corn syrup, and water in heavy saucepan. Cook and stir over medium heat to hard ball stage (248°F [120°C]). Remove from heat and let stand until temperature drops to 220°F (104°C), without stirring.

Place egg whites in mixer bowl. Attach bowl and wire whip to mixer. Turn to Speed 8 and whip about 1 minute, or until soft peaks form. Gradually add syrup in a fine stream and whip about 2½ minutes longer.

Turn to Speed 4. Add almond extract and whip 20 to 25 minutes, or until mixture starts to become dry. Turn to STIR Speed and add walnuts, mixing just until blended.

Drop mixture from measuring tablespoon onto waxed paper or greased baking sheet to form patties.

Yield: 20 servings (2 pieces per serving).

Per serving: About 192 cal, 2 g pro, 40 g carb, 4 g fat, 0 mg chol, 15 mg sod.

Chocolate Chip Cookies

- 1 cup (235 ml) granulated sugar
- 1 cup (235 ml) brown sugar
- 1 cup (235 ml) butter or margarine, softened
- 2 eggs
- 1½ teaspoons (7 ml) vanilla
- 1 teaspoon (5 ml) baking soda
- 1 teaspoon (5 ml) salt
- 3 cups (710 ml) all-purpose flour
- 12 ounces (340 g) semi-sweet chocolate chips

Place sugars, butter, eggs, and vanilla in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 2 and mix about 30 seconds. Stop and scrape bowl. Turn to Speed 4 and beat about 30 seconds. Stop and scrape bowl.

Turn to STIR Speed. Gradually add baking soda, salt, and flour to sugar mixture and mix about 2 minutes. Turn to Speed 2 and mix about 30 seconds. Stop mixer and scrape bowl. Add chocolate chips. Turn to STIR Speed and mix about 15 seconds.

Drop by rounded teaspoonfuls onto greased baking sheets, about 2 inches (5-cm) apart. Bake at 375°F (191°C) for 10 to 12 minutes. Remove from baking sheets immediately and cool on wire racks.

Yield: 54 servings (1 cookie per serving).

Per serving: About 117 cal, 1 g pro, 17 g carb, 5 g fat, 8 mg chol, 106 mg sod.

VARIATION

Macadamia Chocolate Chunk Cookies

Decrease granulated sugar to $\frac{3}{4}$ cup (175 ml). Decrease flour to $2\frac{1}{4}$ cups (535 ml). Add $\frac{1}{2}$ cup (120 ml) unsweetened cocoa powder with the flour. Follow mixing directions above. Omit chocolate chips. Turn to STIR Speed. Add 1 package (8 oz. [225 g]) semi-sweet baking chocolate, cut into small chunks, and 1 jar ($3\frac{1}{2}$ oz. [100 g]) macadamia nuts, coarsely chopped. Mix just until blended. Bake at 325°F (163°C) for 12 to 13 minutes, or until edges are set. Do not overbake. Cool on baking sheet about 1 minute. Cool completely on wire racks.

Yield: 48 servings (1 cookie per serving.)

Per serving: About 125 cal, 2 g pro, 16 g carb, 7 g fat, 9 mg chol, 107 mg sod.

Peanut Butter Cookies

- ½ cup (120 ml) peanut butter*
- ½ cup (120 ml) butter or margarine, softened*
- ½ cup (120 ml) granulated sugar*
- ½ cup (120 ml) brown sugar*
- 1 egg*
- ½ teaspoon (2 ml) vanilla*
- ½ teaspoon (2 ml) baking soda*
- ¼ teaspoon (1 ml) salt*
- 1¼ cups (295 ml) all-purpose flour*

Place peanut butter and butter in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 6 and beat about 1 minute, or until mixture is smooth. Stop and scrape bowl. Add sugars, egg, and vanilla. Turn to Speed 4 and beat about 1 minute. Stop and scrape bowl.

Turn to STIR Speed. Gradually add all remaining ingredients to sugar mixture and mix about 30 seconds. Turn to Speed 2 and mix about 30 seconds.

Roll dough into 1-inch (2.5-cm) balls. Place about 2 inches (5-cm) apart on ungreased baking sheets. Press flat with fork in a criss-cross pattern to ¼-inch (625 cm) thickness.

Bake at 375°F (191°C) for 10 to 12 minutes, or until golden brown. Remove from baking sheets immediately and cool on wire racks.

Yield: 36 servings (1 cookie per serving).

Per serving: About 83 cal, 2 g pro, 10 g carb, 4 g fat, 6 mg chol, 81 mg sod.

Nutty Shortbread Bars

- 1 cup (235 ml) butter or margarine, softened*
- 1 cup (235 ml) firmly packed brown sugar*
- 2 cups (475 ml) all-purpose flour*
- 1 teaspoon (5 ml) baking powder*
- ½ teaspoon (2 ml) salt*
- 2 egg whites*
- 1 cup (235 ml) chopped walnuts or pecans*

Place butter and brown sugar in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 2 and mix about 1 minute. Stop and scrape bowl. Add flour, baking powder, and salt. Turn to Speed 2 and mix about 1½ minutes, or until soft dough forms.

Press dough into greased 15½x10½x1-inch (40x25x2-cm) baking pan. Beat egg whites with fork until slightly foamy. Brush dough with egg whites, using only as much as needed to cover lightly. Sprinkle with chopped walnuts.

Bake at 375°F (191°C) for 20 to 25 minutes. Cut into bars while warm. Cool on wire rack.

Yield: 30 servings (1 bar per serving).

Per serving: About 139 cal, 2 g pro, 14 g carb, 8 g fat, 17 mg chol, 114 mg sod.

Lemon Cream Cheese Bars

Crust

- 2 cups (475 ml) all-purpose flour
- ½ cup (120 ml) powdered sugar
- 1 cup (235 ml) (2 sticks) chilled butter, cut into chunks

Place **Crust** ingredients in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to STIR Speed and mix about 1 minute, or until well blended and mixture starts to stick together. Press into ungreased 15½x10½x1-inch (40x25x2-cm) baking pan. Bake at 350°F (177°C) for 14 to 16 minutes, or until set. (**NOTE:** Check **Crust** after 10 minutes and prick with fork if it puffs up during baking.) Remove from oven.

Cream Cheese Filling

- 1 package (8 oz. [225 g]) light cream cheese
- ½ cup (120 ml) powdered sugar
- 2 tablespoons (30 ml) flour
- 2 eggs
- 1 teaspoon (5 ml) vanilla

Meanwhile, clean mixer bowl and beater. Place **Cream Cheese Filling** ingredients in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to STIR Speed and mix about 30 seconds. Turn to Speed 4 and beat about 2 minutes, or until smooth and creamy. Pour over partially baked **Crust**. Bake at 350°F (177°C) for 6 to 7 minutes, or until filling is slightly set. Remove from oven.

Lemon Filling

- 4 eggs
- 2 cups (475 ml) granulated sugar
- ¼ cup (60 ml) all-purpose flour
- 1 teaspoon (5 ml) grated lemon peel
- ¼ cup (60 ml) lemon juice
- Powdered sugar, if desired

Meanwhile, clean mixer bowl and beater. Place all **Lemon Filling** ingredients, except lemon juice, in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Stir Speed and mix about 30 seconds. Turn to Speed 2. Gradually add lemon juice and mix about 30 seconds, or until well blended. Pour over **Cream Cheese Filling**. Bake at 350°F (177°C) for 14 to 16 minutes, or until filling is set.

NOTE: Filling may puff up during baking but will fall when removed from oven.

Sprinkle with powdered sugar, if desired. Cool completely in pan.

Yield: 48 servings (1 bar per serving).

Per serving: About 115 cal, 2 g pro, 16 g carb, 5 g fat, 39 mg chol, 65 mg sod.

Sugar Cookies

*½ cup (120 ml) butter
or margarine,
softened*

¾ cup (175 ml) sugar

1 egg

*1 teaspoon (5 ml)
vanilla*

*2 cups (475 ml)
all-purpose flour*

*½ teaspoon (2 ml)
baking soda*

¼ teaspoon (1 ml) salt

Place butter and sugar in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 2 and mix 30 seconds. Turn to speed 4 and beat about 1½ minutes. Stop and scrape bowl. Add egg and vanilla. Turn to Speed 6 and beat about 1 minute.

Combine flour, soda and salt. Add to mixer bowl. Turn to STIR Speed and beat about 30 seconds. Stop and scrape bowl. Turn to Speed 2 and mix about 45 seconds. Shape dough into a flat ball. Wrap in plastic wrap. Chill in refrigerator 2 to 3 hours.

Divide dough into thirds. Roll each portion ⅛-inch (5-mm) thick on lightly floured waxed paper. Cut with cookie cutters and place on lightly greased baking sheets. Bake at 375°F (191°C) for 7 to 10 minutes, or until edges are light brown. Remove from baking sheets immediately and cool on wire racks.

Yield: 48 servings (1 cookie per serving).

Per serving: About 50 cal, 1 g pro, 7 g carb, 2 g fat, 10 mg chol, 46 mg sod.

Raisin-Apricot Oatmeal Cookies

*½ cup (120 ml) butter
or margarine*

*½ cup (120 ml)
shortening*

*¾ cup (175 ml)
granulated sugar*

*¼ cup (60 ml) packed
brown sugar*

*2 teaspoons (10 ml)
vanilla*

2 eggs

*2 cups (475 ml) quick
cooking oats*

*1½ cups (355 ml)
all-purpose flour*

*1 teaspoon (5 ml)
baking soda*

½ teaspoon (2 ml) salt

¾ cup (175 ml) raisins

*½ cup (120 ml)
chopped dried
apricots*

Place butter, shortening, vanilla, sugars, and eggs in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 2 and mix about 30 seconds. Stop mixer and scrape bowl. Turn to Speed 4 and beat about 30 seconds. Stop and scrape bowl. Add oats, flour, baking soda, salt, raisins, and apricots. Turn to Speed 2 and mix about 30 seconds.

Drop by rounded teaspoonfuls onto greased baking sheets. Bake at 375°F (191°C) for 8 to 10 minutes, or until light golden brown.

Yield: 48 servings (1 cookie per serving)

Per serving: About 91 cal, 1 g pro, 12 g carb, 5 g fat, 14 mg chol, 74 mg sod.

Almond Kisses

- 3 egg whites
- 1½ cups (355 ml) sugar
- 1 teaspoon (5 ml) almond extract
- 2 cups (475 ml) sliced almonds

Place egg whites in mixer bowl. Attach bowl and wire whip to mixer. Gradually turn to Speed 10 and whip about 2 minutes, or until soft peaks form.

Reduce to Speed 4 and gradually add sugar, beating about 1 minute. Stop and scrape bowl. Add almond extract. Turn to Speed 10 and whip 1½ minutes, or until very stiff. Fold in almonds with rubber spatula.

Drop by tablespoonfuls onto greased and floured or parchment paper-covered baking sheets. Bake at 325°F (163° C) for 15 minutes. Cool on wire racks.

Yield: 36 servings (1 cookie per serving).

Per serving: About 66 cal, 1 g pro, 9 g carb, 3 g fat, 0 mg chol, 5 mg sod.

Crispy Cheese Wafers

- 3 cups (710 ml) (12 oz. [340 g]) shredded extra sharp Cheddar cheese
- ¾ cup (175 ml) butter or margarine, softened and cut up
- 1½ cups (355 ml) all-purpose flour
- ½ teaspoon (2 ml) cayenne pepper

Place cheese and butter in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 2 and mix about 45 seconds. Turn to Speed 4 and beat about 30 seconds, or until well blended. Add flour and cayenne pepper. Turn to STIR Speed and mix about 45 seconds, or until mixture forms a ball.

Divide dough in half. Wrap half of dough in plastic wrap and refrigerate. On floured surface with floured rolling pin, roll remaining half of dough to ¼ inch (5 mm) thick (about 12x9-inch [30x23-cm] rectangle). Cut into 1x3-inch (2x7-cm) strips. With floured spatula, place on large lightly greased baking sheets. Bake at 375°F (191°C) for 10 to 12 minutes, or until set. Let stand 1 minute. Remove from pans and cool on wire rack. Repeat with remaining dough. Serve warm or at room temperature.

Yield: 30 servings (2 wafers per serving).

Per serving: About 108 cal, 4 g pro, 5 g carb, 8 g fat, 12 mg chol, 126 mg sod.

Pie Pastry

- 2¼ cups (535 ml)
all-purpose flour
- ¾ teaspoon (4 ml) salt
- ½ cup (120 ml)
shortening, well
chilled
- 2 tablespoons (30 ml)
butter or margarine,
well chilled
- 5-6 tablespoons
(75-90 ml) cold
water

Place flour and salt in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to STIR Speed and mix about 15 seconds. Cut shortening and butter into pieces and add to flour mixture. Turn to STIR Speed and mix 30 to 45 seconds, or until shortening particles are size of small peas.

Continuing on STIR Speed, add water, 1 tablespoon (15 ml) at a time, mixing until all particles are moistened and dough begins to hold together.

Divide dough in half. Pat each half into a smooth ball and flatten slightly. Wrap in plastic wrap. Chill in refrigerator 15 minutes.

Roll one half of dough to ⅛-inch (3 mm) thickness between waxed paper. Fold pastry into quarters. Ease into 8- or 9-inch (20- or 23-cm) pie plate and unfold, pressing firmly against bottom and sides. Continue with one of the procedures that follow.

For One-Crust Pie: Fold edge under. Crimp, as desired. Add desired pie filling. Bake as directed.

For Two-Crust Pie: Trim pastry even with edge of pie plate. Using second half of dough, roll out another pastry crust. Add desired pie filling. Top with second pastry crust. Seal edge. Crimp, as desired. Cut slits for steam to escape. Bake as directed.

For Baked Pastry Shell: Fold edge under. Crimp, as desired. Prick sides and bottom with fork. Bake at 450°F (232°C) for 8 to 10 minutes, or until lightly browned. Cool completely on wire rack and fill.

Alternate Method for Baked Pastry Shell: Fold edge under. Crimp, as desired. Line shell with foil. Fill with pie weights or dried beans. Bake at 450°F (232°C) for 10 to 12 minutes, or until edges are lightly browned. Remove pie weights and foil. Cool completely on wire rack and fill.

Yield: 8 servings (two 8- or 9-inch [20- or 23-cm] crusts).

Per serving (one crust): About 134 cal, 2 g pro, 13 g carb, 8 g fat, 0 mg chol, 118 mg sod.

Per serving (two crusts): About 267 cal, 4 g pro, 27 g carb, 16 g fat, 0 mg chol, 236 mg sod.

Lemony Light Cheesecake

Crust

- 15 *reduced-fat
creme-filled
chocolate sandwich
cookies, finely
crushed (about
1½ cups [355 ml]
crumbs)*
- 2 *tablespoons (30 ml)
butter or margarine,
melted*

Filling

- 3 *packages (8 oz.
[225 g] each) light
cream cheese*
- 1 *cup (235 ml) sugar*
- 1 *tablespoon (15 ml)
all-purpose flour*
- 4 *eggs*
- ¼ *cup (60 ml) lemon
juice*
- 1 *teaspoon (5 ml)
grated lemon peel*

Spray bottom and sides of 9-inch (23-cm) springform pan with no-stick cooking spray.

To make **Crust**, combine cookie crumbs and butter in medium bowl; mix well. Press mixture firmly into bottom of springform pan. Chill while making Filling.

To make **Filling**, place cream cheese, sugar, and flour in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 2 and mix about 30 seconds. Stop and scrape bowl. Turn to Speed 2 and mix about 30 seconds longer. Stop and scrape bowl.

Add eggs, lemon juice, and lemon peel. Turn to STIR Speed and mix about 30 seconds. Stop and scrape bowl. Turn to Speed 2 and mix 15 to 30 seconds longer, just until blended. Do not overbeat. Pour Filling into Crust.

Place top oven rack in centre of oven. Place pan of hot water on bottom rack of oven. Place cheesecake on rack in centre of oven. Bake at 325°F (163°C) for 50 to 60 minutes, or until cheesecake is set when pan is jiggled slightly. Do not overbake.

Turn off oven; open oven door. Let cheesecake stand in oven 30 minutes. Remove from oven. Cool completely on wire rack away from drafts. Cover and refrigerate 6 to 8 hours before serving.

Yield: 16 servings.

Per serving: About 169 cal, 6 g pro, 20 g carb, 7 g fat, 68 mg chol, 214 mg sod.

Tawny Pumpkin Pie

- 1 can (16 oz. [455 g]) pumpkin
- $\frac{3}{4}$ cup (175 ml) firmly packed brown sugar
- 3 eggs
- 1 teaspoon (5 ml) cinnamon
- $\frac{1}{2}$ teaspoon (2 ml) ginger
- $\frac{1}{2}$ teaspoon (2 ml) salt
- $\frac{1}{4}$ teaspoon (1 ml) cloves
- $1\frac{1}{4}$ cups (295 ml) low-fat milk
- Pie Pastry for One-Crust Pie (see page 47)

Place pumpkin, brown sugar, eggs, cinnamon, ginger, salt, and cloves in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 2 and mix about 30 seconds. Stop and scrape bowl. Continuing on Speed 2, slowly add milk and mix about $1\frac{1}{2}$ minutes.

Follow procedure for One-crust Pie. Fill with pumpkin mixture. Bake at 400°F (204°C) for 40 to 50 minutes, or until knife inserted near centre comes out clean.

Yield: 8 servings.

Per serving (filling and crust): About 280 cal, 6 g pro, 41 g carb, 11 g fat, 87 mg chol, 325 mg sod.

Cookies and Cream Sundae Pie

- 1 pie crust (9-inch [23-cm]) baked and cooled completely (see page 47)
- 3 cups (710 ml) ($1\frac{1}{2}$ pints) light cherry nut ice cream
- 1 cup (235 ml) (10) reduced-fat cream filled chocolate wafer cookies, cut up
- 1 cup (235 ml) prepared hot fudge topping, warmed slightly
- 4 cups (945 ml) (1 quart) light French silk chocolate or chocolate ice cream

Place cherry nut ice cream and half the cookies ($\frac{1}{2}$ cup [120 ml]) in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 2 and mix about 20 seconds. Spoon quickly into pie crust. Top evenly with $\frac{3}{4}$ cup (175 ml) hot fudge topping. Freeze at least 1 hour.

Place French silk chocolate ice cream in mixer bowl with remaining $\frac{1}{2}$ cup (120 ml) cookies. Turn to Speed 2 and mix about 20 seconds. Spoon into pie crust. Drizzle with remaining $\frac{1}{4}$ cup (60 ml) hot fudge topping. Freeze at least 4 hours.

Yield: 8 servings.

Per serving: About 553 cal, 10 g pro, 91 g carb, 16 g fat, 10 mg chol, 445 mg sod.

Double Chocolate Mousse with Raspberry Sauce

Mousse

- 6 oz. (170 ml) bittersweet chocolate, chopped in $\frac{3}{4}$ -inch (1.9-cm) chunks
- 6 oz. (170 ml) white chocolate, chopped in $\frac{3}{4}$ -inch (2-cm) chunks
- 2 cups (475 ml) whipping cream, divided

Raspberry Sauce

- 1 package (14-16 oz. [395-455 g]) frozen unsweetened raspberries, thawed
- $\frac{1}{4}$ cup (60 ml) water
- $\frac{1}{4}$ cup (60 ml) sugar
- 1 tablespoon (15 ml) cornstarch

To make **Mousse**, place bittersweet chocolate in one 3- to 4-cup (710 to 945 ml) microwave-safe bowl. Place white chocolate in a second microwave-safe bowl. Cover each with waxed paper. Place one bowl at a time into microwave oven and heat on HIGH for 1½ minutes. Stop and stir. If chocolate is not melted, repeat process for 30 seconds at a time, or until melted. Stop and stir.

Heat cream in a heavy saucepan over medium heat until very hot, but do not boil. Remove from heat. Pour 1 cup (235 ml) of cream into each of the chocolate bowls. Stir each until completely mixed. Cover bowls and refrigerate about 2 hours.

Pour white chocolate mixture into mixer bowl. Attach bowl and wire whip to mixer. Gradually turn to Speed 6 and beat 4 to 4½ minutes, or until soft peaks form. Spoon about $\frac{1}{3}$ cup (80 ml) mixture into each of 6 stemmed dessert dishes. Set aside.

Pour bittersweet chocolate mixture into mixer bowl. Gradually turn to Speed 6, and beat about 3 minutes, or until soft peaks form. Spoon about $\frac{1}{3}$ cup (80 ml) mixture over white chocolate layer. Cover dishes with plastic wrap or foil. Refrigerate 8 hours, or overnight.

To make **Raspberry Sauce**, place raspberries in blender container. Cover and blend until smooth. Pour mixture into a wire mesh strainer over a small saucepan; press with back of spoon to squeeze out liquid. Discard seeds and pulp in strainer.

Place remaining ingredients in saucepan. Cook over medium heat, stirring constantly, until thickened and bubbly. Remove from heat and cool. Store sauce in covered container in refrigerator. Stir before using.

Spoon **Raspberry Sauce** over chocolate in dessert dishes before serving.

Yield: 6 servings ($\frac{2}{3}$ cup [160 ml]) mousse and $\frac{1}{4}$ cup [60 ml] raspberry sauce per serving).

Per serving: About 664 cal, 6 g pro, 53 g carb, 48 g fat, 115 mg chol, 57 mg sod.

Raspberry Filled Almond Meringue Dessert

Meringue

- 2 cups (475 ml) toasted slivered almonds, finely chopped
- 8 egg whites, room temperature
- 1 tablespoon (15ml) vanilla
- 1 teaspoon (5 ml) white vinegar
- 2 cups (475 ml) powdered sugar

Filling

- 2 cups (475 ml) frozen raspberries (from 16 oz. [455 g] bag)
- ½ cup (120 ml) granulated sugar
- 2 tablespoons (30 ml) cornstarch
- ¼ cup (60 ml) water or orange juice
- 1 cup (235 ml) whipping cream
- 3 tablespoons (45 ml) powdered sugar

To make **Meringue**, place egg whites in mixer bowl. Attach bowl and wire whip to mixer. Turn to Speed 8 and whip about 1½ minutes, or until foamy. Continuing on Speed 8, add vanilla and vinegar. Whip about 5 seconds. Add powdered sugar. Turn to Speed 4 and beat about 5 seconds. Stop and scrape bowl. Turn to Speed 8 and whip about 2½ minutes, or until stiff but not dry. Stop and scrape bowl. Add nuts. Turn to STIR and mix about 10 seconds, or until well blended.

Divide egg white mixture equally between two 9-inch (23-cm) round baking pans lined with waxed paper cut to fit the pan bottoms, greased, and floured. Bake at 350°F (177°C) for 25 to 35 minutes, or until golden brown. Cool in pans about 15 minutes. Remove from pans and cool completely on wire racks.

To make **Filling**, place raspberries, granulated sugar, cornstarch, and water in medium saucepan. Cook and stir over medium heat until bubbly. Cook about 1 minute longer, or until thick and translucent, stirring constantly. Remove from heat. Strain seeds if desired. Cool completely.

Place whipping cream and powdered sugar in mixer bowl. Attach bowl and wire whip to mixer. Gradually turn to Speed 8 and whip about 1½ minutes, or until cream holds soft peaks. Stop mixer. Add cooled raspberry mixture. Turn to Speed 8 and whip about 15 seconds, or until thick and blended.

Place 1 meringue layer on serving plate. Top with half the filling. Top with remaining meringue layer and remaining filling. Freeze or refrigerate until serving. Garnish with fresh raspberries or almonds, if desired.

Yield: 8 servings.

Tip: To toast almonds, place in baking pan and bake at 375°F (191°C) for 6 to 8 minutes.

Per serving: About 528 cal, 11 g pro, 58 g carb, 28 g fat, 41 mg chol, 71 mg sod.

General Instructions For Making And Kneading Yeast Dough with the Rapid Mix Method

“Rapid Mix” describes a bread baking method that calls for dry yeast to be mixed with other dry ingredients before liquid is added. In contrast, the traditional method is to dissolve yeast in warm water.

1. Place all dry ingredients including yeast into bowl, except last 1 to 2 cups (235 ml to 475 ml) flour.
2. Attach bowl and dough hook. Turn to Speed 2 and mix about 15 seconds, or until ingredients are combined.
3. Continuing on Speed 2, gradually add liquid ingredients to flour mixture and mix 1 to 2 minutes longer. See Illustration A.

NOTE: If liquid ingredients are added too quickly, they will form a pool around the dough hook and slow down mixing process.

4. Continuing on Speed 2, gently add remaining flour, $\frac{1}{2}$ cup (120 ml) at a time. See Illustration B. Mix until dough clings to hook and cleans sides of bowl, about 2 minutes.
5. When dough clings to hook, knead on Speed 2 for 2 minutes, or until dough is smooth and elastic. See Illustration C.
6. Tilt mixer head back and remove dough from hook. Follow directions in recipe for rising, shaping and baking.

When using the traditional method to prepare a favorite recipe, dissolve yeast in warm water in warmed bowl. Add remaining liquids and dry ingredients, except last 1 to 2 cups (235 ml to 475 ml) flour. Turn to Speed 2 and mix about 1 minute, or until ingredients are thoroughly mixed. Proceed with Steps 4 through 6.



ILLUSTRATION A



ILLUSTRATION B



ILLUSTRATION C

Both methods work equally well for bread preparation. However, the “Rapid Mix” method may be a bit faster and easier for new bread bakers. It is slightly more temperature tolerant because the yeast is mixed with dry ingredients rather than with warm liquid.

Bread Making Tips

Making bread with a mixer is quite different from making bread by hand. Therefore, it will take some practice before you are completely comfortable with the new process. For your convenience, we offer these tips to help you become accustomed to bread making the KitchenAid® brand way.

- Start out with an easy recipe, like Basic White Bread, page 55, until you are familiar with using the dough hook.
- Always use the dough hook to mix and knead yeast doughs.
- Use Speed 2 to mix or knead yeast doughs. Use of any other speed creates high potential for Stand Mixer failure.
- When making dough with a 5 quart (4.73 L) mixer, do not use recipes calling for more than 10 cups (2.4 L) all-purpose flour or 6 cups (1.5 L) whole wheat flour.
- Use a candy or other kitchen thermometer to assure that liquids are at temperature specified in the recipe. Liquids at higher temperature can kill yeast, while liquids at lower temperatures will retard yeast growth.
- Warm all ingredients to room temperature to insure proper rising of dough. If yeast is to be dissolved in bowl, always warm bowl first by rinsing with warm water to prevent cooling of liquids.
- Allow bread to rise in a warm place, 80°F to 85°F (27°C to 30°C), free from draft, unless otherwise specified in recipe.
- Here are some alternative rising methods to use: (1) The bowl containing the dough can be placed on a wire rack over a pan of hot water. (2) The bowl can be placed on the top rack of an unheated oven; put a pan of hot water on the rack below. (3) Pre-warm the oven by setting at 400°F (204°C) for 1 minute; then turn it off; place the bowl on the centre rack of the oven and close the door.

Cover bowl with waxed paper, if desired. Always cover with towel to retain warmth in the bowl and protect the dough from drafts.
- Recipe rising times may vary due to temperature and humidity in your kitchen. Dough has doubled in bulk when indentation remains after tips of fingers are pressed lightly and quickly into dough.
- Most bread recipes give a range for the amount of flour to be used. Enough flour has been added when the dough clings to the hook and cleans sides of bowl. If dough is sticky or humidity is high, slowly add more flour, about ½ cup (120 ml) at a time but NEVER exceed recommended flour capacity. Knead after each addition until flour is completely worked into dough. If too much flour is added, a dry loaf will result.
- Some types of dough, especially those made with whole grain flours, may not form a ball on the hook. However, as long as the hook comes in contact with the dough, kneading will be accomplished.

Continued on next page.

Bread Making Tips

- Some large recipes and soft doughs may occasionally climb over the collar of the hook. This usually indicates that the dough is sticky and more flour should be added. The sooner all the flour is added, the less likely the dough will climb the hook. For such recipes, try starting with all but the last cup (235 ml) of flour in the initial mixing process. Then add the remaining flour as quickly as possible.
- When done, yeast breads and rolls should be deep golden brown in colour. Other tests for doneness of breads are: Bread pulls away from the sides of pan, and tapping on the top of the loaf produces a hollow sound. Turn loaves and rolls onto racks immediately after baking to prevent sogginess.

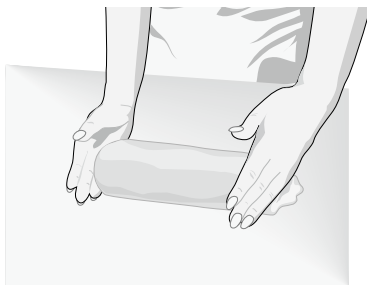
Shaping A Loaf



Divide dough in half. On lightly floured surface, roll each half into a rectangle, approximately 9x14 inches (23x36 cm). A rolling pin will smooth dough and remove gas bubbles.



Starting at a short end, roll dough tightly. Pinch dough to seal seam.



Pinch ends and turn under. Place, seam side down, in loaf pan. Follow directions in recipe for rising and baking.

Basic White Bread

- ½ cup (120 ml)
low-fat milk
- 3 tablespoons (45 ml)
sugar
- 2 teaspoons (10 ml)
salt
- 3 tablespoons (45 ml)
butter or margarine
- 2 packages active
dry yeast
- 1½ cups (355 ml)
warm water
(105°F to 115°F
[40°C to 46°C])
- 5-6 cups (1.25-1.5 l)
all-purpose flour

Place milk, sugar, salt, and butter in small saucepan. Heat over low heat until butter melts and sugar dissolves. Cool to lukewarm.

Dissolve yeast in warm water in warmed mixer bowl. Add lukewarm milk mixture and 4½ cups (1 l) flour. Attach bowl and dough hook to mixer. Turn to Speed 2 and mix about 1 minute.

Continuing on Speed 2, add remaining flour, ½ cup (120 ml) at a time, and mix about 1½ minutes, or until dough starts to clean sides of bowl. Knead on Speed 2 about 2 minutes longer, or until dough is smooth and elastic. Dough will be slightly sticky to the touch.

Place dough in greased bowl, turning to grease top. Cover. Let rise in warm place, free from draft, about 1 hour, or until doubled in bulk.

Punch dough down and divide in half. Shape each half into a loaf, as directed on page 54, and place in greased 8½x4½x2½-inch (21x12x6-cm) baking pans. Cover. Let rise in warm place, free from draft, about 1 hour, or until doubled in bulk.

Bake at 400°F (204°C) for 30 minutes, or until golden brown. Remove from pans immediately and cool on wire racks.

Yield: 32 servings (16 slices per loaf).

Per serving: About 95 cal, 3 g pro, 18 g carb, 1 g fat, 0 mg chol, 148 mg sod.

Variations continued on next page.

Basic White Bread CONTINUED

VARIATIONS

Cinnamon Bread

Prepare dough, divide, and roll out each half to a rectangle, as directed on page 54. Mix together $\frac{1}{2}$ cup (120 ml) sugar and 2 teaspoons (10 ml) cinnamon in small bowl. Spread each rectangle with 1 tablespoon (15 ml) softened butter or margarine. Sprinkle with half of sugar mixture. Finish rolling and shaping loaves. Place in well-greased $8\frac{1}{2}\times 4\frac{1}{2}\times 2\frac{1}{2}$ -inch (21x12x6-cm) baking pans. Cover. Let rise in warm place, free from draft, about 1 hour, or until doubled in bulk. If desired, brush tops with beaten egg white. Bake at 375°F (191°C) for 40 to 45 minutes, or until golden brown. Remove from pans immediately and cool on wire racks.

Yield: 32 servings (16 slices per loaf).

Per serving: About 111 cal, 3 g pro, 21 g carb, 2 g fat, 0 mg chol, 152 mg sod.

Sixty-Minute Rolls

Increase yeast to 3 packages and sugar to $\frac{1}{4}$ cup (60 ml). Mix and knead dough as directed for Basic White Bread on page 55. Place in greased bowl, turning to grease top. Cover. Let rise in warm place, free from draft, about 15 minutes. Turn dough onto lightly floured surface. Shape as desired (see following suggestions). Cover. Let rise in slightly warm oven (90°F [32°C]) about 15 minutes. Bake at 425°F (218°C) for 12 minutes, or until golden brown. Remove from pans immediately and cool on wire racks.

Curlicues: Divide dough in half and roll each half to 12x9-inch (30x22-cm) rectangle. Cut 12 equal strips about 1 inch (2.5 cm) wide. Roll each strip tightly to form a coil, tucking ends underneath. Place on greased baking sheets about 2 inches (5 cm) apart.

Cloverleaves: Divide dough into 24 equal pieces. Form each piece into a ball and place in greased muffin pan. With scissors, cut each ball in half, then quarters.

Yield: 24 servings (1 roll per serving).

Per serving: About 130 cal, 4 g pro, 25 g carb, 2 g fat, 0 mg chol, 198 mg sod.

Whole Grain Wheat Bread

- ½ cup (80 ml) plus
1 tablespoon
(15 ml) brown sugar*
- 2 cups (475 ml) warm
water
(105°F to 115°F
[40°C to 46°C])*
- 2 packages active dry
yeast*
- 5-6 cups (1.2 to 1.5 l)
whole wheat flour*
- ¾ cup (175 ml)
powdered milk*
- 2 teaspoons (10 ml)
salt*
- ½ cup (80 ml) oil*

Dissolve 1 tablespoon (15 ml) brown sugar in warm water in small bowl. Add yeast and let mixture stand.

Place 4 cups (1 l) flour, powdered milk, ½ cup (80 ml) brown sugar, and salt in mixer bowl. Attach bowl and dough hook to mixer. Turn to Speed 2 and mix about 15 seconds. Continuing on Speed 2, gradually add yeast mixture and oil to flour mixture and mix about 1½ minutes longer. Stop and scrape bowl, if necessary.

Continuing on Speed 2, add remaining flour, ½ cup (120 ml) at a time, and mix about 2 minutes, or until dough starts to clean sides of bowl. Knead on Speed 2 about 2 minutes longer.

NOTE: Dough may not form a ball on hook. However, as long as hook comes in contact with dough, kneading will be accomplished. Do not add more than the maximum amount of flour specified or a dry loaf will result.

Place dough in greased bowl, turning to grease top. Cover. Let rise in warm place, free from draft, about 1 hour, or until doubled in bulk.

Punch dough down and divide in half. Shape each half into a loaf as directed on page 54. Place in greased 8½x4½x2½-inch (21x12x6-cm) baking pan. Cover. Let rise in warm place, free from draft, about 1 hour, or until doubled in bulk.

Bake at 400°F (204°C) for 15 minutes. Reduce oven temperature to 350°F (177°C) and bake 20 to 30 minutes longer. Remove from pans immediately and cool on wire racks.

Yield: 32 servings (16 slices per loaf).

Per serving: About 112 cal, 4 g pro, 19 g carb, 3 g fat, 2 mg chol, 146 mg sod.

French Bread

- 2 packages active dry yeast
- 2½ cups (590 ml) warm water (105°F to 115°F [40°C to 46°C])
- 1 tablespoon (15 ml) salt
- 1 tablespoon (15 ml) butter or margarine, melted
- 7 cups (1.66 l) all-purpose flour
- 2 tablespoons (10 ml) cornmeal
- 1 egg white
- 1 tablespoon (15 ml) cold water

Dissolve yeast in warm water in warmed mixer bowl. Add salt, butter, and flour. Attach bowl and dough hook to mixer. Turn to Speed 2 and mix about 1 minute, or until well blended. Knead on Speed 2 about 2 minutes longer. Dough will be sticky.

Place dough in greased bowl, turning to grease top. Cover. Let rise in warm place, free from draft, about 1 hour, or until doubled in bulk.

Punch dough down and divide in half. Roll each half into 12x15-inch (30x37-cm) rectangle. Roll dough tightly, from longest side, tapering ends if desired. Place loaves on greased baking sheets that have been dusted with cornmeal. Cover. Let rise in warm place, free from draft, about 1 hour, or until doubled in bulk.

With sharp knife, make 4 diagonal cuts on top of each loaf. Bake at 450°F (232°C) for 25 minutes. Remove from oven. Beat egg white and water together with a fork. Brush each loaf with egg mixture. Return to oven and bake 5 to 10 minutes longer. Remove from baking sheets immediately and cool on wire racks.

Yield: 30 servings (15 slices per loaf).

Per serving: About 114 cal, 3 g pro, 23 g carb, 1 g fat, 0 mg chol, 221 mg sod.

Honey Oatmeal Bread

- 1½ cups (355 ml) water
- ½ cup (120 ml) honey
- ⅓ cup (80 ml) butter or margarine
- 5½-6½ cups (1.3-1.54 l) all-purpose flour
- 1 cup (235 ml) quick cooking oats
- 2 teaspoons (10 ml) salt
- 2 packages active dry yeast
- 2 eggs
- 1 egg white
- 1 tablespoon (15 ml) water
- Oatmeal

Place water, honey, and butter in small saucepan. Heat over low heat until mixture is very warm (120°F to 130°F [48°C to 54°C]).

First place oats, then 5 cups (1.20 l) flour, salt, and yeast in mixer bowl. Attach bowl and dough hook to mixer. Turn to Speed 2 and mix about 15 seconds. Continuing on Speed 2, gradually add warm mixture to flour mixture and mix about 1 minute. Add eggs and mix about 1 minute longer.

Continuing on Speed 2, add remaining flour, ½ cup (120 ml) at a time, and mix about 2 minutes, or until dough starts to clean sides of bowl. Knead on Speed 2 about 2 minutes longer.

Place dough in greased bowl, turning to grease top. Cover. Let rise in warm place, free from draft, about 1 hour, or until doubled in bulk.

Punch dough down and divide in half. Shape each half into a loaf as directed on page 54. Place in greased 8½x4½x2½-inch (21x12x6-cm) baking pans. Cover. Let rise in warm place, free from draft, about 1 hour, or until doubled in bulk.

Beat egg white and water together with a fork. Brush tops of loaves with mixture. Sprinkle with oatmeal. Bake at 375°F (191°C) for 30 to 40 minutes. Remove from pans immediately and cool on wire racks.

Yield: 32 servings (16 slices per loaf).

Per serving: About 134 cal, 4 g pro, 24 g carb, 3 g fat, 13 mg chol, 162 mg sod.

Light Rye Bread

- ¼ cup (60 ml) honey*
- ¼ cup (60 ml) light molasses*
- 2 teaspoons (10 ml) salt*
- 2 tablespoons (30 ml) butter or margarine*
- 2 tablespoons (30 ml) caraway seed*
- 1 cup (235 ml) boiling water*
- 2 packages active dry yeast*
- ¾ cup (175 ml) warm water (105°F to 115°F [40°C to 46°C])*
- 2 cups (475 ml) rye flour*
- 3½-4 cups (830 ml-945 ml) all-purpose flour*

Place honey, molasses, salt, butter, caraway seed, and boiling water in small bowl. Stir until honey dissolves. Cool to lukewarm.

Dissolve yeast in warm water in warmed mixer bowl. Add lukewarm honey mixture, rye flour, and 1 cup (235 ml) all-purpose flour. Attach bowl and dough hook to mixer. Turn to Speed 2 and mix about 1 minute, or until well mixed. Stop and scrape bowl if necessary.

Continuing on Speed 2, add remaining all-purpose flour, ½ cup (120 ml) at a time, and mix about 2 minutes, or until dough starts to clean sides of bowl. Knead on Speed 2 about 2 minutes longer.

Place dough in greased bowl, turning to grease top. Cover. Let rise in warm place, free from draft, about 1 hour, or until doubled in bulk.

Punch dough down and divide in half. Shape each half into a round loaf. Place on two greased baking sheets. Cover. Let rise in warm place, free from draft, 45 to 60 minutes, or until doubled in bulk.

Bake at 350°F (177°C) for 30 to 45 minutes. Cover loaves with aluminum foil for last 15 minutes if tops brown too quickly. Remove from baking sheets immediately and cool on wire racks.

Yield: 32 servings (16 slices per loaf).

Per serving: About 96 cal, 2 g pro, 20 g carb, 1 g fat, 0 mg chol, 143 mg sod.

Dill Batter Bread

- 2 packages active dry yeast
- ½ cup (120 ml) warm water (105°F to 115°F [40°C to 46°C])
- 4 tablespoons (60 ml) honey, divided
- 2 cups (475 ml) large curd cottage cheese
- 2 tablespoons (30 ml) grated fresh onion
- 4 tablespoons (60 ml) butter or margarine, softened
- 3 tablespoons (45 ml) dill seed
- 3 teaspoons (15 ml) salt
- ½ teaspoon (2 ml) baking soda
- 2 eggs
- 1 cup (235 ml) whole wheat flour
- 3-3½ cups (710-830 ml) all-purpose flour

Dissolve yeast in warm water in warmed mixer bowl. Add 1 tablespoon (15 ml) honey and let stand 5 minutes.

Add cottage cheese, remaining 3 tablespoons (45 ml) honey, onion, butter, dill seed, salt, and soda. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Stir Speed and mix about 30 seconds. Add eggs. Continuing on STIR Speed, mix about 15 seconds.

Add whole wheat flour and 2 cups (475 ml) all-purpose flour. Turn to Speed 2 and mix about 2 minutes, or until combined. Continuing on Speed 2, add remaining flour, a little at a time, and mix until dough forms a stiff batter. Stop and scrape bowl, if necessary. Continuing on Speed 2, mix about 2 minutes longer.

Cover. Let rise in warm place, free from draft, about 1 hour, or until doubled in bulk.

Stir dough down. Place in two well-greased 8½x4½x2½-inch (21x12x6-cm) baking pans or two well-greased 1½- to 2-quart (1.4 to 1.8 l) casseroles. Cover. Let rise in warm place, free from draft, about 45 minutes, or until doubled in bulk.

Bake at 350°F (177°C) for 40 to 50 minutes. Remove from pans immediately and cool on wire racks.

Yield: 32 servings (16 slices per loaf).

Per serving: About 98 cal, 4 g pro, 15 g carb, 3 g fat, 15 mg chol, 298 mg sod.

Vegetable Cheese Bread

- 2 packages active dry yeast
- 1 cup (235 ml) warm water (105°F to 115°F [40°C to 46°C])
- 2 cups (475 ml) whole wheat flour
- 3-3½ cups (710-830 ml) all-purpose flour
- 2 tablespoons (30 ml) sugar
- 2 teaspoons (10 ml) salt
- 2 tablespoons (25 ml) softened butter or margarine
- 1 cup (235 ml) warm low-fat milk (105°F to 115°F [40°C to 46°C])
- ¼ cup (60 ml) chopped sun-dried tomatoes
- 2 teaspoons (10 ml) instant minced onion
- 2 teaspoons (10 ml) dried parsley leaves
- ½ cup (120 ml) shredded sharp Cheddar cheese

Dissolve yeast in warm water in small bowl. Set aside.

Combine whole wheat flour, 2 cups (475 ml) all-purpose flour, sugar, and salt in mixer bowl. Attach bowl and dough hook to mixer. Turn to Speed 2 and mix about 30 seconds.

Continuing on Speed 2, gradually add yeast mixture, softened butter, and warm milk to flour mixture and mix about 1½ minutes. Stop and scrape bowl. Add tomatoes, onion, parsley, and cheese. Turn to Speed 2 and mix about 30 seconds.

Continuing on Speed 2, add remaining flour, ½ cup (120 ml) at a time and mix about 2 minutes, or until dough starts to clean sides of bowl. Knead on Speed 2 about 2 minutes longer.

Place dough in greased bowl, turning to grease top. Cover. Let rise in warm place, free from draft, about 1 hour, or until doubled in bulk.

Punch dough down and divide in half. Shape each half into a loaf as directed on page 54. Place in well-greased 8½x4½x2½-inch (21x12x6-cm) baking pans. Cover. Let rise in warm place, free from draft, 45 to 60 minutes, or until doubled in bulk.

Bake at 375°F (191°C) for 40 minutes. Remove from pans immediately and cool on wire rack.

NOTE: Loaves may need to be released by running a knife around edges of pans.

Yield: 32 servings (16 slices per loaf).

Per serving: About 99 cal, 3 g pro, 18 g carb, 2 g fat, 2 mg chol, 160 mg sod.

Blueberry Oat Bread

- 2 cups (475 ml) all-purpose flour
- 1 cup (235 ml) rolled oats
- 1 cup (235 ml) sugar
- 1½ teaspoons (7 ml) baking powder
- ½ teaspoon (2 ml) baking soda
- ¼ teaspoon (1 ml) salt
- ¼ teaspoon (1 ml) all spice
- ¾ cup (175 ml) low-fat milk
- ½ cup (120 ml) butter or margarine, melted
- 1 tablespoon (15 ml) grated orange peel
- 2 eggs
- 1¼ cups (295 ml) fresh or frozen blueberries (not thawed)

Combine dry ingredients in mixer bowl. Add milk, butter, orange peel, and eggs. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to STIR Speed and mix about 30 seconds. With spoon, gently stir in blueberries.

Spoon batter into 9x5x3-inch (23x13x7.5-cm) baking pan that has been greased on the bottom only. Bake at 350°F (177°C) for 55 to 65 minutes, or until toothpick inserted in centre comes out clean. Cool in pan 10 minutes. Remove from pan and cool completely on wire rack.

Yield: 16 servings (16 slices per loaf).

Per serving: About 196 cal, 3 g pro, 31 g carb, 7 g fat, 27 mg chol, 177 mg sod.

Baking Powder Biscuits

- 2 cups (475 ml) all-purpose flour
- 4 teaspoons (20 ml) baking powder
- ½ teaspoon (2 ml) salt
- ½ cup (80 ml) shortening
- ¾ cup (160 ml) low-fat milk
- Melted butter or margarine, if desired

Place flour, baking powder, salt, and shortening in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to STIR Speed and mix about 1 minute. Stop and scrape bowl. Add milk. Continuing on STIR Speed, mix until dough starts to cling to beater. Avoid overbeating.

Turn dough onto lightly floured surface and knead about 20 seconds, or until smooth. Pat or roll to ½-inch (1.25 cm) thickness. Cut with floured 2-inch (5 cm) biscuit cutter.

Place on greased baking sheets and brush with melted butter, if desired. Bake at 450°F (232°C) for 12 to 15 minutes. Serve immediately.

Yield: 12 servings (1 biscuit per serving).

Per serving: About 135 cal, 3 g pro, 17 g carb, 6 g fat, 1 mg chol, 183 mg sod.

Basic Sweet Dough

- ¾ cup (175 ml)
low-fat milk*
- ½ cup (120 ml) sugar*
- 1¼ teaspoons (6 ml) salt*
- ½ cup (120 ml) butter
or margarine*
- 2 packages active dry
yeast*
- ⅓ cup (80 ml)
warm water
(105°F to 115°F
[40°C to 46°C])*
- 3 eggs, room
temperature*
- 5½-6½ cups (1.3-1.54 l)
all-purpose flour*

Place milk, sugar, salt, and butter in small saucepan. Heat over low heat until butter melts and sugar dissolves. Cool to lukewarm.

Dissolve yeast in warm water in warmed mixer bowl. Add lukewarm milk mixture, eggs, and 5 cups (1.3 l) flour. Attach bowl and dough hook to mixer. Turn to Speed 2 and mix about 2 minutes.

Continuing on Speed 2, add remaining flour, ½ cup (120 ml) at a time, and mix about 1½ minutes, or until dough starts to clean sides of bowl. Knead on Speed 2 about 2 minutes longer.

Place dough in greased bowl, turning to grease top. Cover. Let rise in warm place, free from draft, about 1 hour, or until doubled in bulk.

Punch dough down and shape as desired for rolls or coffee cakes.

Cinnamon Swirl Rounds

- 1 cup (235 ml) firmly packed brown sugar
- 1 cup (235 ml) sugar
- ½ cup (120 ml) butter or margarine, softened
- ¼ cup (60 ml) all-purpose flour
- 1½ tablespoons (20 ml) cinnamon
- ½ cup (120 ml) chopped walnuts or pecans
- 1 recipe Basic Sweet Dough (see page 64)

Place brown sugar, sugar, butter, flour, cinnamon, and walnuts in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 2 and mix about 1 minute.

Turn dough onto lightly floured surface. Roll dough to 10x24-inch (25x60-cm) rectangle. Spread sugar-cinnamon mixture evenly on dough. Roll dough tightly from long side to form 24-inch (60-cm) roll, pinching seam together. Cut into 24 slices, 1-inch (2.5-cm) each.

Place 12 rolls each in two greased 13x9x2-inch (33x23x5-cm) baking pans. Cover. Let rise in warm place, free from draft, 45 to 60 minutes, or until doubled in bulk.

Bake at 350°F (177°C) for 20 to 25 minutes.

Remove from pans immediately. Spoon **Caramel Glaze** over warm rolls.

Caramel Glaze

- ⅓ cup (80 ml) evaporated milk
- 2 tablespoons (30 ml) brown sugar
- 1½ cups (355 ml) powdered sugar
- 1 teaspoon (5 ml) vanilla

Place evaporated milk and brown sugar in small saucepan. Cook over medium heat until mixture begins to boil, stirring constantly.

Place milk mixture, powdered sugar, and vanilla in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 4 and beat about 2 minutes, or until creamy.

Yield: 24 servings (1 roll per serving)

Per serving: About 338 cal, 6 g pro, 57 g carb, 10 g fat, 28 mg chol, 219 mg sod.

Rapid Mix Cool Rise White Bread

- 6-7 cups (1.5-1.66 l) all-purpose flour
- 2 tablespoons (30 ml) sugar
- 3½ teaspoons (17 ml) salt
- 3 packages active dry yeast
- ¼ cup (60 ml) butter or margarine, softened
- 2 cups (475 ml) very warm water (120°F to 130°F [48°C to 54°C])
- vegetable oil

Place 5½ cups (1.3 l) flour, sugar, salt, yeast, and butter in mixer bowl. Attach bowl and dough hook to mixer. Turn to Speed 2 and mix about 20 seconds. Gradually add warm water and mix about 1½ minutes longer.

Continuing on Speed 2, add remaining flour, ½ cup (120 ml) at a time, and mix about 2 minutes, or until dough starts to clean sides of bowl. Knead on Speed 2 about 2 minutes longer.

Cover dough with plastic wrap and a towel. Let rest 20 minutes.

Divide dough in half. Shape each half into a loaf as directed on page 52. Place in greased 8½x4½x2½-inch (21x12x6-cm) baking pans. Brush each loaf with vegetable oil and cover loosely with plastic wrap. Refrigerate 2 to 12 hours.

When ready to bake, uncover dough. Let stand at room temperature 10 minutes. Puncture any gas bubbles which may have formed.

Bake at 400°F (204°C) for 35 to 40 minutes. Remove from pans immediately and cool on wire racks.

Yield: 32 servings (16 slices per loaf).

Per serving: About 110 cal, 3 g pro, 21 g carb, 2 g fat, 0 mg chol, 251 mg sod.

Crusty Pizza Dough

- 1 package active dry yeast
- 1 cup (235 ml) warm water (105°F to 115°F [40°C to 46°C])
- ½ teaspoon (2 ml) salt
- 2 teaspoons (10 ml) olive oil
- 2½-3½ cups (590-830 ml) all-purpose flour
- 1 tablespoon (15 ml) cornmeal

Dissolve yeast in warm water in warmed mixer bowl. Add salt, olive oil, and 2½ cups (590 ml) flour. Attach bowl and dough hook to mixer. Turn to Speed 2 and mix about 1 minute.

Continuing on Speed 2, add remaining flour, ½ cup (120 ml) at a time, and mix about 1½ minutes, or until dough starts to clean sides of bowl. Knead on Speed 2 about 2 minutes longer.

Place dough in greased bowl, turning to grease top. Cover. Let rise in warm place, free from draft, about 1 hour, or until doubled in bulk. Punch dough down.

Brush 14-inch (35 cm) pizza pan with oil. Sprinkle with cornmeal. Press dough across bottom of pan, forming a collar around edge to hold toppings. Add toppings, as desired. Bake at 450°F (232°C) for 15 to 20 minutes.

Yield: 4 servings (¼ pizza per serving).

Per serving: About 373 cal, 11 g pro, 74 g carb, 3 g fat, 0 mg chol, 271 mg sod.

Herb Garlic Baguettes

- 1 package active dry yeast
- 1 teaspoon (5 ml) sugar
- ¼ cup (60 ml) warm water (105°F to 115°F [40°C to 46°C])
- 3¼-3½ cups (780-830 ml) all-purpose flour
- 1 tablespoon (15 ml) chopped fresh basil or 1 teaspoon (5 ml) dried basil
- 2 teaspoons (10 ml) chopped fresh oregano or ½ teaspoon (2 ml) dried leaf oregano
- 2 teaspoons (10 ml) chopped fresh thyme or ½ teaspoon (2 ml) dried leaf thyme
- 1 teaspoon (5 ml) fresh minced garlic
- 1 teaspoon (5 ml) salt
- ¾ cup (175 ml) cold water
- 1 egg
- 1 teaspoon (5 ml) water

Dissolve yeast and sugar in warm water.

Place ¾ cups (780 ml) flour, basil, oregano, thyme, garlic, and salt in bowl. Attach bowl and dough hook to mixer. Turn to Speed 2 and mix 30 seconds. Stop and scrape bowl.

Continuing on Speed 2, slowly add yeast mixture and cold water, mixing about 30 seconds. If dough is sticky, add remaining ¼ cup (60 ml) flour. Knead on Speed 2 about 3 minutes, or until dough is smooth and elastic.

Place dough in greased bowl, turning to grease top. Cover. Let rise in warm place, free from draft, 1½ to 2 hours, or until doubled in size.

On lightly floured surface, punch dough down several times to remove all air bubbles. Divide dough in half. Shape each half into a 12-inch (30 cm) long loaf. Place each loaf on greased baking sheet or in greased baguette pans. With sharp knife, make 3 to 4 shallow diagonal slices in top of dough. Beat egg and 1 teaspoon (5 ml) water together with a fork. Brush each baguette with egg mixture. Cover with greased plastic wrap. Let rise in warm place, free from draft, about 1 to 1½ hours, or until doubled in bulk.

Brush top of each baguette again with egg mixture. Bake at 450°F (232°C) for 15 to 18 minutes, or until deep golden brown. Remove from pans and cool on wire racks.

Yield: 36 servings (18 slices per loaf).

Tip: Freeze up to 2 weeks. Thaw at room temperature. Wrap loosely with foil. Heat at 375°F (191°C) for 10 to 15 minutes.

Per serving: About 45 cal, 1 g pro, 9 g carb, 0 g fat, 6 mg chol, 62 mg sod.

Herb Pull-Apart Rolls

1 package active dry yeast	Dissolve yeast in warm water in warmed mixer bowl. Add ¼ cup (60 ml) butter, 2 cups (475 ml) flour, sugar, salt, thyme, oregano, and dill. Attach bowl and dough hook to mixer. Turn to Speed 2 and mix for 1 minute, or until well blended.
1 cup (235 ml) warm water (105°F to 115°F [40°C to 46°C])	
½ cup (120 ml) butter or margarine, melted	Continuing on Speed 2, add remaining flour, ½ cup (120 ml) at a time, and mix about 2 minutes, or until dough starts to clean sides of bowl. Knead on Speed 2 about 2 minutes longer, or until dough is smooth and elastic.
3-3½ cups (710-830 ml) all-purpose flour	
2 tablespoons (30 ml) sugar	
1½ teaspoons (7 ml) salt	Place dough in greased bowl, turning to grease top. Cover. Let rise in warm place, free from draft, about 1 hour, or until doubled in bulk.
¼ teaspoon (1 ml) thyme	
¼ teaspoon (1 ml) oregano	Punch dough down. Roll dough into a 12x9x¼-inch (30x23x.625-cm) rectangle. Brush with remaining butter. Slice dough into six 1½x12-inch (3.5x30-cm) strips. Stack strips; then cut into twelve 1-inch (2.5 cm) pieces. Place pieces, cut side up, in greased muffin pans. Cover. Let rise in warm place, free from draft, about 45 minutes, or until doubled in bulk. Bake at 400°F (204°C) for 15 to 20 minutes. Remove from pans immediately and cool on wire racks.
¼ teaspoon (1 ml) dill	
	Yield: 12 servings (12 rolls).
	Per serving: About 149 cal, 3 g pro, 17 g carb, 8 g fat, 20 mg chol, 292 mg sod.

Banana Nut Bread

- ½ cup (80 ml) shortening*
- ½ cup (120 ml) sugar*
- 2 eggs*
- 1¾ cups (410 ml) all-purpose flour*
- 1 teaspoon (5 ml) baking powder*
- ½ teaspoon (2 ml) baking soda*
- ½ teaspoon (2 ml) salt*
- 1 cup (235 ml) (2 medium) mashed ripe banana*
- ½ cup (120 ml) chopped walnuts or pecans*

Place shortening and sugar in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 6 and beat about 1 minute. Stop and scrape bowl. Continuing on Speed 6, beat about 1 minute longer. Add eggs. Turn to Speed 4 and beat about 30 seconds. Stop and scrape bowl. Turn to Speed 6 and beat about 1½ minutes.

Combine flour, baking powder, baking soda, and salt in separate bowl. Add half of flour mixture and half of mashed banana to mixer bowl. Turn to STIR Speed and mix about 30 seconds. Add remaining flour and banana. Continuing on STIR Speed, mix about 30 seconds. Stop and scrape bowl. Add walnuts. Continuing on STIR Speed, mix about 15 seconds.

Pour mixture into greased and floured 9x5x3-inch (23x13x7.5-cm) baking pan. Bake at 350°F (177°C) for 40 to 45 minutes. Cool 5 minutes in pan. Remove from pan and cool completely on wire rack.

Yield: 16 servings (16 slices).

Per serving: About 157 cal, 3 g pro, 21 g carb, 7 g fat, 27 mg chol, 131 mg sod.

Lemony Raisin Bread

- 1 package active dry yeast
- 1 cup (235 ml) warm milk (105°F to 115°F [40°C to 46°C])
- 4-4½ cups (945 ml to 1 l) all-purpose flour
- 1 cup (235 ml) raisins
- ¼ cup (60 ml) sugar
- 1 teaspoon (5 ml) salt
- 1 teaspoon (5 ml) grated lemon peel
- ½ cup (120 ml) vegetable oil
- ½ cup (120 ml) butter or margarine, melted
- 4 egg yolks, beaten
- 1 egg white
- 1 tablespoon (15 ml) water

Dissolve yeast in warm milk. Set aside.

Place 3 cups (710 ml) flour, raisins, sugar, salt, and lemon peel in mixing bowl. Attach bowl and dough hook to mixer. Turn to Speed 2 and mix about 15 seconds.

Continuing on Speed 2, gradually add milk mixture, oil, butter, and egg yolks to flour mixture and mix about 1 minute.

Continuing on Speed 2, add remaining flour, ½ cup (120 ml) at a time, until dough starts to clean sides of bowl. Knead on Speed 2 about 2 minutes longer.

NOTE: Dough may not form a ball on the hook. However, as long as there is contact between dough and hook, kneading will be accomplished. Do not add more than the maximum amount of flour specified or loaf will be dry.

Place dough in a greased bowl, turning to grease top. Cover. Let rise in warm place, free from draft, about 1 hour, or until doubled in bulk.

Punch dough down and shape into a ball. Place in a greased and floured 1½-quart (1.4 l) baking dish. Let rise in warm place, free from draft, about 1 hour, or until doubled in bulk.

Cut 2 slashes with a sharp knife in a cross pattern on top of loaf. Beat egg white and water in small bowl and brush lightly on top of loaf. Bake at 350°F (177°C) for 55 to 60 minutes. Remove from baking dish immediately and cool on wire rack.

Yield: 12 servings (12 slices per loaf).

Per serving: About 351 cal, 7 g pro, 47 g carb, 15 g fat, 83 mg chol, 253 mg sod.

VARIATION

Lemony Raisin Focaccia

Prepare dough as directed above. After shaping into a ball, place dough on lightly greased baking sheet and flatten to 2 inches (5 cm) thick. Let rise and bake as directed above.

Raisin Bran Muffins

- 1 cup (235 ml) boiling water
- 1 cup (235 ml) wheat bran
- 1 cup (235 ml) raisins
- 1 cup (235 ml) brown sugar
- ½ cup (120 ml) sugar
- ½ cup (120 ml) shortening
- 2 eggs
- 2 cups (475 ml) buttermilk
- 1½ teaspoons (7 ml) vanilla
- 2½ cups (590 ml) all-purpose flour
- 2½ teaspoons (12 ml) baking soda
- 1 teaspoon (5 ml) baking powder
- ½ teaspoon (2 ml) salt
- 2 cups (475 ml) bran cereal flakes

Pour boiling water over bran in medium bowl. Add raisins. Set aside.

Place brown sugar, sugar, and shortening in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 4 and beat about 1 minute. Add eggs. Turn to Speed 4 and beat about 30 seconds. Add buttermilk and vanilla. Turn to STIR Speed and mix about 30 seconds. Stop and scrape bowl.

Add flour, baking soda, baking powder, and salt. Continuing on STIR Speed, mix about 30 seconds. Stop and scrape bowl. Continuing on STIR Speed, mix about 30 seconds longer. Gradually turn to Speed 4 and beat about 1 minute. Add bran-raisin mixture and bran cereal flakes. Turn to STIR Speed and mix about 30 seconds, or until ingredients are combined.

Spoon batter into greased or paper-lined muffin pans. Bake at 400°F (204°C) for 20 minutes, or until toothpick inserted in centre comes out clean. Remove from pans immediately. Serve warm.

Yield: 24 servings (1 muffin per serving).

Per servings: About 185 cal, 3 g pro, 33 g carb, 5 g fat, 18 mg chol, 261 mg sod.

Tip: Batter can be refrigerated in tightly covered container up to 1 week.

Pepper Cheese Muffins

- 1 cup (235 ml) buttermilk
- ½ cup (80 ml) butter or margarine, melted
- 2 eggs
- 2 cups (475 ml) all-purpose flour
- 4 oz. (115 g) (1 cup [235 ml]) shredded pepper cheese
- 1 tablespoon (15 ml) sugar
- 2 teaspoons (10 ml) baking powder
- 1 teaspoon (5 ml) chopped parsley
- ½ teaspoon (2 ml) baking soda
- ¼ teaspoon (1 ml) salt
- ¼ teaspoon (1 ml) coarsely ground black pepper

Place buttermilk, butter, and eggs in bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 4 and beat 1 minute. Stop and scrape bowl. Combine flour, cheese, sugar, baking powder, parsley, baking soda, salt, and pepper. Turn to STIR Speed and add flour mixture, mixing just until moistened, about 30 seconds. DO NOT OVERBEAT.

Fill greased regular muffin pans two-thirds full. Bake at 400°F (204°C) for 15 to 20 minutes. Serve warm.

Yield: 12 servings (12 muffins).

Tip: Recipe will make 24 miniature muffins to serve as an appetizer.

Per serving: About 90 cal, 3 g pro, 9 g carb, 5 g fat, 29 mg chol, 145 mg sod.

Sour Cream Coffee Cake

- ½ cup (120 ml) firmly packed brown sugar*
- 1½ teaspoons (7 ml) cinnamon*
- 1 cup (235 ml) chopped walnuts or pecans*
- 3 cups (710 ml) all-purpose flour*
- 1½ cups (355 ml) granulated sugar*
- 3 teaspoons (15 ml) baking powder*
- 1 teaspoon (5 ml) baking soda*
- ½ teaspoon (2 ml) salt*
- 1 cup (235 ml) butter or margarine, softened*
- 1 cup (235 ml) reduced-fat sour cream*
- 1 teaspoon (5 ml) vanilla*
- 3 eggs*

Combine brown sugar, cinnamon, and walnuts in small bowl. Set aside.

Combine flour, granulated sugar, baking powder, baking soda, and salt in mixer bowl. Add butter, sour cream, and vanilla. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 2 and mix about 45 seconds, or until ingredients are combined. Stop and scrape bowl. Turn to Speed 4 and beat about 1½ minutes. Stop and scrape bowl.

Turn to STIR Speed and add eggs, one at a time, mixing about 15 seconds after each addition. Turn to Speed 2 and mix about 30 seconds.

Spread half of batter in greased and floured 13x9x2-inch (33x23x5-cm) baking pan or 10-inch (25-cm) tube pan. Sprinkle with half of cinnamon-sugar mixture. Spread remaining batter in pan and top with remaining cinnamon-sugar mixture. Bake at 350°F (177°C) for 40 to 50 minutes (13x9x2-inch [33x23x5-cm] pan) or 50 to 60 minutes (10-inch [25-cm] tube pan). Serve warm.

Yield: 16 servings.

Per serving: About 362 cal, 6 g pro, 47 g carb, 17 g fat, 44 mg chol, 349 mg sod.

Caramel Apple Kuchen

- 1 *recipe Basic Sweet Dough (see page 64)*
- 2 *cups (475 ml) firmly packed brown sugar*
- 6 *tablespoons (90 ml) all-purpose flour*
- 2 *teaspoons (10 ml) cinnamon*
- 6 *tablespoons (90 ml) butter or margarine, softened*
- 6-8 *apples (8 cups [2 lb]), peeled and thinly sliced*

Divide dough in half. Press each half into greased 13x9x2-inch (33x23x5-cm) baking pan. Gently press edges $\frac{1}{2}$ inch (1 cm) up sides.

Cover. Let rise in warm place, free from draft, 45 to 60 minutes, or until doubled in bulk.

Meanwhile, place brown sugar, flour, cinnamon, and butter in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 2 and mix about 1 minute.

Arrange apple slices over dough in each of two pans. Sprinkle evenly with brown sugar mixture. Bake at 350°F (177°C) for 35 to 45 minutes, or until golden brown and apples are tender. Serve warm.

Yield: 24 servings (12 pieces per kuchen).

Per serving: About 301 cal, 5 g pro, 54 g carb, 8 g fat, 27 mg chol, 207 mg sod.

Crispy Waffles

- 2 *cups (475 ml) all-purpose flour*
- 3 *teaspoons (15 ml) baking powder*
- 2 *tablespoons (30 ml) sugar*
- $\frac{1}{2}$ *teaspoon (2 ml) salt*
- 2 *eggs, separated*
- 1 $\frac{1}{4}$ *cups (295 ml) low-fat milk*
- $\frac{1}{4}$ *cup (60 ml) butter or margarine, melted*

Combine flour, baking powder, sugar, and salt in mixer bowl. Add egg yolks, milk, and butter. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 4 and mix about 30 seconds, or until ingredients are combined. Stop and scrape bowl. Continuing on Speed 4, mix about 15 seconds, or until smooth. Pour mixture into another bowl. Clean mixer bowl.

Place egg whites in mixer bowl. Attach bowl and wire whip to mixer. Turn to Speed 8 and whip until whites are stiff but not dry. Gently fold egg whites into flour mixture.

Spray waffle iron with no-stick cooking spray. Heat waffle iron. Pour about $\frac{1}{2}$ cup (80 ml) batter for each waffle onto iron. Bake 3 to 5 minutes, or until golden brown.

Yield: 6 servings (1 waffle per serving).

Per serving: About 287 cal, 8 g pro, 39 g carb, 10 g fat, 75 mg chol, 441 mg sod.

Light and Fluffy Pancakes

- 4 eggs, separated
- 1 cup (235 ml) cottage cheese
- ½ cup (80 ml) all-purpose flour
- ¼ teaspoon (1 ml) salt

Place egg whites in mixer bowl. Attach bowl and wire whip to mixer. Turn to Speed 8 and beat 2 to 2½ minutes, or until egg whites are stiff but not dry. Place egg whites in another bowl.

Place yolks in mixer bowl. Turn to Speed 2 and mix about 1 minute. Continuing on Speed 2, add cottage cheese, flour, and salt. Mix about 1 minute. Stop and scrape bowl. Remove bowl from mixer and fold in beaten egg whites with a rubber spatula.

For each pancake, drop a heaping tablespoonful of batter on hot, greased griddle. Cook pancakes 1 to 2 minutes, or until puffed and dry around edges. Turn and cook 1 to 2 minutes longer, or until golden brown on underside.

Yield: 6 servings (3, 3-inch [7.5 cm] pancakes per serving).

Per serving: About 108 cal, 10 g pro, 7 g carb, 4 g fat, 147 mg chol, 272 mg sod.

Stand Mixer Attachment Packs



The keys to a lifetime of convenience and flavour are available in two handy collections.

Model FPPA

Includes a Slicer/Shredder (RVSA), Food Grinder (FGA), and Fruit/Vegetable Strainer Parts (FVSP).



Model KGSA

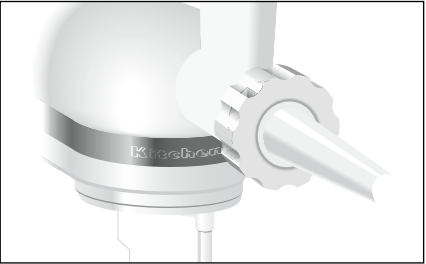
Includes the Food Grinder (FGA), Slicer/Shredder (RVSA), and Pasta Maker Plates (SNPA).

Food Grinder



Model FGA
Grinds meat, firm fruits and vegetables, and dry bread.

Sausage Stuffer



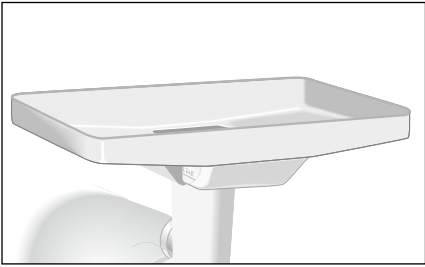
Model SSA
 $\frac{3}{8}$ " (9 mm) and $\frac{5}{8}$ " (15 mm) stuffing tubes make Bratwurst, Kielbasa, Italian or Polish Sausage and breakfast links. For use with FGA.

Pasta Maker



Model SNFGA
5 plates make thin and thick spaghetti, flat noodles, macaroni, and lasagna. Comes with Food Grinder.

Food Tray



Model FT

Holds large quantities of food for quicker and easier juicing, puréeing and grinding. For use with FGA.

Fruit/Vegetable Strainer



Model FVSFGA

Makes preparing jams, purées, sauces and baby foods quick and easy. Comes with Food Grinder.

Slicer/Shredder



Model RVSA

Includes 4 cones: thin and thick slicer, fine and coarse shredder.

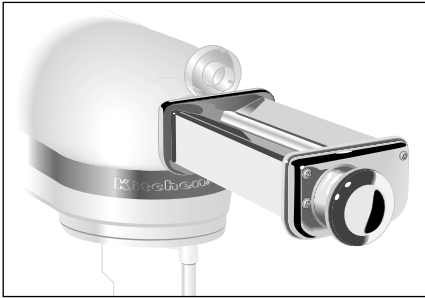
Pasta Sheet Roller and Cutter Set



Model KPRA

Makes lasagna noodles, fettuccini and linguine fini. 3 piece set includes Roller, Fettuccine Cutter and Spaghetti Cutter.

Pasta Cutter Companion Set



Model KPCA

This all-metal, two cutter set will make spectacular angel hair pasta or lusciously thick egg noodles from your fresh pasta sheets. Includes recipes and cooking tips.

Ravioli Maker



Model KRAV

Create exquisite ravioli from your fresh pasta sheets and filling. A special hopper guides the filling while precision rollers seal it into large pockets. Includes filling scoop and cleaning brush.

Ice Cream Maker



Model KICA0WH
Enjoy up to 2 quarts (1.89 l) of homemade ice cream, sorbet, and other frozen desserts - without ice, salt, or hand cranking! Includes freeze bowl, drive assembly, dasher, and bowl adapter ring.

Grain Mill



Model KGMA
Grinds low-moisture grains from very fine to extra coarse textures.

Citrus Juicer



Model JE
Juices citrus fruits quickly and thoroughly, strains out pulp.

Can Opener



Model CO
Opens cans quickly, leaves edges smooth and snag-free.

Pouring Shield



Model KN1PS
Minimizes splash-out when adding ingredients.

KitchenAid®

BATTEUR SUR SOCLE À TÊTE INCLINABLE DE LA SÉRIE ACCOLADE™ INSTRUCTIONS ET RECETTES



1 800 807-6777

Des questions ? Des commentaires ?

Appelez notre Centre de
relations avec la clientèle.
Site Web : KitchenAid.ca



BIEN PENSÉ. BIEN FABRIQUÉ.®

Carte d'enregistrement du produit

Avant d'utiliser votre batteur sur socle, veuillez remplir la carte d'enregistrement du produit jointe au manuel « Instructions et recettes » et nous retourner celle-ci par la poste. Cette carte nous permettrait de vous contacter dans le cas peu probable d'un avis de sécurité. Cette carte ne confirme pas votre garantie.

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

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

Numéro de modèle* _____

Date d'achat _____

Nom du détaillant _____

Adresse _____

Téléphone _____

* Se trouve sur la carte d'enregistrement du produit ou sous le socle.

® Marque déposée / ™ Marque de commerce de KitchenAid, U.S.A.,
Emploi sous licence par KitchenAid Canada au Canada.
© 2007. Tous droits réservés.

1901 Minnesota Court, Mississauga ON L5N 3A7

Table des matières

Carte d'enregistrement du produit.....	Couverture avant intérieure
Alimentation électrique.....	2
Consignes de sécurité importantes.....	3
À propos de votre batteur	
Caractéristiques du batteur sur socle à tête inclinable	4
Assemblage du batteur à tête inclinable	5
Utilisation des accessoires KitchenAid®.....	7
Durée de mélange	7
Utilisation du batteur.....	7
Entretien et nettoyage	8
Dégagement entre le batteur et le bol	8
Guide de réglage de la vitesse.....	9
Conseils pour l'utilisation du batteur.....	11
Blancs d'oeufs.....	12
Crème fouettée	12
Accessoires	13
Directives générales.....	14
Garantie.....	15
Comment vous prévaloir du service après-vente couvert par la garantie.....	16
Comment vous prévaloir du service après-vente non couvert par la garantie.....	16
Dépannage	16
Recettes et conseils pour la fabrication du pain.....	18
Hors-d'oeuvre, entrées et légumes	18
Gâteaux et glaçages	29
Biscuits, barres et friandises.....	44
Tartes et desserts	56
Pains à la levure et pains éclairs.....	63
Directives générales pour préparer et pétrir la pâte levée	63
Conseils pour la fabrication du pain.....	64
Mise en forme d'un pain	65
Recettes.....	66
Accessoires KitchenAid®	90

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.

Alimentation électrique

Volts : 120 c.a. uniquement. Hertz : 60
La puissance nominale de votre batteur sur socle est imprimée sur la plaque de numéro de série.

N'utilisez pas de rallonge. Si le cordon d'alimentation est trop court, demandez à un électricien qualifié ou un technicien de 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.

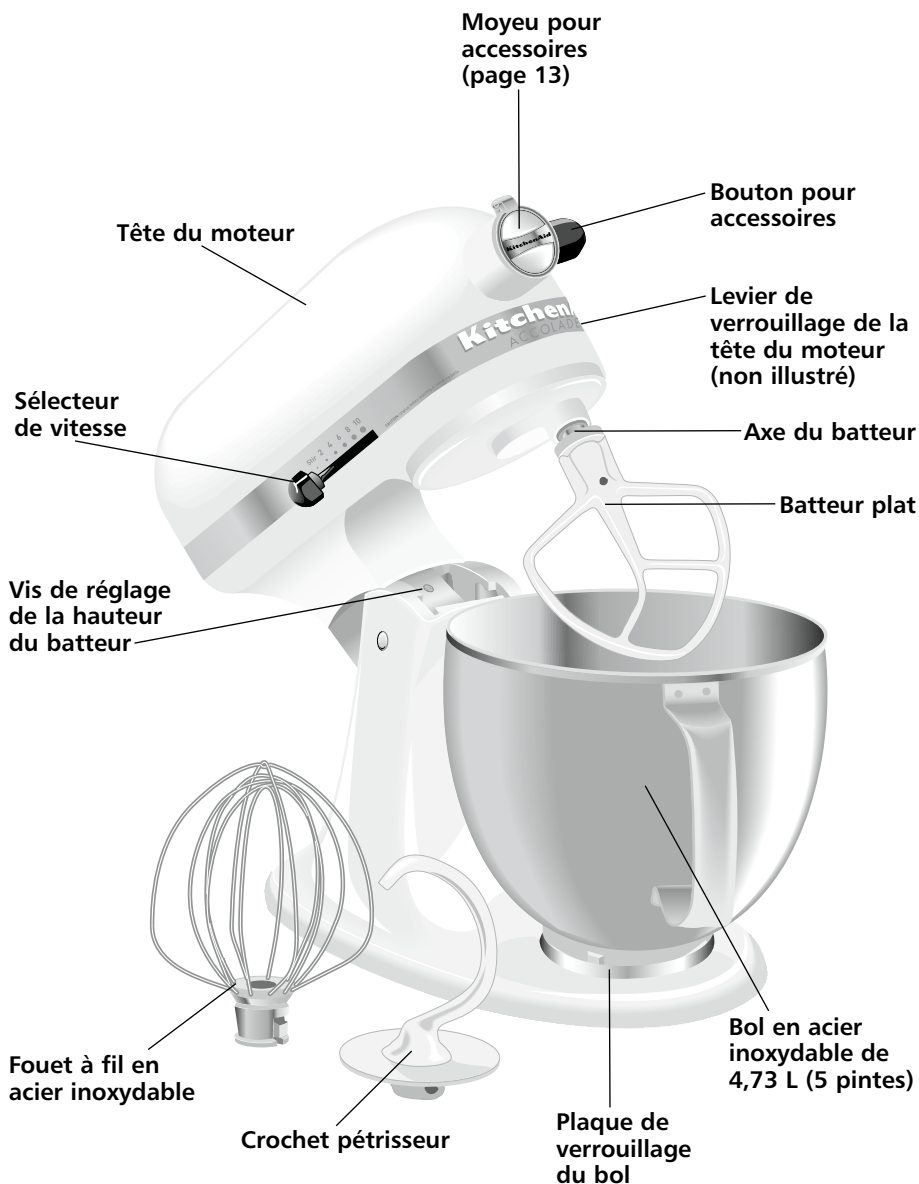
CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

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

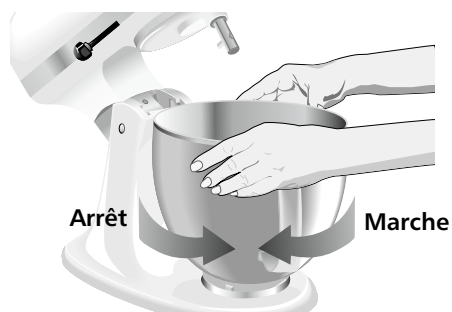
1. Veuillez lire toutes les directives.
2. N'immergez pas le batteur sur socle dans l'eau ni tout autre liquide pour éviter les risques de choc électrique.
3. Une surveillance étroite s'impose lorsque cet appareil ou tout autre appareil est utilisé par des enfants ou à proximité de ceux-ci.
4. Débranchez le batteur sur socle après l'usage, avant de mettre ou de retirer des pièces et avant de le nettoyer.
5. Évitez de toucher les pièces en mouvement. Évitez que les mains, les cheveux, les vêtements ainsi que les spatules et les autres ustensiles entrent en contact avec le fouet pendant le fonctionnement de l'appareil pour réduire le risque de blessures et(ou) de dommages au batteur sur socle.
6. Ne branchez aucun batteur sur socle qui présente un défaut de fonctionnement, qui est tombé par terre ou qui a été endommagé de quelque façon que ce soit ou dont 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. Pour plus de précisions, appelez le service après-vente KitchenAid au 1 800 807-6777.
7. L'utilisation d'accessoires non recommandés ou vendus par KitchenAid pose des risques d'incendie, de choc électrique ou de blessures.
8. N'utilisez pas le batteur sur socle à l'extérieur.
9. Ne laissez pas le cordon d'alimentation pendre d'une table ou d'un comptoir.
10. Enlevez le batteur plat, le fouet à fil et le crochet pétrisseur du batteur sur socle avant de le nettoyer.
11. Ce produit est destiné uniquement à un usage domestique.

CONSERVEZ CES DIRECTIVES

Caractéristiques du batteur sur socle à tête inclinable



Assemblage du batteur à tête inclinable



Assemblage du bol

1. Tournez la commande de vitesse en position « OFF » (arrêt).
2. Débranchez le batteur sur socle ou coupez le courant.
3. Déverrouillez la tête du moteur.
4. Inclinez la tête du moteur vers l'arrière et verrouillez-la.
5. Placez le bol sur la plaque de verrouillage du bol.
6. Tournez le bol doucement vers la droite.
7. Abaissez la tête du moteur et verrouillez-la.
8. Branchez l'appareil sur une prise à la terre à trois broches.

Retrait du bol

1. Tournez la commande de vitesse en position « OFF » (arrêt).
2. Débranchez le batteur sur socle ou coupez le courant.
3. Déverrouillez la tête du moteur.
4. Inclinez la tête du moteur vers l'arrière et verrouillez-la.
5. Tournez le bol vers la gauche et retirez-le.
6. Abaissez la tête du moteur et verrouillez-la.

Assemblage du batteur plat, du fouet à fil ou du crochet pétrisseur

1. Tournez la commande de vitesse en position « OFF » (arrêt).
2. Débranchez le batteur sur socle ou coupez le courant.
3. Déverrouillez la tête du moteur.

4. Inclinez la tête du moteur vers l'arrière et verrouillez-la.

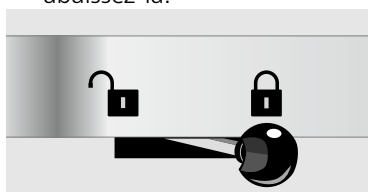
5. Glissez le batteur plat sur l'axe du batteur et appuyez vers le haut le plus loin possible.



6. Fixez le batteur plat sur la goupille de l'axe en le tournant vers la droite.
7. Déverrouillez la tête du moteur et abaissez-la.
8. Verrouillez la tête du moteur et branchez l'appareil sur une prise à la terre à trois broches.

Retrait du batteur plat, du fouet à fil ou du crochet pétrisseur

1. Tournez la commande de vitesse en position « OFF » (arrêt).
2. Débranchez le batteur sur socle ou coupez le courant.
3. Déverrouillez la tête du moteur.
4. Inclinez la tête du moteur vers l'arrière et verrouillez-la.
5. Appuyez sur le batteur plat vers le haut le plus loin possible et tournez-le vers la gauche pour le déverrouiller.
6. Retirez le batteur plat de l'axe du batteur.
7. Déverrouillez la tête du moteur et abaissez-la.



Verrouillage de la tête du moteur

1. Poussez le levier de verrouillage vers l'arrière le plus loin possible.
2. Testez la solidité du verrouillage en tentant d'élever ou d'abaisser la tête du moteur.

Assemblage du batteur à tête inclinable

REMARQUE : La tête du moteur doit toujours être verrouillée lors de l'utilisation du batteur sur socle et lors de l'assemblage ou du retrait du bol, du batteur plat, du fouet à fil ou du crochet pétrisseur. Lorsqu'il est en position de verrouillage, il est possible que le levier ne puisse être entièrement redéployé. Ceci est normal.

Déverrouillage de la tête du moteur

1. Tirez le levier de verrouillage vers l'avant le plus loin possible. La tête du moteur peut maintenant être élevée ou abaissée.

Assemblage de l'écran verseur

1. Tournez la commande de vitesse en position « OFF » (arrêt).
2. Débranchez le batteur sur socle ou coupez le courant.
3. Fixez le bol ainsi que le batteur plat, le crochet pétrisseur ou le fouet à fil. Abaissez la tête du moteur et verrouillez-la.



4. À l'avant du batteur sur socle, faites glisser l'écran verseur sur le bol jusqu'à ce que l'écran verseur soit centré. Le rebord inférieur de l'écran verseur doit s'emboîter à l'intérieur du bol.

Retrait de l'écran verseur

1. Tournez la commande de vitesse en position « OFF » (arrêt).

2. Débranchez le batteur sur socle ou coupez le courant.
3. Soulevez l'avant de l'écran verseur en l'éloignant du bord du bol et tirez vers l'avant.
4. Retirez l'accessoire et le bol.

Utilisation de l'écran verseur

1. Pour des résultats optimaux, faites tourner l'écran verseur de façon à ce que la tête du moteur recouvre l'intervalle en forme de « U » de l'écran verseur. La goulotte verseuse se trouvera à la droite du moyeu pour accessoires alors que vous ferez face au batteur sur socle.
2. Versez les ingrédients dans le bol par la goulotte verseuse.



Utilisation de la commande de vitesse

Branchez l'appareil sur une prise à la terre à trois broches. Pour éviter les éclaboussures, réglez le sélecteur de vitesse au plus bas pour faire démarrer l'appareil, puis accélérez graduellement jusqu'à la vitesse souhaitée. Voir le Guide de réglage de la vitesse à la page 9.

Réenclenchement contre les surcharges

Si le batteur sur socle s'arrête en raison d'une surcharge, faites glisser le sélecteur de vitesse en position « OFF » (arrêt). Attendez quelques minutes. Le batteur sur socle se réenclenchera automatiquement. Faites glisser le sélecteur de vitesse sur la vitesse souhaitée et continuez à mélanger. Si le batteur sur socle ne redémarre pas, voir la garantie du batteur sur socle KitchenAid à la page 15.

Utilisation des accessoires KitchenAid®

Batteur plat pour les mélanges ordinaires ou épais :

gâteaux	biscuits anglais
glaçages crémeux	pains éclairs
friandises	pains de viande
biscuits	purée de pommes de terre
pâte à tarte	

Fouet à fil pour les mélanges exigeant l'incorporation d'air :

oeufs	gâteaux éponge
blancs d'oeufs	gâteaux des anges
crème épaisse	mayonnaise
glaçages cuits	certaines friandises

Crochet pétrisseur pour mélanger et pétrir la pâte levée :

pain	brioche
pain mollet	petits pains
pâte à pizza	

Durée de mélange

Votre batteur sur socle KitchenAid® mélange plus rapidement et plus efficacement que la plupart des autres batteurs sur socle électriques. Cependant, il faut rajuster la durée de

mélange pour la plupart des recettes afin d'éviter le battage excessif. Pour les gâteaux, par exemple, la durée du fouettage peut être la moitié de celle requise par d'autres batteurs sur socle.

Utilisation du batteur

AVERTISSEMENT

Risque de blessure

Débrancher le batteur avant de toucher aux fouets.

Le non-respect de cette instruction peut entraîner des fractures d'os, des coupures ou des bleus.

REMARQUE : Ne raclez pas les parois du bol pendant que le batteur sur socle fonctionne.

Le bol et le batteur sont conçus pour assurer un mélange efficace sans racler fréquemment les parois du bol. Il suffit généralement de les racler une ou deux fois au cours du mélange, en arrêtant d'abord le batteur sur socle.

Le batteur sur socle peut devenir chaud durant l'utilisation. Lors de la préparation de mélanges épais pendant une période prolongée, il se peut que le dessus du batteur sur socle soit inconfortable au toucher. Il s'agit d'un phénomène normal.

Entretien et nettoyage

⚠️ AVERTISSEMENT

Risque de blessure

Débrancher le batteur avant de toucher aux fouets.

Le non-respect de cette instruction peut entraîner des fractures d'os, des coupures ou des bleus.

Le bol, le batteur plat et le crochet pétrisseur sont lavables au lave-vaisselle automatique. Vous pouvez aussi les laver soigneusement dans l'eau chaude savonneuse en prenant

soin de bien les rincer avant de les essuyer. Le fouet à fil doit être lavé à la main et séché immédiatement. Ne lavez pas le fouet à fil au lave-vaisselle.

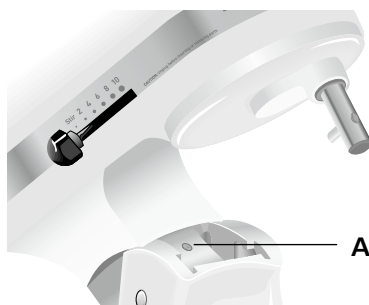
REMARQUE : Assurez-vous de toujours débrancher le batteur sur socle avant de le nettoyer. Essuyez le batteur sur socle avec un chiffon doux humide. N'utilisez pas de nettoyants domestiques ou commerciaux. N'immergez pas le batteur dans l'eau. Essuyez fréquemment l'axe du batteur en éliminant les résidus qui risquent de s'accumuler.

Dégagement entre le batteur et le bol

Votre batteur sur socle est réglé à l'usine de façon à ce que le batteur plat soit à ras du fond du bol sans le toucher. Si, pour l'une ou l'autre raison, le batteur plat touche le fond du bol ou est trop éloigné du bol, vous pouvez facilement rajuster le dégagement en procédant comme suit :

1. Tournez la commande de vitesse en position « OFF » (arrêt).
2. Débranchez le batteur sur socle ou coupez le courant.
3. Déverrouillez la tête du moteur.
4. Inclinez la tête du moteur vers l'arrière et verrouillez-la.
5. Retirez le bol, le batteur plat, le crochet pétrisseur ou le fouet à fil s'ils sont fixés.
6. Tournez légèrement la vis (A) vers la gauche pour élever le batteur plat ou vers la droite pour abaisser le batteur plat.
7. Fixez le batteur plat et le bol.
8. Déverrouillez la tête du moteur et abaissez-la.
9. Le batteur plat doit être juste à ras du fond du bol sans le toucher. Si tel n'est pas le cas, répétez les étapes 4 à 8.

REMARQUE : Si la vis est trop ajustée, il est possible que le levier de verrouillage du bol ne s'enclenche pas.



REMARQUE : Correctement réglé, le batteur plat ne doit pas toucher le fond ni les côtés du bol. Si le batteur plat ou le fouet à fil est si près du bol qu'il en touche le fond, le revêtement du batteur plat ou du fouet à fil risque de s'user.

Guide de réglage de la vitesse

Chaque vitesse est munie de la fonction Soft Start® grâce à laquelle le batteur sur socle démarre automatiquement à une faible vitesse afin d'éviter les nuages de farine et les éclaboussures, puis accélère rapidement jusqu'à la vitesse souhaitée pour un rendement optimal.

Nombre de vitesses

- | | | |
|-------------|---------------------------|--|
| Stir | REMUER | Pour remuer lentement, combiner, réduire en purée et commencer toute préparation. Utilisez cette vitesse pour ajouter de la farine et des ingrédients secs à la pâte, des liquides aux ingrédients secs et combiner des mélanges épais. Utilisez cette vitesse avec l'accessoire sorbetière. |
| 2 | MÉLANGER LENTEMENT | Pour mélanger lentement, réduire en purée, remuer plus rapidement. Utilisez cette vitesse pour mélanger et pétrir la pâte levée, les pâtes épaisses et les friandises, pour commencer à réduire en purée les pommes de terre ou autres légumes, incorporer le shortening à la farine, mélanger les pâtes légères et éviter les éclaboussures. Utilisez cette vitesse avec l'accessoire ouvre-boîtes. |
| 4 | MÉLANGER, BATTRE | Pour mélanger les pâtes semi-épaisses telles que la pâte à biscuits. Utilisez cette vitesse pour combiner le sucre et le shortening et pour ajouter du sucre aux blancs d'oeufs pour les meringues. Vitesse moyenne pour les mélanges à gâteau. Utilisez cette vitesse avec le hachoir, la trancheuse / râpeuse et la presse fruits / légumes. |
| 6 | BATTRE, CRÉMER | Pour battre à vitesse moyenne (crémer) ou pour fouetter. Utilisez cette vitesse pour finir de mélanger les pâtes à gâteaux, à beignes et autres. Vitesse rapide pour les mélanges à gâteau. Utilisez cette vitesse avec l'accessoire presse-agrumes. |

Guide de réglage de la vitesse

Nombre de vitesses

- 8 BATTRE RAPIDEMENT, FOUETTER** Pour fouetter la crème, les blancs d'œufs et les glaçages cuits.
- 10 FOUETTER RAPIDEMENT** Pour fouetter les petites quantités de crème ou de blancs d'œufs. Utilisez cette vitesse avec la machine à pâtes et le moulin à grains.

REMARQUE : Ne maintient pas les vitesses rapides en cas de mélanges épais, comme lors de l'utilisation de la machine à pâtes ou du moulin à grains.

REMARQUE : Le sélecteur de vitesse peut être réglé entre les vitesses indiquées ci-dessus. Vous obtenez ainsi des vitesses 3, 5, 7 et 9 si un ajustement plus fin est nécessaire. Veillez à ne pas dépasser la vitesse 2 lors de la préparation de la pâte levée, afin d'éviter d'endommager le batteur sur socle.

Conseils pour l'utilisation du batteur

Adaptation d'une recette au batteur

Les directives de mélange des recettes offertes dans ce manuel peuvent vous aider à préparer vos recettes préférées à l'aide de votre batteur sur socle KitchenAid®. Recherchez les recettes KitchenAid® semblables aux vôtres et adaptez vos recettes en fonction de leurs directives.

Par exemple, la méthode de mélange rapide est idéale pour les gâteaux simples tels que le Gâteau doré vite fait et le Gâteau blanc facile dont la recette se trouve dans ce manuel. Cette méthode permet de combiner en une étape les ingrédients secs avec les ingrédients liquides, en tout ou en partie.

Les gâteaux plus élaborés, tels que la Tourte caramélisée aux noix et aux bananes, doivent être préparés selon la méthode traditionnelle de mélange des gâteaux. Le sucre et le shortening, le beurre ou la margarine, doivent être soigneusement travaillés avant l'ajout des autres ingrédients.

Pour tous les gâteaux, la durée du mélange peut varier étant donné que le batteur sur socle KitchenAid® fonctionne plus rapidement que d'autres batteurs. En général, le mélange d'un gâteau à l'aide du batteur sur socle KitchenAid® ne prend qu'environ la moitié du temps indiqué dans la plupart des recettes de gâteaux.

Pour établir le temps de mélange idéal, surveillez la pâte et mélangez-la seulement jusqu'à l'obtention de l'apparence souhaitée, telle que décrite dans la recette, par exemple « lisse et crémeuse ».

Afin de choisir les meilleures vitesses de mélange, consultez le Guide de réglage de la vitesse aux pages 9 et 10.

Ajout d'ingrédients

Ajoutez toujours les ingrédients le plus près possible des côtés du bol et non directement sous le batteur en mouvement. L'écran verseur peut être utilisé pour faciliter la tâche.

REMARQUE : Si les ingrédients au fond du bol ne sont pas bien mélangés, le batteur n'est pas assez bas dans le bol. Voir « Dégagement entre le batteur et le bol » à la page 8.

Mélanges à gâteau

Pour préparer des mélanges à gâteau instantanés, utilisez la 2^e vitesse comme vitesse faible, la 4^e vitesse comme vitesse moyenne et la 6^e vitesse comme vitesse rapide. Pour de meilleurs résultats, mélangez la préparation pendant la durée indiquée sur l'emballage.

Ajout de noix, de raisins ou de fruits confits

Suivez les directives de chaque recette pour ajouter ces ingrédients. En général, les ingrédients solides doivent être incorporés à la fin du mélange à la vitesse STIR (remuer). La pâte doit être assez épaisse pour empêcher les fruits ou les noix de se déposer au fond du moule au cours de la cuisson. Les fruits collants doivent être saupoudrés de farine pour une meilleure distribution dans la pâte.

Mélanges liquides

Les préparations contenant de grandes quantités d'ingrédients liquides doivent être mélangées à une faible vitesse pour éviter les éclaboussures. Augmentez la vitesse seulement lorsque le mélange épaissit.

Blancs d'oeufs

Déposez les blancs d'oeufs à température ambiante dans le bol propre et sec. Fixez le bol et le fouet à fil sur le batteur. Pour éviter les éclaboussures, réglez graduellement l'appareil sur la vitesse indiquée et fouettez jusqu'au stade désiré. Voir le tableau ci-dessous.

QUANTITÉ	VITESSE
1 blanc d'oeuf.....	GRADUELLEMENT jusqu'à 10
2-4 blancs d'oeufs ..	GRADUELLEMENT jusqu'à 8
6 blancs d'oeufs ou plus.....	GRADUELLEMENT jusqu'à 8

Stades du fouettage

À l'aide de votre batteur sur socle KitchenAid®, les blancs d'oeufs se fouettent rapidement. Il faut donc faire attention de ne pas fouetter à l'excès. Voici la liste des différents stades qu'il faut prévoir.

Consistance mousseuse

Grandes bulles d'air inégales.

Consistance un peu plus ferme

Les bulles d'air sont fines et compactes; le produit est blanc.

Pics mous

Le sommet des pics tombe lorsque vous retirez le fouet à fil.

Consistance presque ferme

Des pics fermes se forment lorsque vous retirez le fouet à fil, mais les blancs d'oeufs sont mous.

Consistance ferme et non sèche

Des pics fermes se forment lorsque vous retirez le fouet à fil. Les blancs d'oeufs sont d'une couleur uniforme et brillante.

Consistance ferme et sèche

Des pics fermes se forment lorsque vous retirez le fouet à fil. Les blancs d'oeufs sont tachetés et d'apparence matte.

Crème fouettée

Versez la crème à fouetter froide dans le bol réfrigéré. Fixez le bol et le fouet à fil sur le batteur. Pour éviter les éclaboussures, réglez graduellement l'appareil sur la vitesse indiquée et fouettez jusqu'au stade désiré. Voir le tableau ci-dessous.

QUANTITÉ	VITESSE
60 mL (¼ tasse).....	GRADUELLEMENT jusqu'à 10
120 mL (½ tasse)....	GRADUELLEMENT jusqu'à 10
235 mL (1 tasse)....	GRADUELLEMENT jusqu'à 8
470 mL (1 chopine).	GRADUELLEMENT jusqu'à 8

Stades du fouettage

Surveillez la crème de près quand vous la fouettez. Votre batteur sur socle KitchenAid® fouettant très rapidement, il s'écoule à peine quelques secondes entre les stades du fouettage. Surveillez les caractéristiques suivantes :

Épaississement graduel

La crème est épaisse et ressemble à de la crème pâtissière.

Consistance plus ferme

La crème forme des pics mous lorsque vous retirez le fouet à fil. Elle peut être incorporée à d'autres ingrédients dans la préparation de desserts et de sauces.

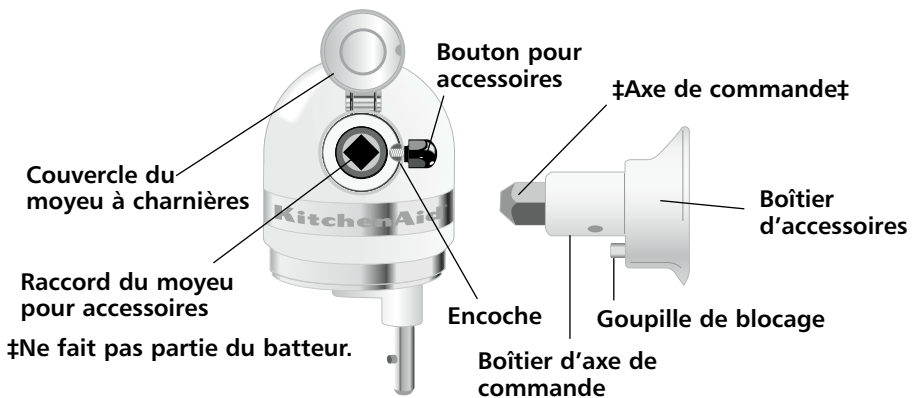
Consistance ferme

La crème forme des pics fermes lorsque vous retirez le fouet à fil. Utilisez-la pour garnir les gâteaux ou les desserts, ou pour remplir les choux à la crème.

Accessoires

Renseignements généraux

Les accessoires KitchenAid® sont conçus pour un fonctionnement de longue durée. L'axe de commande et le raccord du moyeu pour accessoires sont carrés pour éliminer toute possibilité de glissement au cours de l'alimentation de l'accessoire. Le moyeu et le boîtier de l'axe sont effilés pour permettre une fixation optimale, même après un usage intensif. Les accessoires KitchenAid® comportent un bloc moteur intégré et n'ont besoin de rien d'autre pour fonctionner.



Directives générales

Assemblage

1. Tournez la commande de vitesse en position « OFF » (arrêt).
2. Débranchez le batteur sur socle ou coupez le courant.
3. Desserrez le bouton pour accessoires en le tournant vers la gauche.
4. Soulevez le couvercle du moyeu à charnières.
5. Insérez le boîtier d'axe de commande dans le moyeu pour accessoires, en vous assurant que l'axe de commande s'adapte bien au raccord carré du moyeu. Il peut être nécessaire d'exécuter un mouvement de rotation vers l'avant et vers l'arrière. Lorsque l'accessoire est en bonne position, la goupille s'adapte à l'encoche située sur le bord du moyeu.
6. Serrez le bouton en le tournant vers la droite jusqu'à ce que l'accessoire soit bien fixé au batteur sur socle.

⚠️ 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.

7. Branchez l'appareil sur une prise à la terre à trois broches.

Retrait

1. Tournez la commande de vitesse en position « OFF » (arrêt).
2. Débranchez le batteur sur socle ou coupez le courant.
3. Desserrez le bouton en le tournant vers la gauche. Retirez l'accessoire en le tournant légèrement vers l'avant et vers l'arrière.
4. Remplacez le couvercle du moyeu. Serrez le bouton en le tournant vers la droite.

Garantie du batteur sur socle KitchenAid®

Durée de la garantie :	KitchenAid Canada assumera les frais suivants :	KitchenAid Canada n'assumera pas les frais suivants :
Garantie totale d'un an à compter de la date d'achat.	Les pièces de rechange et les frais de main-d'oeuvre nécessaires pour corriger les vices de matériaux et de fabrication. Le service doit être assuré par un Centre de service après-vente KitchenAid autorisé.	<ul style="list-style-type: none"> A. Les réparations si le batteur sur socle 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 batteur sur socle à un Centre de service après-vente KitchenAid autorisé. D. Les pièces de rechange ou les frais de main-d'oeuvre nécessaires pour réparer les batteurs sur socle utilisés 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 »; il est possible qu'une réparation ne soit pas nécessaire.

Garantie totale d'un an à compter de la date d'achat – KitchenAid Canada assumera les frais des pièces de rechange et de main-d'oeuvre nécessaires pour corriger les vices de matériaux et de fabrication. Le service doit être assuré par un Centre de service après-vente KitchenAid autorisé.

Apportez le batteur sur socle ou envoyez-le en port payé et assuré à un Centre de service après-vente KitchenAid autorisé. Votre batteur sur socle réparé vous sera retourné en port payé et assuré.

Si vous ne pouvez obtenir un service satisfaisant de cette façon, communiquez avec KitchenAid Canada, 1901 Minnesota Court, Mississauga ON L5N 3A7. Téléphone : 1 800 807-6777.

Comment vous prévaloir du service après-vente non couvert par la garantie

- Consultez d'abord la section « Dépannage » ci-après.
- Repérez dans l'annuaire téléphonique un Centre de service après-vente KitchenAid 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.
- Apportez le batteur sur socle ou envoyez-le en port payé et assuré à un Centre de service après-vente KitchenAid autorisé. Votre batteur sur socle réparé vous sera retourné en port payé et assuré.
- Tout service non couvert par la garantie devrait être effectué par un Centre de service après-vente KitchenAid autorisé.

Dépannage

Avant d'appeler le Centre de service après-vente, veuillez lire les renseignements suivants :

1. Le batteur sur socle peut devenir chaud durant l'utilisation. Lors de la préparation de mélanges épais pendant une période prolongée, il se peut que le dessus du batteur sur socle soit inconfortable au toucher. Il s'agit d'un phénomène normal.
2. Le batteur sur socle peut dégager une odeur âcre, particulièrement s'il est neuf. Il s'agit d'un

phénomène commun aux moteurs électriques.

3. Si le batteur plat se cogne contre le bol, mettez le batteur sur socle hors tension. Reportez-vous à la section « Dégagement entre le batteur et le bol » à la page 8.

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

Dépannage

Si votre batteur sur socle ne fonctionne pas bien ou pas du tout, vérifiez les points suivants :

- Le batteur sur socle est-il branché ?

⚠️ 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.

- Le fusible du circuit qui alimente le batteur sur socle est-il en bon état ?
Si vous avez un disjoncteur, assurez-vous que le circuit est fermé.

- Mettez le batteur sur socle hors tension pendant 10 à 15 secondes, puis remettez-le sous tension. S'il ne fonctionne toujours pas, laissez-le refroidir pendant 30 minutes avant de le remettre en marche.
- Si le problème ne provient d'aucune des causes ci-dessus, consultez les sections « Comment vous prévaloir du service après-vente ».
- Ne retournez pas le batteur sur socle au détaillant. Les détaillants n'offrent pas de service après-vente.
- Pour obtenir de l'assistance à l'échelle du Canada, appelez sans frais le Centre de relations avec la clientèle KitchenAid du lundi au vendredi, 7 h 30 à 20 h (heure de l'Est) au 1 800 807-6777 ou communiquez avec nous par écrit à :
Centre de relations avec la clientèle KitchenAid Canada
1901 Minnesota Court
Mississauga ON L5N 3A7

Trempelette à la chair de crabe

- 1 paquet de 225 g (8 oz) de fromage à la crème léger
- 235 mL (1 tasse) de fromage cottage à matières grasses réduites
- 60 mL (¼ tasse) de mayonnaise à calories réduites
- 1 boîte de 185 g (6 oz ½) de chair de crabe, émiettée
- 15 mL (1 c. à soupe) de jus de citron
- 45 mL (3 c. à soupe) d'oignons verts, hachés
- 2 mL (½ c. à thé) de sel à l'ail
- 3 gouttes de sauce au piment fort

Mettez le fromage à la crème, le fromage cottage et la mayonnaise dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 6 pendant environ 1 minute ou jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Ajoutez le reste des ingrédients. Battez à la vitesse 6 pendant environ 1 minute ou jusqu'à ce que tous les ingrédients soient mélangés.

Réfrigérez jusqu'à ce que la trempelette soit bien refroidie. Servez avec un assortiment de craquelins ou de légumes crus.

Donne : 24 portions de 30 mL (2 c. à soupe).

Par portion : Environ 42 calories, 4 g de protéines, 1 g de glucides, 3 g de matières grasses, 12 mg de cholestérol, 180 mg de sodium.

Trempelette crémeuse aux fruits et à l'ananas

- 115 g (4 oz) de fromage à la crème léger
- 120 mL (½ tasse) de guimauves en crème
- 1 boîte de 225 g (8 oz) d'ananas broyé, bien égoutté
- 10 mL (2 c. à thé) d'écorce d'orange, râpée

Mettez le fromage à la crème dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 30 secondes. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Ajoutez les guimauves en crème, l'ananas et l'écorce d'orange. Passez à la vitesse 4 et battez pendant environ 30 secondes. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Battez à la vitesse 4 pendant environ 30 secondes. Réfrigérez pendant au moins 2 heures. Servez avec des fruits frais tranchés si désiré.

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

Par portion : Environ 61 calories, 1 g de protéines, 11 g de glucides, 2 g de matières grasses, 3 mg de cholestérol, 58 mg de sodium.

Trempepette mexicaine arc-en-ciel

- 1 paquet de 225 g (8 oz) de fromage à la crème léger
- 120 mL (½ tasse) de fromage monterey jack au piment fort, râpé
- 60 mL (¼ tasse) de trempette aux haricots ou aux haricots noirs
- 120 mL (½ tasse) de salsa épaisse à gros morceaux
- 120 mL (½ tasse) d'oignons verts, hachés
- 60 mL (¼ tasse) d'olives mûres dénoyautées, tranchées

Mettez le fromage à la crème dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 30 secondes. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Ajoutez le fromage monterey jack. Battez à la vitesse 2 pendant environ 30 secondes.

Étalez le mélange au fromage sur une assiette à servir de 25 cm (10 po) jusqu'à 2,5 ou 5 cm (1 ou 2 po) du bord. Étalez la trempette aux haricots sur le fromage. Étalez la salsa sur la trempette aux haricots. Recouvrez d'oignons verts et d'olives. Réfrigérez jusqu'à ce que la trempette soit prête à servir. Servez avec des croustilles tortillas si désiré.

Donne : 12 portions de 60 mL (¼ tasse).

Par portion : Environ 70 calories, 4 g de protéines, 3 g de glucides, 5 g de matières grasses, 12 mg de cholestérol, 265 mg de sodium.

Hors-d'oeuvre-gâteau au fromage fiesta

- 2 paquets de 225 g (8 oz) chacun de fromage à la crème léger, ramolli
- 1 paquet de 37 g (1,25 oz) de mélange pour assaisonnement taco
- 3 oeufs
- 475 mL (2 tasse) de fromage jack marbré, râpé
- 1 boîte de 115 g (4 oz) de piments verts
- 235 mL (1 tasse) de crème sure légère
- 235 mL (1 tasse) de salsa

Mettez le fromage à la crème et le mélange pour assaisonnement taco dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 6 pendant environ 1 minute ½, ou jusqu'à l'obtention d'une consistance légère. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Passez à la vitesse 4 et ajoutez les oeufs, un à la fois, en battant pendant environ 15 secondes après chaque ajout. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Ajoutez le fromage et les piments verts. Battez à la vitesse STIR (remuer) pendant 15 secondes.

Versez le mélange dans un moule à charnière de 23 cm (9 po) graissé. Faites cuire à 177 °C (350 °F) pendant 40 minutes ou jusqu'à ce qu'un couteau inséré au centre en ressorte propre. Retirez du four et garnissez de crème sure. Remettez au four et faites cuire pendant encore 5 minutes. Laissez refroidir pendant 15 minutes. Réfrigérez pendant 3 à 8 heures. Avant de servir, retirez le bord du moule à charnière et garnissez le dessus du hors-d'oeuvre de salsa. Servez avec des croustilles tacos si désiré.

Donne : 20 portions (1 pointe par personne).

Par portion : Environ 136 calories, 7 g de protéines, 5 g de glucides, 9 g de matières grasses, 59 mg de cholestérol, 421 mg de sodium.

Boule au fromage et aux noix

- 235 mL (1 tasse) de fromage cheddar piquant, râpé
- 235 mL (1 tasse) de fromage suisse, râpé
- 1 paquet de 225 g (8 oz) de fromage à la crème léger
- 30 mL (2 c. à soupe) de ciboulette fraîche, hachée
- 10 mL (2 c. à thé) de sauce Worcestershire
- 1 mL (¼ c. à thé) de paprika
- 2 mL (½ c. à thé) de poudre d'ail
- 60 mL (¼ tasse) de pacanes, finement hachées

Mettez tous les ingrédients, sauf les pacanes, dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 4 pendant environ 1 minute, ou jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

Façonnez le mélange en boule sur du papier ciré. Roulez la boule dans les pacanes hachées. Enveloppez de papier ciré. Réfrigérez jusqu'au moment de servir. Servez avec un assortiment de craquelins ou de légumes crus.

Donne : 24 portions de 30 mL (2 c. à soupe).

Par portion : Environ 65 calories, 4 g de protéines, 1 g de glucides, 5 g de matières grasses, 13 mg de cholestérol, 109 mg de sodium.

Crostini aux épinards et au fromage

- 1 baguette, coupée en tranches de 1,25 cm (½ po) d'épaisseur
- 10 mL (2 c. à thé) de beurre ou de margarine
- 120 mL (½ tasse) d'oignon, finement haché
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1 paquet de 255 g (9 oz) d'épinards hachés surgelés, décongelés et pressés pour bien les égoutter
- 1 paquet de 225 g (8 oz) de fromage à la crème léger
- 60 mL (¼ tasse) de poivrons rouges rôtis
- 120 mL (½ tasse) de fromage cheddar, râpé

Mettez les tranches de baguette sur une plaque à pâtisserie. Faites cuire à 191 °C (375 °F) pendant 4 à 6 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient grillées. Mettez de côté.

Faites fondre le beurre dans une poêle de 25 cm (10 po) à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail. Faites cuire en remuant pendant 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Ajoutez les épinards. Faites cuire en remuant pendant 30 à 60 secondes ou jusqu'à ce que cela soit chaud. Laissez refroidir légèrement.

Mettez le fromage à la crème dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 30 secondes. Ajoutez le mélange d'épinards. Continuez à battre à la vitesse 2 pendant environ 30 secondes. Ajoutez les poivrons rouges. Continuez à battre à la vitesse 2 pendant environ 30 secondes. Étalez le mélange d'épinards sur les tranches de baguette grillées. Nappez chaque tranche d'environ 5 mL (1 c. à thé) de fromage cheddar. Faites cuire à 191 °C (375 °F) pendant 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce que cela soit bien chaud et que le fromage soit fondu. Servez chaud.

Donne : 12 portions (2 crostini par personne).

Par portion : Environ 141 calories, 6 g de protéines, 16 g de glucides, 6 g de matières grasses, 12 mg de cholestérol, 324 mg de sodium.

Tartelettes aux champignons et aux oignons

Pâte à tarte

- 1 paquet de 115 g (4 oz) de fromage à la crème léger
- 45 mL (3 c. à soupe) de beurre ou de margarine, divisé
- 180 mL (¾ tasse plus 1 c. à thé) de farine tout usage
- 225 g (8 oz) de champignons frais, grossièrement hachés
- 120 mL (½ tasse) d'oignons verts, hachés

Garniture

- 1 oeuf
- 1 mL (¼ c. à thé) de feuilles de thym séchées
- 120 mL (½ tasse) de fromage suisse, râpé

Pour préparer la **pâte à tarte**, mettez le fromage à la crème et 30 mL (2 c. à soupe) de beurre dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 4 pendant environ 1 minute. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Ajoutez 175 mL (¾ tasse) de farine. Passez à la vitesse 2 et battez pendant environ 1 minute, ou jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Faites une boule avec le mélange, enveloppez-la de papier ciré et réfrigérez pendant 1 heure. Lavez le bol et le batteur.

Pour préparer la **garniture**, faites fondre les 15 mL (1 c. à soupe) de beurre restants dans une poêle de 25 cm (10 po), à feu moyen. Ajoutez les champignons et les oignons. Faites cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Retirez du feu. Laissez légèrement refroidir.

Divisez la pâte réfrigérée en 24 morceaux. Pressez chaque morceau dans des moules à muffin miniatures (graisés si désiré).

Garniture : Mettez l'oeuf, les 5 mL (1 c. à thé) de farine restants et le thym dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 6 pendant environ 30 secondes. Ajoutez en remuant le fromage suisse et le mélange de champignons refroidi. Déposez à la cuillère dans les moules à muffin recouverts de pâte. Faites cuire à 191 °C (375 °F) pendant 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que le mélange d'oeuf soit gonflé et doré. Servez chaud.

Donne : 12 portions de 2 tartelettes.

Par portion : Environ 98 calories, 4 g de protéines, 8 g de glucides, 6 g de matières grasses, 33 mg de cholestérol, 83 mg de sodium.

Soufflé de patates douces

- 2 patates douces moyennes, cuites et épluchées
- 120 mL (½ tasse) de lait faible en gras
- 80 mL (⅓ tasse) de sucre
- 2 oeufs
- 30 mL (2 c. à soupe) de beurre ou de margarine
- 2 mL (½ c. à thé) de muscade
- 2 mL (½ c. à thé) de cannelle

Mettez les patates dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 30 secondes. Ajoutez le lait, le sucre, les oeufs, 30 mL (2 c. à soupe) de beurre, la muscade et la cannelle. Passez à la vitesse 4 et battez pendant environ 1 minute. Étendez le mélange dans un moule à tarte de 23 cm (9 po) graissé. Faites cuire à 204 °C (400 °F) pendant 20 minutes, ou jusqu'à ce que le mélange ait pris. Lavez le bol et le batteur.

Mettez tous les ingrédients du **nappage** dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse STIR (remuer) pendant environ 15 secondes. Étendez sur le soufflé chaud. Faites cuire pendant encore 10 minutes.

Donne : 6 portions de 120 mL (½ tasse).

Par portion : Environ 268 calories, 6 g de protéines, 35 g de glucides, 12 g de matières grasses, 2 mg de cholestérol, 176 mg de sodium.

Nappage praliné croquant

- 30 mL (2 c. à soupe) de beurre ou de margarine, fondu
- 175 mL (¾ tasse) de flocons de maïs
- 60 mL (¼ tasse) de noix ou de pacanes, hachées
- 60 mL (¼ tasse) de cassonade, bien tassée

Courge fouettée aux fines herbes

- 1 grosse courge musquée, cuite au four (environ 710 mL [3 tasses] cuite)
- 60 mL (¼ tasse) de beurre ou de margarine, fondu
- 2 mL (½ c. à thé) de feuilles d'estragon séchées
- 0,5 mL (⅛ c. à thé) de sel
- 0,5 mL (⅛ c. à thé) de poivre noir

À l'aide d'une cuillère, enlevez la chair de la courge cuite et mettez-la dans le bol du batteur. Fixez le bol et le fouet à fil sur le batteur. Battez à la vitesse 4 pendant environ 30 secondes. Ajoutez tous les autres ingrédients. Passez à la vitesse 2 et battez pendant environ 30 secondes. Passez à la vitesse 4 et battez pendant environ 2 minutes.

Donne : 6 portions de 120 mL (½ tasse).

Par portion : Environ 107 calories, 1 g de protéines, 11 g de glucides, 7 g de matières grasses, 0 mg de cholestérol, 137 mg de sodium.

Choux à la crème apéro avec garniture veloutée aux olives et au féta

Choux à la crème

- 235 mL (1 tasse) d'eau
- 120 mL (½ tasse) de beurre ou de margarine
- 1 mL (¼ c. à thé) de sel
- 235 mL (1 tasse) de farine tout usage
- 4 oeufs

Garniture

- 1 paquet (225 g [8 oz]) de fromage à la crème léger
- 115 g (4 oz) de fromage féta aux tomates et au basilic, émietté
- 120 mL (½ tasse) de crème sure légère
- 80 mL (⅓ tasse) de kalamata ou d'olives mûres, finement hachées
- 2 mL (½ c. à thé) de poivre au citron

Pour préparer les **choux à la crème**, faites chauffer à feu vif l'eau, le beurre et le sel dans une casserole moyenne et amenez à ébullition complète. Réduisez le feu et ajoutez rapidement la farine en mélangeant vigoureusement jusqu'à ce que le mélange se détache des parois de la casserole pour former une boule.

Mettez le mélange de farine dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Ajoutez les oeufs, un à la fois, et battez à la vitesse 2 pendant environ 30 secondes après chaque ajout. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Passez à la vitesse 4 et battez pendant environ 15 secondes.

Déposez la pâte sur des plaques à pâtisserie graissées pour former 36 monticules espacés de 5 cm (2 po). Faites cuire à 204 °C (400 °F) pendant 10 minutes. Réduisez le four à 177 °C (350 °F) et continuez à cuire pendant 25 minutes. Éteignez le four. Sortez les plaques du four. Découpez une petite fente sur le côté de chaque chou. Remettez les plaques au four (éteint) pendant 10 minutes, en laissant la porte entrouverte. Laissez complètement refroidir sur une grille.

Pour préparer la **garniture**, combinez tous les ingrédients dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 30 secondes ou jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. À l'aide d'un cornet ou d'une cuillère, introduisez environ 15 mL (1 c. à soupe) de garniture dans chaque chou à la crème.

Donne : 36 portions de 1 chou à la crème garni.

Par portion : Environ 72 calories, 2 g de protéines, 4 g de glucides, 5 g de matières grasses, 37 mg de cholestérol, 132 mg de sodium.

Purée de pommes de terre

- 5 grosses pommes de terre (environ 1130 g [2 lb ½]), épluchées, coupées en quatre et bouillies
- 120 mL (½ tasse) de lait faible en gras, chauffé
- 30 mL (2 c. à soupe) de beurre ou de margarine
- 5 mL (1 c. à thé) de sel
- 0,5 mL (⅓ c. à thé) de poivre noir

Réchauffez le bol du batteur et le batteur plat à l'eau chaude, puis séchez. Mettez les pommes de terre chaudes dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez graduellement jusqu'à la vitesse 2 pendant environ 1 minute, ou jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

Ajoutez tous les autres ingrédients. Battez à la vitesse 4 pendant environ 30 secondes, ou jusqu'à ce que le lait soit absorbé. Battez graduellement jusqu'à la vitesse 6 pendant environ 1 minute, ou jusqu'à l'obtention d'une consistance mousseuse. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Remplacez le batteur plat par le fouet à fil. Fouettez à la vitesse 10 pendant 2 à 3 minutes.

Donne : 9 portions de 175 mL (¾ tasse).

Par portion : Environ 111 calories, 2 g de protéines, 19 g de glucides, 3 g de matières grasses, 8 mg de cholestérol, 296 mg de sodium.

VARIANTE

Purée de pommes de terre à l'ail

Remplacez le sel par 5 mL (1 c. à thé) de sel à l'ail.

Par portion : Environ 111 calories, 2 g de protéines, 19 g de glucides, 3 g de matières grasses, 8 mg de cholestérol, 239 mg de sodium.

Quiche jardinière

*Fonds de pâtisserie
cuits au four
(page 56)*

- 15 mL (1 c. à soupe)
d'huile
- 1 petit oignon, haché
- 1 poivron vert
moyen, haché
- 225 g (8 oz) de
champignons
frais, tranchés
- 6 oeufs
- 80 mL (⅓ tasse) de lait
faible en gras
- 15 mL (1 c. à soupe) de
persil frais, haché
- 5 mL (1 c. à thé) de sel
- 5 gouttes de sauce au
piment fort
- 115 g (1 tasse [4 oz])
de fromage suisse
à matières grasses
réduites, râpé

Suivez les directives pour cuire au four les fonds de pâtisserie. Laissez refroidir pendant 10 minutes.

Entre-temps, chauffez l'huile à feu moyen-vif dans une grande poêle à revêtement antiadhésif. Ajoutez l'oignon et le poivron vert. Faites cuire pendant environ 1 minute, en remuant fréquemment. Ajoutez les champignons. Faites cuire en remuant pendant environ 2 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Mettez de côté.

Mettez les oeufs, le lait, le persil, le sel et la sauce au piment fort dans le bol du batteur. Fixez le bol et le fouet à fil sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant 1 à 2 minutes.

Saupoudrez la moitié du fromage dans le fond de pâtisserie. Nappez de légumes. Versez le mélange d'oeufs sur les légumes. Garnissez avec le restant de fromage. Faites cuire à 177 °C (350 °F) pendant 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'un couteau inséré au centre en ressorte propre. Laissez reposer pendant environ 5 minutes avant de servir.

Donne : 8 portions.

Par portion (croûte et garniture) : Environ 264 calories, 12 g de protéines, 17 g de glucides, 16 g de matières grasses, 172 mg de cholestérol, 561 mg de sodium.

Pain de viande mexicain

- 235 mL (1 tasse) de salsa, divisée
475 mL (2 tasses) de miettes de pain tendres
1 petit oignon, haché
1 oeuf
15 mL (1 c. à soupe) de sauce Worcestershire
5 mL (1 c. à thé) de thym séché
2 mL (½ c. à thé) de sel à l'ail
1 mL (¼ c. à thé) de poivre
455 g (1 lb) de boeuf haché maigre
225 g (½ lb) de dinde, hachée

Mettez 175 mL (¾ tasse) de salsa, les miettes de pain, l'oignon, l'oeuf, la sauce Worcestershire, le thym, le sel à l'ail et le poivre dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse STIR (remuer) pendant environ 30 secondes. Ajoutez le boeuf et la dinde. Continuez à battre à la vitesse STIR (remuer) pendant environ 45 secondes, ou jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.

Divisez le mélange en 3 parties égales. Façonnez chaque partie en forme de pain d'environ 15 x 7,5 x 30 cm (6 x 3 x 12 po). Mettez les pains de viande sur une grille dans un moule peu profond. À l'aide d'une cuillère, déposez le reste de la salsa sur le dessus des pains. Faites cuire à 177 °C (350 °F) pendant 40 à 45 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils ne soient plus roses à l'intérieur.

Donne : 6 portions (2 portions par pain de viande).

Par portion : Environ 167 calories, 11 g de protéines, 16 g de glucides, 6 g de matières grasses, 47 mg de cholestérol, 426 mg de sodium.

VARIANTE

Boulettes apéro mexicaines

Façonnez le mélange de viande en boulettes de 2,5 cm (1 po). Disposez-les sur une plaque à pâtisserie rectangulaire de 33 x 23 x 5 cm (13 x 9 x 2 po). Faites cuire à 204 °C (400 °F) pendant 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles ne soient plus roses à l'intérieur. Servez avec de la salsa si désiré.

Donne : 18 portions de 2 boulettes.

Par portion : Environ 124 calories, 9 g de protéines, 11 g de glucides, 5 g de matières grasses, 36 mg de cholestérol, 287 mg de sodium.

Pâté de poulet et de champignons en croûte au fromage

Garniture

- 30 mL (2 c. à soupe) de beurre ou de margarine
- 3 poitrines de poulet désossées et sans peau, coupées en morceaux de 1,25 cm (½ po)
- 1 oignon moyen ou 3 échalotes, tranchés
- 225 g (8 oz) de champignons en bouton ou crimini, coupés en deux ou en quatre morceaux
- 1 boîte de 410 g (14 oz ½) de tomates en dés, non égouttées
- 30 mL (2 c. à soupe) de farine
- 2 mL (¼ c. à thé) de feuilles de thym séchées

Croûte au fromage

- 120 mL (½ tasse) d'eau
- 60 mL (¼ tasse) de beurre ou de margarine, coupé en morceaux
- 1 mL (¼ c. à thé) de sel
- 120 mL (½ tasse) de farine tout usage
- 2 oeufs
- 55 g (2 oz) de fromage cheddar piquant, coupé en dés

Pour préparer la **garniture**, faites fondre le beurre dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez le poulet et l'oignon. Faites cuire en remuant pendant 3 minutes. Ajoutez les champignons. Faites cuire en remuant pendant 5 minutes. Ajoutez les tomates, la farine et le thym. Faites cuire en remuant jusqu'à ce que le mélange soit épaissi et mousseux. Couvrez et gardez au chaud à feu doux.

Pour préparer la **croûte au fromage**, chauffez l'eau, le beurre et le sel dans une petite casserole à feu vif et amenez à ébullition complète. Réduisez la chaleur et ajoutez rapidement la farine en remuant vigoureusement jusqu'à ce que le mélange se détache des parois de la casserole pour former une boule.

Mettez le mélange de farine dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Ajoutez les oeufs, un à la fois, et battez à la vitesse 2 pendant environ 30 secondes après chaque ajout. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Battez à la vitesse 4 pendant environ 15 secondes. Ajoutez le fromage. Passez à la vitesse STIR (remuer) et battez pendant environ 10 secondes.

Versez la garniture chaude dans une cocotte de 1,89 L (2 pintes) vaporisée d'aérosol de cuisson antiadhésif. À l'aide d'une cuillère, déposez 4 monticules de pâte sur le mélange de poulet. Faites cuire à 204 °C (400 °F) pendant 35 à 45 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte soit gonflée et dorée et que la garniture soit mousseuse.

Donne : 4 portions.

Par portion : Environ 507 calories, 39 g de protéines, 24 g de glucides, 28 g de matières grasses, 240 mg de cholestérol, 706 mg de sodium.

Gâteau doré vite fait

- 535 mL (2 tasses $\frac{1}{4}$) de farine tout usage
 315 mL (1 tasse $\frac{1}{2}$) de sucre
 15 mL (3 c. à thé) de poudre à pâte
 2 mL ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de sel
 120 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) de shortening
 235 mL (1 tasse) de lait faible en gras
 5 mL (1 c. à thé) de vanille
 2 oeufs

Combinez les ingrédients secs dans le bol du batteur. Ajoutez le shortening, le lait et la vanille. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 1 minute. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Ajoutez les oeufs. Continuez à battre à la vitesse 2 pendant environ 30 secondes. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Battez à la vitesse 6 pendant environ 1 minute.

Versez la pâte dans deux moules à gâteau ronds de 20 à 23 cm (8 à 9 po), graissés et farinés. Faites cuire à 177 °C (350 °F) pendant 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Laissez refroidir pendant 10 minutes. Démoulez les gâteaux. Laissez refroidir complètement sur une grille. Garnissez d'un glaçage si désiré.

Donne : 12 à 16 portions.

Par portion : Environ 272 calories, 4 g de protéines, 42 g de glucides, 10 g de matières grasses, 37 mg de cholestérol, 175 mg de sodium.

Gâteau blanc facile

- 475 mL (2 tasses) de farine tout usage
 355 mL (1 tasse $\frac{1}{2}$) de sucre
 15 mL (3 c. à thé) de poudre à pâte
 2 mL ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de sel
 120 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) de shortening
 235 mL (1 tasse) de lait faible en gras
 5 mL (1 c. à thé) de vanille
 4 blancs d'oeufs

Combinez les ingrédients secs dans le bol du batteur. Ajoutez le shortening, le lait et la vanille. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 1 minute. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Ajoutez les blancs d'oeufs. Passez à la vitesse 6 et battez pendant environ 1 minute, ou jusqu'à ce que le mélange soit lisse et mousseux.

Versez la pâte dans deux moules à gâteau ronds de 20 à 23 cm (8 à 9 po), graissés et farinés. Faites cuire à 177 °C (350 °F) pendant 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Laissez refroidir pendant 10 minutes. Démoulez les gâteaux. Laissez refroidir complètement sur une grille. Garnissez d'un glaçage si désiré.

Donne : 12 à 16 portions.

Par portion : Environ 267 calories, 4 g de protéines, 42 g de glucides, 9 g de matières grasses, 2 mg de cholestérol, 183 mg de sodium.

Tourte caramélisée aux noix et aux bananes

Nappage

- 235 mL (1 tasse) de cassonade, bien tassée
- 120 mL (½ tasse) de beurre ou de margarine
- 60 mL (¼ tasse) de crème à fouetter
- 235 mL (1 tasse) de noix, hachées

Pour préparer le **nappage**, mettez la cassonade, le beurre et la crème dans une petite casserole. Chauffez à feu doux jusqu'à ce que le beurre fonde, en remuant constamment. Versez au fond de trois moules à gâteau ronds de 20 à 23 cm (8 à 9 po). Saupoudrez les noix sur la surface.

Gâteau

- 355 mL (1 tasse ½) de sucre
- 120 mL (½ tasse) de beurre ou de margarine, ramolli
- 235 mL (1 tasse) de bananes mûres, écrasées (2 moyennes)
- 5 mL (1 c. à thé) de vanille
- 3 oeufs
- 590 mL (2 tasses ½) de farine tout usage
- 6 mL (1 c. à thé ¼) de poudre à pâte
- 5 mL (1 c. à thé) de bicarbonate de sodium
- 2 mL (½ c. à thé) de sel
- 175 mL (¾ tasse) de babeurre

Pour préparer le **gâteau**, mettez le sucre et le beurre dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 30 secondes. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Ajoutez les bananes et la vanille. Continuez à battre à la vitesse 2 pendant environ 30 secondes. Ajoutez les oeufs, un à la fois, et battez à la vitesse 2 pendant environ 15 secondes après chaque ajout. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol.

Combinez la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de sodium et le sel dans un petit bol. Ajoutez la moitié du mélange de farine au mélange de sucre dans le bol du batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 30 secondes. Ajoutez le babeurre et le reste du mélange de farine. Passez graduellement à la vitesse 6 et battez pendant environ 30 secondes. Étendez uniformément la pâte sur le mélange aux noix dans les moules. Faites cuire à 177 °C (350 °F) pendant 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Laissez refroidir dans les moules pendant environ 3 minutes. Démoulez les gâteaux et laissez refroidir complètement sur une grille.

Garniture

- 120 mL (½ tasse) de sucre
- 45 mL (3 c. à soupe) de farine tout usage
- 1 mL (¼ c. à thé) de sel
- 235 mL (1 tasse) de lait faible en gras
- 1 oeuf, battu
- 5 mL (1 c. à thé) de vanille
- 15 mL (1 c. à soupe) de beurre ou de margarine
- 2 bananes moyennes, finement tranchées
- 120 mL (½ tasse) de crème à fouetter, fouettée

Entre-temps, pour préparer la **garniture**, combinez le sucre, la farine et le sel dans une casserole moyenne. Ajoutez graduellement le lait en remuant. Chauffez à feu moyen jusqu'à ébullition, en remuant constamment. Dans un bol séparé, ajoutez environ 60 mL (¼ tasse) du mélange chaud à l'oeuf battu en remuant. Versez le mélange d'oeuf dans la casserole. Faites cuire jusqu'à ce que le mélange soit mousseux, en remuant constamment. Retirez du feu. Ajoutez la vanille et le beurre en remuant. Laissez légèrement refroidir. Réfrigérez pendant 1 heure pendant que le gâteau refroidit.

Tourte caramélisée aux noix et aux bananes SUITE

Pour assembler la tourte, déposez un étage du gâteau, noix en surface, sur une grande assiette. Étendez la moitié de la **garniture**. Disposez la moitié des tranches de bananes sur la **garniture**. Ajoutez le deuxième étage du gâteau, noix en surface. Étendez le reste de la **garniture** et disposez le reste des tranches de bananes. Mettez le dernier étage sur le dessus, noix en surface. Garnissez la tourte de crème fouettée. Gardez au réfrigérateur.

Donne : 16 à 20 portions.

Par portion : Environ 451 calories, 7 g de protéines, 65 g de glucides, 19 g de matières grasses, 58 mg de cholestérol, 384 mg de sodium.

Gâteau des anges

295 mL (1 tasse $\frac{1}{4}$) de farine tout usage

355 mL (1 tasse $\frac{1}{2}$) de sucre, divisé

355 mL (1 tasse $\frac{1}{2}$) de blancs d'oeufs (environ 12 à 15 blancs d'oeufs)

7 mL (1 c. à thé $\frac{1}{2}$) de crème de tartre

1 mL ($\frac{1}{4}$ c. à thé) de sel

7 mL (1 c. à thé $\frac{1}{2}$) de vanille ou 2 mL ($\frac{1}{2}$ c. à thé) d'extrait d'amande

Mélangez la farine et 120 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) de sucre dans un petit bol. Mettez de côté.

Mettez les blancs d'oeufs dans le bol du batteur. Fixez le bol et le fouet à fil sur le batteur. Battez graduellement jusqu'à la vitesse 6 pendant 30 à 60 secondes ou jusqu'à ce que les blancs soient mousseux.

Ajoutez la crème de tartre, le sel et la vanille. Passez à la vitesse 8 et fouettez pendant 2 à 2 minutes $\frac{1}{2}$ ou jusqu'à ce que les blancs soient presque fermes, et non secs. Passez à la vitesse 2. Ajoutez graduellement le reste de sucre, soit 235 mL (1 tasse) et battez pendant environ 1 minute. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol.

Retirez le bol du batteur. À l'aide d'une cuillère, déposez le mélange de farine et de sucre, un quart à la fois, sur les blancs d'oeufs. Incorporez-les délicatement à l'aide d'une spatule, jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

Versez la pâte dans un moule à cheminée de 25 cm (10 po) non graissé. Avec un couteau, percez délicatement la pâte afin de laisser s'échapper les grosses bulles d'air. Faites cuire à 191 °C (375 °F) pendant 35 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée et que les fissures soient très sèches. Renversez immédiatement le gâteau autour d'un entonnoir ou d'une bouteille de boisson gazeuse. Laissez refroidir complètement. Démoulez.

Donne : 16 portions.

Par portion : Environ 124 calories, 4 g de protéines, 27 g de glucides, 0 g de matières grasses, 0 mg de cholestérol, 79 mg de sodium.

Gâteau quatre-quarts à l'ancienne

710 mL (3 tasses) de farine tout usage
475 mL (2 tasses) de sucre
15 mL (3 c. à thé) de poudre à pâte
2 mL (½ c. à thé) de sel
475 mL (2 tasses) de beurre, ramolli
120 mL (½ tasse) de lait faible en gras
5 mL (1 c. à thé) de vanille
5 mL (1 c. à thé) d'extrait d'amande
6 oeufs

Combinez les ingrédients secs dans le bol du batteur. Ajoutez le beurre, le lait, la vanille et l'extrait d'amande. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse STIR (remuer) pendant environ 1 minute. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Passez à la vitesse 6 et battez pendant environ 2 minutes. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol.

Passez à la vitesse 2 et ajoutez les oeufs, un à la fois, en battant environ 15 secondes après chaque ajout. Passez à la vitesse 4 et battez pendant environ 30 secondes.

Versez la pâte dans un moule à cheminée de 25 cm (10 po) graissé et fariné. Faites cuire à 177 °C (350 °F) pendant 1 heure et 15 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Laissez refroidir complètement sur une grille. Démoulez.

Donne : 16 portions.

Par portion : Environ 419 calories, 5 g de protéines, 44 g de glucides, 25 g de matières grasses, 143 mg de cholestérol, 378 mg de sodium.

VARIANTE

Double quatre-quarts au chocolat

Ajoutez 120 mL (½ tasse) de cacao amer en poudre à traitement alcalinisé aux ingrédients secs. Réduisez la quantité de beurre à 235 mL (1 tasse), augmentez la quantité de lait jusqu'à 235 mL (1 tasse), ne mettez pas l'extrait d'amande et préparez comme indiqué ci-dessus. Faites cuire à 163 °C (325 °F) pendant 1 heure et 20 minutes.

Glaçage au chocolat

Faites fondre 30 g (1 oz) de chocolat mi-sucré et 5 mL (1 c. à thé) de shortening à feu doux dans une petite casserole, en remuant pour mélanger. Versez en filet sur le gâteau.

Donne : 16 portions.

Par portion (gâteau avec glaçage) : Environ 390 calories, 6 g de protéines, 55 g de glucides, 18 g de matières grasses, 99 mg de cholestérol, 289 mg de sodium.

Gâteau italien à la crème

- 5 oeufs, séparés
- 120 mL (½ tasse) de beurre ou de margarine
- 120 mL (½ tasse) de shortening
- 410 mL (1 tasse ¾) de sucre
- 475 mL (2 tasses) de farine tout usage
- 5 mL (1 c. à thé) de bicarbonate de sodium
- 235 mL (1 tasse) de babeurre
- 5 mL (1 c. à thé) de vanille
- 475 mL (2 tasses) de noix de coco
- 235 mL (1 tasse) de pacanes, hachées

Mettez les blancs d'oeufs dans le bol du batteur. Fixez le bol et le fouet à fil sur le batteur. Battez à la vitesse 8 pendant 2 minutes ½ à 3 minutes ou jusqu'à ce que les blancs soient fermes, et non secs. Versez les blancs d'oeufs dans un autre bol.

Mettez le beurre, le shortening et le sucre dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 4 pendant environ 2 minutes ½ ou jusqu'à ce que le mélange soit léger et mousseux. Continuez à battre à la vitesse 4 et ajoutez les jaunes d'oeufs, un à la fois, en mélangeant environ 15 secondes après chaque ajout. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol.

Mélangez la farine et le bicarbonate de sodium. Ajoutez la moitié au mélange de sucre dans le bol du batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 30 secondes. Ajoutez le babeurre, la vanille et le reste du mélange de farine. Battez graduellement jusqu'à la vitesse 4 pendant environ 1 minute.

Ajoutez la noix de coco et les pacanes. Passez à la vitesse STIR (remuer) et battez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Retirez le bol du batteur. Incorporez délicatement les blancs d'oeufs battus à l'aide de la spatule jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Versez le mélange dans un moule de 33 x 23 x 5 cm (13 x 9 x 2 po) graissé et fariné. Faites cuire à 177 °C (350 °F) pendant 40 à 50 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Laissez refroidir complètement sur une grille. Recouvrez de glaçage de fromage à la crème.

Donne : 15 portions.

Glaçage de fromage à la crème

- 945 mL (4 tasses) de sucre en poudre
- 1 paquet de 225 g (8 oz) de fromage à la crème léger, ramolli
- 120 mL (½ tasse) de beurre ou de margarine, ramolli
- 5 mL (1 c. à thé) de vanille

REMARQUE : Pour un goût encore meilleur, laissez refroidir le gâteau au réfrigérateur pendant plusieurs heures ou pendant toute la nuit.

Mettez tous les ingrédients dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 30 secondes ou jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Passez à la vitesse 4 et battez pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que le mélange devienne lisse et crémeux. Étalez sur le gâteau froid.

Par portion : Environ 626 calories, 7 g de protéines, 77 g de glucides, 33 g de matières grasses, 112 mg de cholestérol, 351 mg de sodium.

Gâteau au chocolat

- 475 mL (2 tasses) de farine tout usage
- 315 mL (1 tasse $\frac{1}{2}$) de sucre
- 5 mL (1 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
- 120 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) de shortening
- 235 mL (1 tasse) de lait faible en gras
- 5 mL (1 c. à thé) de vanille
- 2 oeufs
- 2 carrés de 30 g (1 oz) chacun de chocolat amer, fondus

Combinez les ingrédients secs dans le bol du batteur. Ajoutez le shortening, le lait et la vanille. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 1 minute. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Ajoutez les oeufs et le chocolat. Continuez à battre à la vitesse 2 pendant environ 30 secondes. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Passez à la vitesse 6 et battez pendant environ 1 minute.

Versez le mélange dans deux moules ronds de 20 ou 23 cm (8 ou 9 po) graissés et farinés. Faites cuire à 177 °C (350 °F) pendant 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Laissez refroidir 10 minutes. Démoulez. Laissez refroidir complètement sur une grille. Garnissez d'un glaçage si désiré.

Donne : 12 à 16 portions.

Par portion : Environ 285 calories, 4 g de protéines, 41 g de glucides, 12 g de matières grasses, 37 mg de cholestérol, 185 mg de sodium.

Gâteau aux pommes

- 355 mL (1 tasse ½) de farine tout usage
- 235 mL (1 tasse) de farine de blé entier
- 355 mL (1 tasse ½) de sucre
- 5 mL (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 5 mL (1 c. à thé) de bicarbonate de sodium
- 2 mL (½ c. à thé) de sel
- 7 mL (1 c. à thé ½) de cannelle
- 2 mL (½ c. à thé) de muscade
- 355 mL (1 tasse ½) de compote de pommes
- 120 mL (½ tasse) de beurre ou de margarine, fondu
- 2 oeufs
- 235 mL (1 tasse) d'une pomme pelée et hachée
- 120 mL (½ tasse) de noix, hachées
- Glaçage à la crème caramel, facultatif (page 41)

Combinez les ingrédients secs dans le bol du batteur. Ajoutez la compote de pommes, le beurre et les oeufs. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 1 minute. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Passez à la vitesse 4 et battez pendant environ 30 secondes. Ajoutez la pomme et les noix. Passez à la vitesse STIR (remuer) et battez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

Versez le mélange dans un moule de 33 x 23 x 5 cm (13 x 9 x 2 po) graissé et fariné. Faites cuire à 177 °C (350 °F) pendant 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Laissez refroidir complètement sur une grille. Garnissez d'un **Glaçage à la crème caramel** si désiré.

Donne : 12 à 16 portions.

Par portion : Environ 318 calories, 5 g de protéines, 51 g de glucides, 11 g de matières grasses, 36 mg de cholestérol, 315 mg de sodium.

Gâteau jonquille mousseline

- 475 mL (2 tasses) de farine tout usage
- 355 mL (1 tasse $\frac{1}{2}$) de sucre
- 15 mL (1 c. à soupe) de poudre à pâte
- 2 mL ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de sel
- 175 mL ($\frac{3}{4}$ tasse) d'eau froide
- 120 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) d'huile
- 7 jaunes d'oeufs, battus
- 5 mL (1 c. à thé) de vanille
- 10 mL (2 c. à thé) d'écorce de citron, râpée
- 7 blancs d'oeufs
- 2 mL ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de crème de tartre

Combinez la farine, le sucre, la poudre à pâte et le sel dans le bol du batteur. Ajoutez l'eau, l'huile, les jaunes d'oeufs, la vanille et l'écorce de citron. Fixez le bol et le fouet à fil sur le batteur. Battez à la vitesse 4 pendant environ 1 minute. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Continuez à battre à la vitesse 4 pendant environ 15 secondes. Versez le mélange dans un autre bol. Nettoyez le bol du batteur et le fouet à fil.

Mettez les blancs d'oeufs et la crème de tartre dans le bol du batteur. Fixez le bol et le fouet à fil sur le batteur. Battez à la vitesse 8 pendant 2 à 2 minutes $\frac{1}{2}$ ou jusqu'à ce que les blancs soient fermes, et non secs.

Retirez le bol du batteur. Ajoutez graduellement le mélange de farine aux blancs d'oeufs. Incorporez-les délicatement à l'aide d'une spatule jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

Versez le mélange dans un moule à cheminée de 25 cm (10 po) non graissé. Faites cuire à 163 °C (325 °F) pendant 60 à 75 minutes ou jusqu'à ce que le dessus rebondisse légèrement au toucher. Renversez immédiatement le gâteau autour d'un entonnoir ou d'une bouteille de boisson gazeuse. Laissez refroidir complètement. Démoulez. Versez le **glaçage au citron** en filet sur le gâteau.

Glaçage au citron

- 235 mL (1 tasse) de sucre en poudre
- 15 mL (1 c. à soupe) de beurre ou de margarine, ramolli
- 30-45 mL (2 ou 3 c. à soupe) de jus de citron

Combinez le sucre en poudre et le beurre dans un petit bol. Versez-y le jus de citron, 15 mL (1 c. à soupe) à la fois en remuant, jusqu'à ce que le glaçage atteigne la consistance désirée.

Donne : 16 portions.

Par portion : Environ 256 calories, 4 g de protéines, 38 g de glucides, 10 g de matières grasses, 93 mg de cholestérol, 152 mg de sodium.

Carré au chocolat et aux amandes

Gâteau

- 7 carrés de 30 g (1 oz) chacun de chocolat mi-sucré
- 120 mL (½ tasse) de beurre ou de margarine
- 3 oeufs, séparés
- 120 mL (½ tasse) de sucre
- 2 mL (½ c. à thé) d'extrait d'amande
- 30 mL (2 c. à soupe) de farine tout usage

Glaçage

- 1 carré de 30 g (1 oz) de chocolat mi-sucré
- 5 mL (1 c. à thé) de shortening

Nappage

- 120 mL (½ tasse) de crème à fouetter
- 15 mL (1 c. à soupe) de sucre en poudre
- 1 mL (¼ c. à thé) d'extrait d'amande
- 30 mL (2 c. à soupe) d'amandes effilées

Pour préparer le **gâteau**, faites fondre le chocolat et le beurre dans une casserole moyenne à feu doux, en remuant continuellement. Retirez du feu et faites refroidir légèrement.

Mettez les blancs d'oeufs dans le bol du batteur. Fixez le bol et le fouet à fil sur le batteur. Battez à la vitesse 8 pendant 1 à 2 minutes, ou jusqu'à la formation de pics fermes. Mettez-les dans un autre bol. Nettoyez le bol du batteur et le fouet à fil.

Mettez le mélange de chocolat, le sucre et l'extrait d'amande dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 4 pendant environ 1 minute. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Continuez à battre à la vitesse 4 et ajoutez les jaunes d'oeufs, un à la fois, en mélangeant environ 30 secondes après chaque ajout. Continuez à battre à la vitesse 4 en ajoutant la farine pendant environ 15 secondes. Incorporez délicatement les blancs d'oeufs à l'aide d'une spatule.

À l'aide d'une cuillère, versez le mélange dans un moule à charnière de 20,3 cm (8 po) dont le fond a été graissé et fariné. Faites cuire à 191 °C (375 °F) pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que le mélange ait pris. Laissez refroidir complètement sur une grille avant de glacer. Nettoyez le bol du batteur.

Pour préparer le **glaçage**, faites fondre le chocolat et le shortening dans une petite casserole à feu doux tout en remuant pour obtenir un mélange homogène. Versez en filet sur le gâteau.

Pour préparer le **nappage**, mettez la crème, le sucre en poudre et l'extrait d'amande dans le bol du batteur. Fixez le fouet à fil et le bol sur le batteur. Battez à la vitesse 10 pendant 30 à 60 secondes ou jusqu'à la formation de pics fermes. À l'aide d'une cuillère ou d'un cornet, décorez le gâteau de crème à fouetter. Saupoudrez d'amandes. Conservez au réfrigérateur.

Donne : 16 portions.

Par portion : Environ 180 calories, 3 g de protéines, 17 g de glucides, 13 g de matières grasses, 58 mg de cholestérol, 74 mg de sodium.

Double roulé au citron

Gâteau

- 4 oeufs
- 175 mL ($\frac{3}{4}$ tasse) de sucre granulé
- 60 mL ($\frac{1}{4}$ tasse) d'eau
- 2 mL ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de vanille
- 2 mL ($\frac{1}{2}$ c. à thé) d'extrait de citron
- 160 mL ($\frac{2}{3}$ tasse) de farine tout usage
- 5 mL (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 mL ($\frac{1}{4}$ c. à thé) de sel

Garniture au citron

- 1 paquet de 225 g (8 oz) de fromage à la crème léger, ramolli
- 235 mL (1 tasse) de sucre en poudre
- 15 mL (1 c. à soupe) de jus de citron
- 10 mL (2 c. à thé) d'écorce de citron, râpée

Pour préparer le **gâteau**, mettez les oeufs dans le bol du batteur. Fixez le bol et le fouet à fil sur le batteur. Battez à la vitesse 8 pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils s'épaississent et prennent une couleur citron. Continuez à battre à la vitesse 8 pendant environ 1 minute en ajoutant graduellement le sucre. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol.

Ajoutez l'eau, la vanille et l'extrait de citron. Passez à la vitesse 4 et battez pendant environ 30 secondes. Continuez à battre à la vitesse 4 en ajoutant graduellement la farine, la poudre à pâte et le sel. Battez pendant environ 30 secondes ou jusqu'à ce que la pâte soit lisse.

Au fond du moule de 39,4 x 26,7 x 2,5 cm (15½ x 10½ x 1 po), appliquez une feuille de papier ciré, d'aluminium ou sulfurisé. Graissez bien. Versez la pâte dans le moule, en étalant bien dans les coins. Faites cuire à 191 °C (375 °F) pendant 11 à 13 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Sortez le gâteau du four et renversez-le immédiatement sur une serviette saupoudrée de sucre en poudre. Retirez la feuille. Roulez le gâteau dans la serviette. Laissez refroidir complètement sur une grille.

Pendant ce temps, pour préparer la **garniture au citron**, mettez les ingrédients dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 4 pendant environ 1 minute ½ ou jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés. Étalez-la sur le roulé refroidi.

Lorsqu'il est froid, déroulez le gâteau et étalez la garniture au citron. Roulez-le à nouveau et saupoudrez-le de sucre en poudre.

Donne : 10 portions de 2,5 cm (1 po).

Par portion : Environ 217 calories, 6 g de protéines, 35 g de glucides, 6 g de matières grasses, 96 mg de cholestérol, 213 mg de sodium.

Gâteau renversé à la poire et au gingembre

Nappage

- 120 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) de cassonade, tassée
- 60 mL ($\frac{1}{4}$ tasse) de beurre ou de margarine
- 15 mL (1 c. à soupe) de sirop de maïs léger
- 15 mL (1 c. à soupe) de gingembre cristallisé, finement haché
- 1 grosse poire mûre

Gâteau

- 235 mL (1 tasse) de sucre granulé
- 120 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) de shortening
- 5 mL (1 c. à thé) de vanille
- 2 oeufs
- 355 mL (1 tasse $\frac{1}{2}$) de farine tout usage
- 120 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) de lait faible en gras
- 15 mL (1 c. à soupe) de gingembre cristallisé, finement haché
- 7 mL (1 c. à thé $\frac{1}{2}$) de poudre à pâte
- 2 mL ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de muscade
- 1 mL ($\frac{1}{4}$ c. à thé) de sel

Pour préparer le **nappage**, combinez la cassonade, le beurre et le sirop de maïs dans une petite casserole. Faites cuire et remuez à feu doux à moyen pendant 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Versez-le de façon homogène dans un moule rond ou carré de 23 cm (9 po) préalablement vaporisé d'aérosol de cuisson antiadhésif. Saupoudrez entièrement de gingembre haché. Mettez de côté.

Pour préparer le **gâteau**, mettez le sucre granulé, le shortening et la vanille dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 45 secondes. Toujours à la vitesse 2, ajoutez les oeufs et mélangez pendant encore 45 secondes environ. Ajoutez le reste des ingrédients pour le gâteau et continuez à battre à la vitesse 2 pendant environ 30 secondes. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Passez à la vitesse 6 et battez pendant environ 1 minute.

Pelez, enlevez le trognon et découpez la poire en tranches. Disposez-les sur toute la surface du mélange de sucre dans le moule. Étalez la pâte de façon uniforme sur les tranches de poires.

Faites cuire à 177 °C (350 °F) pendant 45 à 55 minutes ou jusqu'à ce que le dessus rebondisse légèrement au toucher. Laissez reposer dans le moule pendant environ 3 minutes. Renversez dans une assiette à servir. Le gâteau peut être servi chaud ou à température ambiante.

Donne : 8 portions.

Par portion : Environ 462 calories, 5 g de protéines, 66 g de glucides, 21 g de matières grasses, 70 mg de cholestérol, 210 mg de sodium.

Petits gâteaux au fudge cappuccino

Petits gâteaux

- 120 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) de
beurre ou de
margarine, ramolli
- 355 mL (1 tasse $\frac{1}{2}$)
de sucre
- 3 oeufs
- 175 mL ($\frac{3}{4}$ tasse) de lait
- 25 mL (1 c. à soupe et
2 c. à thé) de café
espresso en poudre
ou de grains de café
- 410 mL (1 tasse $\frac{3}{4}$) de
farine tout usage
- 7 mL (1 c. à thé $\frac{1}{2}$) de
poudre à pâte
- 1 mL ($\frac{1}{4}$ c. à thé) de sel

Crème café

- 355 mL (1 tasse $\frac{1}{2}$) de
crème épaisse
- 60 mL ($\frac{1}{4}$ tasse) de sucre
- 7 mL (1 c. à thé $\frac{1}{2}$)
de café espresso en
poudre ou de grains
de café (facultatif)

Sauce fudge

- 4 carrés de 30 g (1 oz)
chacun de chocolat
mi-sucré
- 120 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) de
crème à fouetter
- 1 mL ($\frac{1}{4}$ c. à thé)
de cannelle

Pour préparer les **petits gâteaux**, mettez le beurre dans le bol. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 6 en ajoutant graduellement le sucre pendant environ 3 minutes, ou jusqu'à ce que le mélange soit léger et mousseux. Passez à la vitesse 4 et ajoutez les oeufs, un à la fois, en battant 30 secondes après chaque ajout. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Dissolvez le café espresso en poudre dans le lait. Mettez de côté.

Combinez la farine, la poudre à pâte et le sel. Passez à la vitesse STIR (remuer) et ajoutez un tiers du mélange de farine alternativement avec la moitié du mélange de lait, en battant pendant 15 secondes après chaque ajout.

À l'aide d'une cuillère, déposez le mélange dans 8 ramequins graissés et farinés. Mettez-les sur une plaque à pâtisserie. Faites cuire à 177 °C (350 °F) pendant 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Démoulez et laissez refroidir sur une grille. Nappez de **crème café** et servez avec la **sauce fudge**.

Pour préparer la **crème café**, combinez la crème, le sucre et le café espresso dans le bol. Fixez le bol et le fouet à fil sur le batteur. Battez la crème à la vitesse 8 jusqu'à ce qu'elle devienne ferme.

Pour préparer la **sauce fudge**, mettez le chocolat, la crème et la cannelle dans une petite casserole. Faites cuire et remuez à feu doux jusqu'à ce que le chocolat soit fondu et incorporé au mélange.

Donne : 8 portions (8 petits gâteaux).

Par portion : Environ 690 calories, 8 g de protéines, 76 g de glucides, 40 g de matières grasses, 187 mg de cholestérol, 291 mg de sodium.

Glaçage à la crème caramel

- 120 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) de beurre ou de margarine
- 235 mL (1 tasse) de cassonade, bien tassée
- 60 mL ($\frac{1}{4}$ tasse) de lait faible en gras
- 235 mL (1 tasse) de mini-guimauves
- 475 mL (2 tasses) de sucre en poudre
- 2 mL ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de vanille

Faites fondre le beurre dans une casserole moyenne. Ajoutez la cassonade et le lait et remuez pour mélanger. Amenez à ébullition. Faites cuire pendant environ 1 minute en remuant constamment. Retirez du feu. Ajoutez les guimauves. Remuez jusqu'à ce qu'elles soient fondues et que le mélange soit lisse.

Mettez le sucre en poudre dans le bol du batteur. Ajoutez le mélange de cassonade et la vanille. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse STIR (remuer) pendant environ 30 secondes. Passez à la vitesse 4 et battez pendant environ 1 minute ou jusqu'à ce que le mélange soit lisse et crémeux. Étalez sur le gâteau pendant qu'il est chaud.

Donne : 12 à 16 portions (glaçage pour un gâteau de 33 x 23 x 5 cm [13 x 9 x 2 po] ou à 2 étages).

Par portion : Environ 228 calories, 0 g de protéines, 41 g de glucides, 7 g de matières grasses, 0 mg de cholestérol, 98 mg de sodium.

Glaçage moussoux

- 355 mL (1 tasse $\frac{1}{2}$) de sucre
- 2 mL ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de crème de tartre
- 2 mL ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de sel
- 120 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) d'eau
- 20 mL (1 c. à soupe $\frac{1}{2}$) de sirop de maïs léger
- 2 blancs d'oeufs
- 7 mL (1 c. à thé $\frac{1}{2}$) de vanille

Mettez le sucre, la crème de tartre, le sel, l'eau et le sirop de maïs dans une casserole. Faites cuire et remuez à feu moyen jusqu'à ce que le sucre ait complètement fondu, prenant ainsi la texture du sirop.

Mettez les blancs d'oeufs dans le bol du batteur. Fixez le bol et le fouet à fil sur le batteur. Battez les blancs d'oeufs à la vitesse 10 pendant environ 45 secondes ou jusqu'à ce qu'ils commencent à former des pics. Continuez à battre à la vitesse 10 pendant 1 à 1 minute $\frac{1}{2}$ en versant lentement un filet de sirop chaud dans les blancs d'oeufs. Ajoutez la vanille et battez pendant encore 5 minutes environ ou jusqu'à ce que le glaçage perde son brillant et forme des pics fermes. Glacez le gâteau immédiatement.

Donne : 12 à 16 portions (glaçage pour un gâteau de 33 x 23 x 5 cm [13 x 9 x 2 po] ou à 2 étages).

Par portion : Environ 109 calories, 1 g de protéines, 27 g de glucides, 0 g de matières grasses, 0 mg de cholestérol, 101 mg de sodium.

Glaçage à la crème au beurre

- 80 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) de
beurre ou de
margarine, ramolli
- 60 mL ($\frac{1}{4}$ tasse) de
crème à fouetter ou
de lait concentré
- 5 mL (1 c. à thé)
de vanille
- 1 mL ($\frac{1}{4}$ c. à thé) de sel
- 945 mL (4 tasses) de
sucre en poudre,
divisé lait faible en
gras si nécessaire

Mettez le beurre dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 4 pendant environ 1 minute ou jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Ajoutez la crème, la vanille, le sel et 235 mL (1 tasse) de sucre en poudre. Passez à la vitesse STIR (remuer) et battez pendant environ 30 secondes. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Passez à la vitesse 2 et battez pendant environ 1 minute $\frac{1}{2}$ ou jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol.

Passez à la vitesse STIR (remuer). Ajoutez graduellement les 710 mL (3 tasses) de sucre en poudre restants et mélangez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol au besoin. Ajoutez le lait, 5 mL (1 c. à thé) à la fois, si nécessaire. Passez à la vitesse 4 et battez pendant environ 1 minute ou jusqu'à ce que le mélange soit lisse.

Donne : 12 à 16 portions (glaçage pour un gâteau de 33 x 23 x 5 cm [13 x 9 x 2 po] ou à 2 étages).

Par portion : Environ 219 calories, 0 g de protéines, 40 g de glucides, 7 g de matières grasses, 21 mg de cholestérol, 103 mg de sodium.

VARIANTE

Glaçage à la crème au beurre et au chocolat

Mélangez 80 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) de cacao avec du sucre en poudre dans un petit bol. Ajoutez le beurre ramolli, la crème, la vanille et le sel. Puis suivez les directives ci-dessus.

Donne : 12 à 16 portions (glaçage pour un gâteau de 33 x 23 x 5 cm [13 x 9 x 2 po] ou à 2 étages).

Par portion : Environ 224 calories, 1 g de protéines, 41 g de glucides, 7 g de matières grasses, 21 mg de cholestérol, 103 mg de sodium.

Glaçage au fromage à la crème et à l'orange

- 945 mL (4 tasses) de
sucre en poudre
- 1 paquet de 225 g
(8 oz) de fromage à
la crème léger
- 5 mL (1 c. à thé) de
jus d'orange
- 2 mL (½ c. à thé)
d'écorce d'orange,
râpée

Mettez tous les ingrédients dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse STIR (remuer) pendant environ 30 secondes ou jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Passez à la vitesse 4 et battez pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit lisse et crémeux.

Donne : 12 à 16 portions (glaçage pour un gâteau de 33 x 23 x 5 cm [13 x 9 x 2 po] ou à 2 étages).

Par portion : Environ 196 calories, 2 g de protéines, 41 g de glucides, 3 g de matières grasses, 7 mg de cholestérol, 107 mg de sodium.

Bonbons à la menthe onctueux sans cuisson

- 85 g (3 oz) de fromage à la crème léger
 1 mL (¼ c. à thé) d'arôme de menthe
 2 gouttes de colorant alimentaire vert ou de la couleur de votre choix
 1,05-1 L (4¼-4½ tasses) de sucre en poudre ultrafin

Mettez le fromage à la crème, l'aromatisant et le colorant alimentaire dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 30 secondes ou jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Toujours à la vitesse 2, ajoutez graduellement le sucre en poudre et battez pendant environ 1 minute ½ ou jusqu'à ce que le mélange devienne très ferme.

Pour confectionner des bonbons à la menthe, trempez des petits morceaux de pâte dans le sucre ultrafin, puis dans le mélange de menthe. Déposez-les ensuite sur une feuille de papier ciré couverte de sucre ultrafin. Recommencez jusqu'à ce que toute la pâte soit utilisée. OU : Formez plusieurs boules de 2 cm (¾ po) en utilisant environ 5 mL (1 c. à thé) de pâte pour chaque morceau. Roulez-les dans le sucre ultrafin et placez-les sur une feuille de papier ciré couverte de sucre ultrafin. Aplatissez-les légèrement du bout des doigts de façon à former des bouchées de 0,625 cm (¼ po) d'épaisseur. Vous pouvez les aplatir également avec le dos d'une fourchette.

Conservez les bonbons à la menthe, bien enveloppés, au réfrigérateur. Vous pouvez également les congeler.

Donne : 42 portions (2 bonbons par personne).

Par portion : Environ 54 calories, 0 g de protéines, 13 g de glucides, 0 g de matières grasses, 1 mg de cholestérol, 12 mg de sodium.

Fudge au chocolat

- beurre*
475 mL (2 tasses)
de sucre
0,5 mL ($\frac{1}{8}$ c. à thé) de sel
175 mL ($\frac{3}{4}$ tasse) de lait
concentré
5 mL (1 c. à thé) de
sirop de maïs léger
2 carrés de 30 g (1 oz)
chacun de
chocolat amer
30 mL (2 c. à soupe) de
beurre ou
de margarine
5 mL (1 c. à thé)
de vanille
475 mL (2 tasses)
de noix ou de
pacanes, hachées

Beurrez les bords d'une casserole épaisse pouvant contenir 1,9 L (2 pintes). Combinez le sucre, le sel, le lait concentré, le sirop de maïs et le chocolat dans la casserole. Faites cuire et remuez à feu moyen jusqu'à ce que le chocolat fonde et que le sucre soit dissout. Faites cuire sans remuer jusqu'à ce que le mélange forme des bulles (113 °C [236 °F]). Retirez immédiatement du feu. Ajoutez le beurre sans remuer. Laissez tiédir (43 °C [110 °F]). Ajoutez la vanille en remuant.

Versez le mélange dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce que le fudge se raffermisse et perde son brillant. Passez rapidement à la vitesse STIR (remuer), ajoutez les noix et continuez à battre seulement pour mélanger le tout. Étalez dans un moule beurré de 23 x 23 x 5 cm (9 x 9 x 2 po). Laissez refroidir à la température ambiante. Une fois le mélange durci, découpez-le en carrés de 2,5 cm (1 po).

Donne : 64 portions (1 carré par personne).

Par portion : Environ 59 calories, 1 g de protéines, 7 g de glucides, 3 g de matières grasses, 1 mg de cholestérol, 12 mg de sodium.

Bouchées divines

- 710 mL (3 tasses)
de sucre
- 175 mL (¾ tasse) de sirop
de maïs léger
- 120 mL (½ tasse) d'eau
2 blancs d'œufs
5 mL (1 c. à thé)
d'extrait d'amande
- 235 mL (1 tasse)
de noix ou de
pacanes, hachées

Mettez le sucre, le sirop de maïs et l'eau dans une casserole épaisse. Faites cuire et remuez à feu moyen jusqu'à ce que le mélange forme des bulles (120 °C [248 °F]). Retirez du feu et laissez reposer sans remuer jusqu'à ce que la température baisse à 104 °C (220 °F).

Mettez les blancs d'œufs dans le bol du batteur. Fixez le bol et le fouet à fil sur le batteur. Battez à la vitesse 8 pendant environ 1 minute ou jusqu'à la formation de pics mous. Ajoutez graduellement le sirop en un filet léger et battez pendant encore 2 minutes ½ environ.

Passez à la vitesse 4. Ajoutez l'extrait d'amande et battez pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que le mélange commence à devenir sec. Passez à la vitesse STIR (remuer), ajoutez les noix et battez seulement pour mélanger le tout.

À l'aide d'une cuillère à soupe, déposez le mélange sur une feuille de papier ciré ou sur une plaque à pâtisserie graissée pour former des bouchées.

Donne : 20 portions (2 morceaux par personne).

Par portion : Environ 192 calories, 2 g de protéines, 40 g de glucides, 4 g de matières grasses, 0 mg de cholestérol, 15 mg de sodium.

Biscuits aux brisures de chocolat

235 mL (1 tasse) de
sucre granulé

235 mL (1 tasse)
de cassonade

235 mL (1 tasse) de
beurre ou de
margarine, ramolli

2 oeufs

7 mL (1 c. à thé ½)
de vanille

5 mL (1 c. à thé)
de bicarbonate
de sodium

5 mL (1 c. à thé) de sel

710 mL (3 tasses) de
farine tout usage

340 g (12 oz) de brisures
de chocolat mi-sucré

Mettez le sucre, la cassonade, le beurre, les oeufs et la vanille dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 30 secondes. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Passez à la vitesse 4 et battez pendant environ 30 secondes. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol.

Passez à la vitesse STIR (remuer). Ajoutez graduellement au mélange de sucre le bicarbonate de sodium, le sel et la farine et battez pendant environ 2 minutes. Passez à la vitesse 2 et battez pendant environ 30 secondes. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Ajoutez les brisures de chocolat. Passez à la vitesse STIR (remuer) et battez pendant environ 15 secondes.

Déposez des cuillerées à thé combles de pâte sur des plaques à pâtisserie graissées, en les espaçant d'environ 5 cm (2 po). Faites cuire à 191 °C (375 °F) pendant 10 à 12 minutes. Retirez immédiatement des plaques à pâtisserie et laissez refroidir sur une grille.

Donne : 54 portions (1 biscuit par personne).

Par portion : Environ 117 calories, 1 g de protéines, 17 g de glucides, 5 g de matières grasses, 8 mg de cholestérol, 106 mg de sodium.

Biscuits aux brisures de chocolat *SUITE*

VARIANTE

Biscuits aux morceaux de chocolat et aux noix de macadamia

Diminuez la quantité de sucre granulé à 175 mL ($\frac{3}{4}$ tasse).

Diminuez la quantité de farine à 535 mL (2 tasses $\frac{1}{4}$). Ajoutez 120 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) de poudre de cacao non sucrée à la farine. Suivez les directives précédentes. Battez à la vitesse STIR (remuer). Au lieu des brisures de chocolat, ajoutez 1 paquet (225 g / 8 oz) de chocolat à cuire mi-sucré, coupé en petits morceaux, et 1 pot (100 g / 3 oz $\frac{1}{2}$) de noix de macadamia, grossièrement hachées. Battez seulement pour mélanger le tout. Faites cuire à 163 °C (325 °F) pendant 12 à 13 minutes, ou jusqu'à ce que les bords aient pris. Évitez de trop cuire. Laissez refroidir sur la plaque à pâtisserie pendant environ 1 minute. Laissez refroidir complètement sur une grille.

Donne : 48 portions (1 biscuit par personne).

Par portion : Environ 125 calories, 2 g de protéines, 16 g de glucides, 7 g de matières grasses, 9 mg de cholestérol, 107 mg de sodium.

Biscuits au beurre d'arachide

- 120 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) de beurre d'arachide
- 120 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) de beurre ou de margarine, ramolli
- 120 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) de sucre granulé
- 120 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) de cassonade
- 1 oeuf
- 2 mL ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de vanille
- 2 mL ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de bicarbonate de sodium
- 1 mL ($\frac{1}{4}$ c. à thé) de sel
- 295 mL (1 tasse $\frac{1}{4}$) de farine tout usage

Mettez le beurre d'arachide et le beurre dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 6 pendant environ 1 minute, ou jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Ajoutez le sucre, la cassonade, l'oeuf et la vanille. Passez à la vitesse 4 et battez pendant environ 1 minute. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol.

Battez à la vitesse STIR (remuer). Ajoutez graduellement au mélange de sucre tous les autres ingrédients et battez pendant environ 30 secondes. Passez à la vitesse 2 et battez pendant environ 30 secondes.

Roulez la pâte en forme de boules de 2,5 cm (1 po). Déposez-les sur des plaques à pâtisserie non graissées, en les espaçant d'environ 5 cm (2 po). Aplatissez-les avec le dos d'une fourchette à une épaisseur de 0,625 mm ($\frac{1}{4}$ po), en imprimant un motif entrecroisé.

Faites cuire à 191 °C (375 °F) pendant 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés. Retirez immédiatement des plaques à pâtisserie et laissez refroidir sur une grille.

Donne : 36 portions (1 biscuit par personne).

Par portion : Environ 83 calories, 2 g de protéines, 10 g de glucides, 4 g de matières grasses, 6 mg de cholestérol, 81 mg de sodium.

Barres sablées aux noix

235 mL (1 tasse) de
beurre ou de
margarine, ramolli

235 mL (1 tasse)
de cassonade,
bien tassée

475 mL (2 tasses) de
farine tout usage

5 mL (1 c. à thé) de
poudre à pâte

2 mL (½ c. à thé) de sel

2 blancs d'oeufs

235 mL (1 tasse) de
noix ou de
pacanes, hachées

Mettez le beurre et la cassonade dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 1 minute. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Ajoutez la farine, la poudre à pâte et le sel. Toujours à la vitesse 2, battez pendant environ 1 minute ½, ou jusqu'à l'obtention d'une pâte molle.

Pressez la pâte dans un moule de 40 x 25 x 2 cm (15½ x 10½ x 1 po) graissé. À l'aide d'une fourchette, battez les blancs d'oeufs jusqu'à ce qu'ils soient légèrement mousseux. Badigeonnez la pâte de blancs d'oeufs, en utilisant seulement la quantité nécessaire pour la couvrir légèrement. Saupoudrez des noix ou pacanes hachées.

Faites cuire à 191 °C (375 °F) pendant 20 à 25 minutes. Découpez en barres pendant que c'est chaud. Laissez refroidir sur une grille.

Donne : 30 portions (1 barre par personne).

Par portion : Environ 139 calories, 2 g de protéines, 14 g de glucides, 8 g de matières grasses, 17 mg de cholestérol, 114 mg de sodium.

Barres au fromage à la crème et au citron

Croûte

- 475 mL (2 tasses) de farine tout usage
- 120 mL (½ tasse) de sucre en poudre
- 235 mL (1 tasse) (2 bâtonnets) de beurre réfrigéré, coupé en morceaux

Garniture au fromage à la crème

- 1 paquet (225 g [8 oz]) de fromage à la crème léger
- 120 mL (½ tasse) de sucre en poudre
- 30 mL (2 c. à soupe) de farine
- 2 oeufs
- 5 mL (1 c. à thé) de vanille

Garniture au citron

- 4 oeufs
- 475 mL (2 tasses) de sucre granulé
- 60 mL (¼ tasse) de farine tout usage
- 5 mL (1 c. à thé) d'écorce de citron, râpée
- 60 mL (¼ tasse) de jus de citron
- Sucre en poudre (facultatif)

Mettez les ingrédients de la **croûte** dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse STIR (remuer) pendant environ 1 minute, ou jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène légèrement collant. Pressez la pâte dans un moule de 40 x 25 x 2 cm (15½ x 10½ x 1 po) non graissé. Faites cuire à 177 °C (350 °F) pendant 14 à 16 minutes, ou jusqu'à ce que le mélange ait pris. (**REMARQUE** : Vérifiez la **croûte** après 10 minutes et piquez-la à l'aide d'une fourchette si elle se gonfle durant la cuisson.) Retirez du four.

Entre-temps, lavez le bol et le batteur. Mettez les ingrédients de la **garniture au fromage à la crème** dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse STIR (remuer) pendant environ 30 secondes. Passez à la vitesse 4 et battez pendant environ 2 minutes ou jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse et crémeuse. Versez sur la **croûte** partiellement cuite. Faites cuire à 177 °C (350 °F) pendant 6 à 7 minutes, ou jusqu'à ce que la garniture ait légèrement prise. Retirez du four.

Entre-temps, lavez le bol et le batteur. Mettez tous les ingrédients de la **garniture au citron**, à l'exception du jus de citron, dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse STIR (remuer) pendant environ 30 secondes. Passez à la vitesse 2. Ajoutez graduellement le jus de citron et battez pendant environ 30 secondes ou jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Versez sur la **garniture au fromage à la crème**. Faites cuire à 177 °C (350 °F) pendant 14 à 16 minutes, ou jusqu'à ce que la garniture ait prise. (**REMARQUE** : La garniture peut se gonfler pendant la cuisson mais elle baissera en sortant du four.) Saupoudrez de sucre en poudre si désiré. Laissez complètement refroidir dans le moule.

Donne : 48 portions (1 barre par personne).

Par portion : Environ 115 calories, 2 g de protéines, 16 g de glucides, 5 g de matières grasses, 39 mg de cholestérol, 65 mg de sodium.

Biscuits au sucre

- 120 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) de
beurre ou de
margarine, ramolli
- 175 mL ($\frac{3}{4}$ tasse) de sucre
- 1 oeuf
- 5 mL (1 c. à thé)
de vanille
- 475 mL (2 tasses) de
farine tout usage
- 2 mL ($\frac{1}{2}$ c. à thé)
de bicarbonate
de sodium
- 1 mL ($\frac{1}{4}$ c. à thé) de sel

Mettez le beurre et le sucre dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant 30 secondes. Passez à la vitesse 4 et battez pendant environ 1 minute $\frac{1}{2}$. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Ajoutez l'oeuf et la vanille. Passez à la vitesse 6 et battez pendant environ 1 minute.

Combinez la farine, le bicarbonate de sodium et le sel. Versez dans le bol du batteur. Passez à la vitesse STIR (remuer) et battez pendant environ 30 secondes. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Passez à la vitesse 2 et battez pendant environ 45 secondes. Roulez la pâte en forme de boule plate. Enveloppez-la d'une pellicule de plastique. Réfrigérez pendant 2 ou 3 heures.

Divisez la pâte en trois. Abaissez chaque partie à une épaisseur de 5 mm ($\frac{1}{8}$ po) sur du papier ciré légèrement fariné. Découpez à l'aide d'emporte-pièce et déposez sur des plaques à pâtisserie légèrement graissées. Faites cuire à 191 °C (375 °F) pendant 7 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que les bords des biscuits soient légèrement dorés. Retirez immédiatement des plaques à pâtisserie et laissez refroidir sur une grille.

Donne : 48 portions (1 biscuit par personne).

Par portion : Environ 50 calories, 1 g de protéines, 7 g de glucides, 2 g de matières grasses, 10 mg de cholestérol, 46 mg de sodium.

Biscuits aux flocons d'avoine, aux raisins et aux abricots

- 120 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) de
beurre ou de
margarine
- 120 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) de
shortening
- 175 mL ($\frac{3}{4}$ tasse) de
sucre granulé
- 60 mL ($\frac{1}{4}$ tasse) de
cassonade, tassée
- 10 mL (2 c. à thé)
de vanille
- 2 oeufs
- 475 mL (2 tasses) de
flocons d'avoine à
cuisson rapide
- 355 mL (1 tasse $\frac{1}{2}$) de
farine tout usage
- 5 mL (1 c. à thé)
de bicarbonate
de sodium
- 2 mL ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de sel
- 175 mL ($\frac{3}{4}$ tasse)
de raisins
- 120 mL ($\frac{1}{2}$ tasse)
d'abricots séchés,
hachés

Mettez le beurre, le shortening, la vanille, le sucre, la cassonade et les oeufs dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 30 secondes. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Passez à la vitesse 4 et battez pendant environ 30 secondes. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Ajoutez les flocons d'avoine, la farine, le bicarbonate de sodium, le sel, les raisins et les abricots. Passez à la vitesse 2 et battez pendant environ 30 secondes.

Déposez des cuillerées à thé combles sur des plaques à pâtisserie graissées. Faites cuire à 191 °C (375 °F) pendant 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés.

Donne : 48 portions (1 biscuit par personne).

Par portion : Environ 91 calories, 1 g de protéines, 12 g de glucides, 5 g de matières grasses, 14 mg de cholestérol, 74 mg de sodium.

Papillotes aux amandes

- 3 blancs d'oeufs
- 355 mL (1 tasse ½)
de sucre
- 5 mL (1 c. à thé)
d'extrait d'amande
- 475 mL (2 tasses)
d'amandes effilées

Mettez les blancs d'oeufs dans le bol du batteur. Fixez le bol et le fouet à fil sur le batteur. Battez graduellement jusqu'à la vitesse 10 pendant environ 2 minutes ou jusqu'à la formation de pics mous.

Réduisez à la vitesse 4 et battez en ajoutant graduellement le sucre pendant environ 1 minute. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Ajoutez l'extrait d'amande. Passez à la vitesse 10 et battez pendant 1 minute ½ ou jusqu'à ce que le mélange devienne très ferme. Incorporez les amandes à l'aide d'une spatule en caoutchouc.

À l'aide d'une cuillère à soupe comble, déposez le mélange sur une plaque à pâtisserie graissée et farinée, ou couverte d'une feuille de papier sulfurisé. Faites cuire à 163 °C (325 °F) pendant 15 minutes. Laissez refroidir sur une grille.

Donne : 36 portions (1 papillote par personne).

Par portion : Environ 66 calories, 1 g de protéines, 9 g de glucides, 3 g de matières grasses, 0 mg de cholestérol, 5 mg de sodium.

Galette croustillante au fromage

- 710 mL (3 tasses)
(340 g/12 oz) de
fromage cheddar
extra-piquant, râpé
- 175 mL (¾ tasse) de
beurre ou de
margarine, ramolli et
en morceaux
- 355 mL (1 tasse ½) de
farine tout usage
- 2 mL (½ c. à thé) de
poivre de Cayenne

Mettez le fromage et le beurre dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 45 secondes. Passez à la vitesse 4 et battez pendant environ 30 secondes ou jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Ajoutez la farine et le poivre de Cayenne. Passez à la vitesse STIR (remuer) et battez pendant environ 45 secondes ou jusqu'à ce que le mélange forme une boule.

Divisez la pâte en deux. Enveloppez la moitié de la pâte d'une pellicule de plastique et réfrigérez-la. Sur une surface farinée, abaissez l'autre moitié de la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie jusqu'à 5 mm (¼ po) d'épaisseur (environ 30 x 23 cm / 12 x 9 po). Découpez en bandelettes de 2 x 7 cm (1 x 3 po). À l'aide d'une spatule farinée, déposez les bandelettes sur des grandes plaques à pâtisserie légèrement graissées. Faites cuire à 191 °C (375 °F) pendant 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que les bandelettes aient prises. Laissez reposer 1 minute. Démoulez et laissez refroidir sur une grille. Recommencez avec le reste de la pâte. Servez chaud ou à la température ambiante.

Donne : 30 portions (2 galettes par personne).

Par portion : Environ 108 calories, 4 g de protéines, 5 g de glucides, 8 g de matières grasses, 12 mg de cholestérol, 126 mg de sodium.

Pâte à tarte

535 mL (2 tasses $\frac{1}{4}$) de farine tout usage

4 mL ($\frac{3}{4}$ c. à thé) de sel

120 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) de shortening, bien réfrigéré

30 mL (2 c. à soupe) de beurre ou de margarine, bien réfrigéré

75-90 mL (5-6 c. à soupe) d'eau froide

Mettez la farine et le sel dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse STIR (remuer) pendant environ 15 secondes. Coupez le shortening et le beurre en morceaux et ajoutez au mélange de farine. Continuez à battre à la vitesse STIR (remuer) pendant 30 à 45 secondes, ou jusqu'à ce que les morceaux de shortening soient de la taille de petits pois.

Toujours à la vitesse STIR (remuer), ajoutez l'eau, 15 mL (1 c. à soupe) à la fois, en battant jusqu'à ce que tous les morceaux soient humectés et que la pâte commence à tenir ensemble.

Divisez la pâte en deux. De chaque moitié, formez une boule lisse et aplatissez-la légèrement. Enveloppez d'une pellicule de plastique. Réfrigérez pendant 15 minutes.

Abaissez la moitié de la pâte à une épaisseur de 3 mm ($\frac{1}{8}$ po) entre des feuilles de papier ciré. Pliez la pâte en quatre. Déposez-la dans un moule à tarte de 20 ou 23 cm (8 ou 9 po) et dépliez, en pressant fermement contre le fond et les parois. Continuez en utilisant l'une des méthodes suivantes :

Tarte à une croûte : Repliez la pâte sous le rebord du moule et pincez-la. Ajoutez la garniture pour tarte désirée. Faites cuire selon les directives.

Tarte à deux croûtes : Coupez la pâte au ras du rebord du moule. Utilisez l'autre moitié de la pâte pour préparer une autre croûte à tarte. Ajoutez la garniture pour tarte désirée. Couvrez de la deuxième croûte à tarte. Scellez le rebord et pincez. Coupez quelques fentes pour laisser la vapeur s'échapper. Faites cuire selon les directives.

Fonds de pâtisserie cuits au four : Repliez la pâte sous le rebord du moule et pincez-la. Piquez les parois et le fond à l'aide d'une fourchette. Faites cuire à 232 °C (450 °F) pendant 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte soit légèrement dorée. Laissez refroidir complètement sur une grille et garnissez.

Pâte à tarte *SUITE*

Autre méthode pour fonds de pâtisserie cuits

au four : Repliez la pâte sous le rebord du moule et pincez-la. Doublez de papier d'aluminium. Remplissez de poids à tarte ou de haricots secs. Faites cuire à 232 °C (450 °F) pendant 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que les bords soient légèrement dorés. Enlevez les poids ou les haricots et le papier d'aluminium. Laissez refroidir complètement sur une grille et garnissez.

Donne : 8 portions (deux croûtes de 20 ou 23 cm [8 ou 9 po]).

Par portion (une croûte) : Environ 134 calories, 2 g de protéines, 13 g de glucides, 8 g de matières grasses, 0 mg de cholestérol, 118 mg de sodium.

Par portion (deux croûtes) : Environ 267 calories, 4 g de protéines, 27 g de glucides, 16 g de matières grasses, 0 mg de cholestérol, 236 mg de sodium.

Gâteau au fromage léger au citron

Croûte

- 15 biscuits au chocolat fourrés à la crème, à matières grasses réduites, finement broyés (environ 355 mL [1 tasse ½] de miettes)
- 30 mL (2 c. à soupe) de beurre ou de margarine, fondu

Garniture

- 3 paquets de 225 g (8 oz) chacun de fromage à la crème léger
- 235 mL (1 tasse) de sucre
- 15 mL (1 c. à soupe) de farine tout usage
- 4 oeufs
- 60 mL (¼ tasse) de jus de citron
- 5 mL (1 c. à thé) d'écorce de citron, râpée

Vaporisez le fond et les parois d'un moule à charnière de 23 cm (9 po) d'aérosol de cuisson antiadhésif.

Pour préparer la **croûte**, combinez les miettes de biscuits et le beurre dans un bol moyen et mélangez bien. Pressez fermement le mélange sur le fond du moule à charnière. Réfrigérez pendant que vous préparez la garniture.

Pour préparer la **garniture**, mettez le fromage à la crème, le sucre et la farine dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 30 secondes. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Toujours à la vitesse 2, battez pendant encore 30 secondes environ. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol.

Ajoutez les oeufs, le jus de citron et l'écorce de citron. Battez à la vitesse STIR (remuer) pendant environ 30 secondes. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Passez à la vitesse 2 et battez pendant encore 15 à 30 secondes seulement pour mélanger le tout. Évitez de trop battre. Versez la garniture sur la croûte.

Placez la grille supérieure du four au centre du four. Posez un plat d'eau chaude sur la grille inférieure du four. Mettez le gâteau au fromage sur la grille au centre du four. Faites cuire à 163 °C (325 °F) pendant 50 à 60 minutes, ou jusqu'à ce que le gâteau au fromage ait pris (vérifiez en secouant légèrement le moule). Évitez de trop cuire.

Éteignez le four et ouvrez la porte du four. Laissez reposer le gâteau au fromage dans le four pendant 30 minutes. Retirez du four. Laissez refroidir complètement sur une grille, à l'abri des courants d'air. Couvrez et mettez au réfrigérateur pendant 6 ou 8 heures avant de servir.

Donne : 16 portions.

Par portion : Environ 169 calories, 6 g de protéines, 20 g de glucides, 7 g de matières grasses, 68 mg de cholestérol, 214 mg de sodium.

Tarte à la citrouille

- 1 boîte de 455 g (16 oz) de citrouille
 - 175 mL (¾ tasse) de cassonade, bien tassée
 - 3 oeufs
 - 5 mL (1 c. à thé) de cannelle
 - 2 mL (½ c. à thé) de gingembre
 - 2 mL (½ c. à thé) de sel
 - 1 mL (¼ c. à thé) de clous de girofle
 - 295 mL (1 tasse ¼) de lait faible en gras
- Pâte à tarte pour une tarte à une croûte (page 56)*

Mettez la citrouille, la cassonade, les oeufs, la cannelle, le gingembre, le sel et les clous de girofle dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 30 secondes. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Toujours à la vitesse 2, ajoutez lentement le lait et battez pendant environ 1 minute ½.

Suivez la méthode pour la tarte à une croûte. Remplissez avec le mélange de citrouille. Faites cuire à 204 °C (400 °F) pendant 40 à 50 minutes, ou jusqu'à ce qu'un couteau inséré au centre en ressorte propre.

Donne : 8 portions.

Par portion (croûte et garniture) : Environ 280 calories, 6 g de protéines, 41 g de glucides, 11 g de matières grasses, 87 mg de cholestérol, 325 mg de sodium.

Tarte glacée aux biscuits et à la crème

- 1 croûte de tarte de 23 cm (9 po), cuite et refroidie complètement (page 56)
- 710 mL (3 tasses / 1 chopine ½) de crème glacée légère aux cerises et aux noix
- 10 biscuits (235 mL / 1 tasse) au chocolat fourrés à la crème, à matières grasses réduites, coupés en morceaux
- 235 mL (1 tasse) de sauce au fudge, légèrement chauffée
- 945 mL (4 tasses / 1 pinte) de crème glacée légère au chocolat

Mettez la crème glacée aux cerises et aux noix, la moitié des biscuits (120 mL [½ tasse]) dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 20 secondes. À l'aide d'une cuillère, déposez rapidement dans la croûte de tarte. Nappez uniformément de 175 mL (¾ tasse) de sauce chaude au fudge. Congelez pendant au moins 1 heure.

Mettez la crème glacée au chocolat dans le bol du batteur avec le reste des biscuits (120 mL [½ tasse]). Battez à la vitesse 2 pendant environ 20 secondes. À l'aide d'une cuillère, déposez dans la croûte de tarte. Versez en filet le reste (60 mL [¼ tasse]) de sauce chaude au fudge. Congelez pendant au moins 4 heures.

Donne : 8 portions.

Par portion : Environ 553 calories, 10 g de protéines, 91 g de glucides, 16 g de matières grasses, 10 mg de cholestérol, 445 mg de sodium.

Mousse au double chocolat et à la sauce aux framboises

Mousse

- 170 mL (6 oz) de
chocolat semi-sucré,
haché en morceaux
de 1,9 cm (¾ po)
- 170 mL (6 oz) de
chocolat blanc,
haché en morceaux
de 2 cm (¾ po)
- 475 mL (2 tasses) de
crème à fouetter,
divisée

Sauce aux framboises

- 1 paquet de 395-
455 g (14-16 oz)
de framboises non
sucrées congelées,
décongelées
- 60 mL (¼ tasse) d'eau
- 60 mL (¼ tasse) de sucre
- 15 mL (1 c. à soupe)
d'amidon de maïs

Pour préparer la **mousse**, mettez le chocolat semi-sucré dans un bol de 710 mL à 1 L (3 à 4 tasses) allant au four à micro-ondes. Mettez le chocolat blanc dans un autre bol allant au four à micro-ondes. Couvrez chacun des bols de papier ciré. Placez un bol à la fois au four à micro-ondes et chauffez à haute intensité pendant 1 minute ½. Éteignez le four et remuez. Si le chocolat n'est pas fondu, répétez pendant 30 secondes à la fois, jusqu'à ce qu'il soit fondu. Éteignez le four et remuez.

Chauffez la crème dans une casserole épaisse à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit très chaude mais non bouillante. Retirez du feu. Versez 235 mL (1 tasse) de crème dans chacun des bols de chocolat. Remuez jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène. Couvrez les bols et réfrigérez pendant environ 2 heures.

Versez le mélange de chocolat blanc dans le bol du batteur. Fixez le bol et le fouet à fil sur le batteur. Battez graduellement jusqu'à la vitesse 6 pendant 4 à 4 minutes ½, ou jusqu'à la formation de pics mous. À l'aide d'une cuillère, déposez environ 80 mL (⅓ tasse) du mélange dans chacune de 6 coupes à dessert. Mettez de côté.

Versez le mélange de chocolat semi-sucré dans le bol du batteur. Battez graduellement jusqu'à la vitesse 6 pendant environ 3 minutes, ou jusqu'à la formation de pics mous.

À l'aide d'une cuillère, déposez environ 80 mL (⅓ tasse) du mélange sur la couche de chocolat blanc. Couvrez les coupes avec une pellicule de plastique ou du papier d'aluminium. Réfrigérez pendant 8 heures ou toute la nuit.

Pour préparer la **sauce aux framboises**, mettez les framboises dans le bol mélangeur. Couvrez et mélangez jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Versez le mélange dans une passoire au-dessus d'une petite casserole; pressez à l'aide du dos d'une cuillère afin d'extraire le liquide. Jetez les pépins et la pulpe qui restent dans la passoire.

Mettez le reste des ingrédients dans une casserole.

Mousse au double chocolat et à la sauce aux framboises *SUITE*

Faites cuire à feu moyen en remuant constamment, jusqu'à ce que le mélange soit épaissi et mousseux. Retirez du feu et laissez refroidir. Conservez la sauce au réfrigérateur dans un contenant couvert. Remuez avant d'utiliser.

À l'aide d'une cuillère, nappez la **sauce aux framboises** sur le chocolat dans les coupes à dessert avant de servir.

Donne : 6 portions de 160 mL ($\frac{2}{3}$ tasse) de mousse et 60 mL ($\frac{1}{4}$ tasse) de sauce aux framboises.

Par portion : Environ 664 calories, 6 g de protéines, 53 g de glucides, 48 g de matières grasses, 115 mg de cholestérol, 57 mg de sodium.

Meringue aux amandes et aux framboises

Meringue

- 475 mL (2 tasses)
d'amandes effilées
grillées, finement
hachées
- 8 blancs d'oeufs à
la température
ambiante
- 15 mL (1 c. à soupe)
de vanille
- 5 mL (1 c. à thé) de
vinaigre blanc
- 475 mL (2 tasses) de
sucre en poudre

Pour préparer la **meringue**, mettez les blancs d'oeufs dans le bol du batteur. Fixez le bol et le fouet à fil sur le batteur. Fouettez à la vitesse 8 pendant environ 1 minute $\frac{1}{2}$, ou jusqu'à ce que les blancs soient mousseux. Toujours à la vitesse 8, ajoutez la vanille et le vinaigre. Fouettez pendant environ 5 secondes. Ajoutez le sucre en poudre. Passez à la vitesse 4 et battez pendant environ 5 secondes. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Fouettez à la vitesse 8 pendant environ 2 minutes $\frac{1}{2}$, ou jusqu'à ce que les blancs soient fermes, et non secs. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Ajoutez les amandes. Passez à la vitesse STIR (remuer) et battez pendant environ 10 secondes, ou jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

Divisez également le mélange de blancs d'oeufs entre deux moules ronds de 23 cm (9 po) tapissés de papier ciré découpé pour s'adapter au fond des moules, graissés et farinés. Faites cuire à 177 °C (350 °F) pendant 25 à 35 minutes, ou jusqu'à ce que la meringue soit dorée. Laissez refroidir dans les moules pendant environ 15 minutes. Démoulez et laissez refroidir complètement sur une grille.

Meringue aux amandes et aux framboises *SUITE*

Garniture

- 475 mL (2 tasses) de framboises congelées (d'un paquet de 455 g / 16 oz)
- 120 mL (½ tasse) de sucre granulé
- 30 mL (2 c. à soupe) d'amidon de maïs
- 60 mL (¼ tasse) d'eau ou de jus d'orange
- 235 mL (1 tasse) de crème à fouetter
- 45 mL (3 c. à soupe) de sucre en poudre

Pour préparer la **garniture**, mettez les framboises, le sucre granulé, l'amidon de maïs et l'eau dans une casserole moyenne. Faites cuire à feu moyen en remuant jusqu'à ce que des bulles se forment. Faites cuire pendant encore 1 minute environ, ou jusqu'à l'obtention d'un mélange épais et translucide, en remuant constamment. Retirez du feu. Filtrez le mélange pour enlever les pépins (facultatif). Laissez refroidir complètement.

Mettez la crème à fouetter et le sucre en poudre dans le bol du batteur. Fixez le bol et le fouet à fil sur le batteur. Fouettez graduellement jusqu'à la vitesse 8 pendant environ 1 minute ½, ou jusqu'à la formation de pics mous. Arrêtez le batteur. Ajoutez le mélange aux framboises refroidi. Toujours à la vitesse 8, fouettez pendant environ 15 secondes, ou jusqu'à l'obtention d'un mélange épais et homogène.

Déposez une couche de meringue sur une assiette à servir. Nappez de la moitié de la garniture. Ajoutez l'autre couche de meringue et le reste de la garniture. Mettez au congélateur ou au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Garnissez de framboises fraîches ou d'amandes (facultatif).

Donne : 8 portions.

Astuce : Pour griller les amandes, mettez-les dans un plat de cuisson et faites cuire à 191 °C (375 °F) pendant 6 à 8 minutes.

Par portion : Environ 528 calories, 11 g de protéines, 58 g de glucides, 28 g de matières grasses, 41 mg de cholestérol, 71 mg de sodium.

Directives générales pour préparer et pétrir la pâte levée grâce à la méthode de mélange rapide

La méthode « mélange rapide » de fabrication du pain consiste à mélanger de la levure sèche avec d'autres ingrédients secs avant d'ajouter le liquide, la méthode traditionnelle étant de dissoudre la levure dans de l'eau chaude.

1. Mettez tous les ingrédients secs, y compris la levure dans le bol, à l'exception des derniers 235 mL à 475 mL (1 à 2 tasses) de farine.
2. Fixez le bol et le crochet pétrisseur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 15 secondes, ou jusqu'à ce que les ingrédients soient bien mélangés.
3. Toujours à la vitesse 2, ajoutez graduellement les ingrédients liquides au mélange de farine et battez pendant encore 1 à 2 minutes. (Illustration A)

REMARQUE : Si les ingrédients liquides sont ajoutés trop rapidement, ils risquent de former une mare autour du crochet pétrisseur et de ralentir le processus de mélange.

4. Toujours à la vitesse 2, ajoutez délicatement le reste de la farine, 120 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) à la fois. (Illustration B) Battez jusqu'à ce que la pâte commence à se détacher des parois du bol, environ 2 minutes.
5. Pétrissez à la vitesse 2 pendant 2 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte soit lisse et élastique. (Illustration C)

6. Inclinez la tête du batteur vers l'arrière et enlevez la pâte du crochet. Suivez les directives de la recette pour la levée de la pâte, la mise en forme et la cuisson.

Pour utiliser la méthode traditionnelle de préparation d'une de vos recettes favorites, faites dissoudre la levure dans de l'eau chaude dans un bol chauffé au préalable. Ajoutez le reste des ingrédients secs et liquides, à l'exception



ILLUSTRATION A



ILLUSTRATION B



ILLUSTRATION C

des derniers 235 mL à 475 mL (1 à 2 tasses) de farine. Battez à la vitesse 2 pendant environ 1 minute, ou jusqu'à ce que les ingrédients soient bien mélangés. Passez aux étapes 4 à 6.

Les deux méthodes conviennent aussi bien l'une que l'autre à la préparation du pain. Cependant, la méthode « mélange rapide » est peut-être un peu plus facile et plus rapide pour les débutants. Elle est légèrement moins sensible à la température, car la levure est mélangée avec les ingrédients secs plutôt que le liquide chaud.

Conseils pour la fabrication du pain

La fabrication du pain à l'aide d'un batteur étant fort différente de la fabrication à la main, il vous faudra un peu de pratique avant d'être complètement à l'aise avec ce nouveau procédé. Pour votre commodité, nous offrons ces conseils qui vous aideront à vous familiariser avec la fabrication du pain à la façon KitchenAid®.

- Commencez toujours par une recette facile, telle que la fabrication du pain blanc, à la page 66, jusqu'à ce que vous vous soyez familiarisée avec l'utilisation du crochet pétrisseur.
- Utilisez toujours le crochet pétrisseur pour mélanger et pétrir la pâte levée.
- Utilisez la vitesse 2 pour battre ou pétrir les pâtes levées. L'utilisation de toute autre vitesse crée un grand risque de défaillance du batteur sur socle.
- En préparant de la pâte à l'aide d'un batteur de 4,73 L (5 pintes), n'utilisez pas une recette exigeant plus de 2,4 L (10 tasses) de farine tout usage ou 1,5 L (6 tasses) de farine de blé entier.
- Utilisez un thermomètre à sirop ou un autre thermomètre de cuisine pour vous assurer que les liquides sont à la température précisée dans la recette. Si la température des liquides est trop élevée, ils risquent de neutraliser la levure, et si elle est trop basse, ils retarderont la croissance de la levure.
- Tous les ingrédients doivent être à la température ambiante afin d'assurer la fermentation de la levure. Si la levure doit être dissoute dans un bol, il faut toujours chauffer le bol au préalable en le rinçant à l'eau chaude afin d'empêcher les liquides de se refroidir.

- Laissez la pâte lever dans un endroit chaud, de 27 °C à 30 °C (80 °F à 85 °F), à l'abri des courants d'air, sauf indication contraire.

- Voici quelques autres méthodes que vous pouvez utiliser pour faire lever la pâte : (1) Le bol contenant la pâte peut être placé sur une grille au-dessus d'un plat contenant de l'eau chaude. (2) Le bol peut être placé sur la grille supérieure du four non chauffé; mettez un plat d'eau chaude sur la grille inférieure. (3) Allumez le four à 204 °C (400 °F) pendant 1 minute, puis éteignez-le. Placez le bol sur la grille centrale du four et fermez la porte.

Couvrez le bol avec du papier ciré (facultatif). Couvrez toujours le bol d'une serviette afin d'y conserver la chaleur et de protéger la pâte des courants d'air.

- La durée de levée de la pâte peut varier en fonction de la température et du degré d'humidité de votre cuisine. La pâte a doublé de volume lorsqu'une pression légère et rapide du bout des doigts y laisse une empreinte.
- La plupart des recettes de pain indiquent une gamme de quantités de farine à utiliser. Une quantité suffisante de farine a été ajoutée lorsque la pâte commence à se détacher des parois du bol. Si la pâte est collante ou si l'humidité est élevée, ajoutez lentement de la farine, environ 120 mL (½ tasse) à la fois, mais NE dépassez JAMAIS la quantité de farine recommandée. Pétrissez après chaque ajout de farine, jusqu'à ce qu'elle soit entièrement incorporée à la pâte. Si vous ajoutez trop de farine, le pain sera sec.

Conseils pour la fabrication du pain *SUITE*

- Certains types de pâte, surtout celles à base de farine de blé entier, peuvent ne pas former de boule sur le crochet. Cependant, tant que le crochet est en contact avec la pâte, celle-ci sera pétrie.
- Certaines grosses recettes et pâtes molles peuvent à l'occasion dépasser le col du crochet. Cela indique habituellement que la pâte est collante et qu'il faut ajouter plus de farine. Plus tôt vous ajoutez toute la farine, moins la pâte risque de monter le long du crochet. Essayez de préparer ces recettes en utilisant toute la farine lors du mélange initial, à l'exception de 235 mL (1 tasse) de farine. Ajoutez ensuite le reste de la farine aussi rapidement que possible.
- Quand ils sont prêts, le pain et les petits pains à la levure doivent être d'un beau brun doré. Voici d'autres façons de s'assurer que le pain est assez cuit : il se détache des parois du moule, et lorsqu'on tapote sur le dessus, il produit un son creux. Renversez le pain ou les petits pains sur une grille immédiatement après la cuisson pour éviter qu'ils soient pâteux.

Mise en forme d'un pain



Divisez la pâte en deux. Sur une surface légèrement farinée, abaissez chaque moitié en un rectangle d'environ 23 x 36 cm (9 x 14 po). Un rouleau à pâtisserie permet de lisser la pâte et d'éliminer les bulles de gaz.



Pincez les extrémités et rabattez-les. Mettez la pâte, côté scellé vers le bas, dans le moule à pain. Suivez les directives de la recette pour faire lever et cuire le pain.



En commençant dans le sens de la largeur, roulez fermement la pâte. Puis pincez la pâte pour en sceller son pourtour.

Pain blanc

- 120 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) de lait faible en gras
- 45 mL (3 c. à soupe) de sucre
- 10 mL (2 c. à thé) de sel
- 45 mL (3 c. à soupe) de beurre ou de margarine
- 2 paquets de levure sèche active
- 355 mL (1 tasse $\frac{1}{2}$) d'eau chaude (40-46 °C / 105-115 °F)
- 1,25-1,5 L (5-6 tasses) de farine tout usage

Mettez le lait, le sucre, le sel et le beurre dans une petite casserole. Chauffez à feu doux jusqu'à ce que le beurre fonde et le sucre soit dissout. Laissez tiédir.

Faites dissoudre la levure dans de l'eau chaude dans le bol du batteur réchauffé. Ajoutez le mélange de lait tiède et 1 L (4 tasses $\frac{1}{2}$) de farine. Fixez le bol et le crochet pétrisseur sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 1 minute.

Toujours à la vitesse 2, ajoutez le reste de la farine, 120 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) à la fois, et battez pendant environ 1 minute $\frac{1}{2}$, ou jusqu'à ce que la pâte commence à se détacher des parois du bol. Pétrissez à la vitesse 2 pendant encore 2 minutes environ, ou jusqu'à ce que la pâte soit lisse et élastique. La pâte sera légèrement collante au toucher.

Mettez la pâte dans un bol graissé et retournez-la pour graisser le dessus. Couvrez. Laissez la pâte lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

Dégonflez la pâte et divisez-la en deux. Faites un pain avec chaque moitié, tel qu'il est indiqué à la page 65, et mettez dans des moules de 21 x 12 x 6 cm (8 $\frac{1}{2}$ x 4 $\frac{1}{2}$ x 2 $\frac{1}{2}$ po) graissés. Couvrez. Laissez la pâte lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

Faites cuire à 204 °C (400 °F) pendant 30 minutes, ou jusqu'à ce que le pain soit doré. Démoulez immédiatement et laissez refroidir sur une grille.

Donne : 32 portions (16 tranches par pain).

Par portion : Environ 95 calories, 3 g de protéines, 18 g de glucides, 1 g de matières grasses, 0 mg de cholestérol, 148 mg de sodium.

Pain blanc *SUITE*

VARIANTES

Pain à la cannelle

Préparez la pâte, divisez-la et abaissez chaque moitié en un rectangle, tel qu'il est indiqué à la page 65. Mélangez 120 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) de sucre et 10 mL (2 c. à thé) de cannelle dans un petit bol. Étalez 15 mL (1 c. à soupe) de beurre ou de margarine ramolli sur chaque rectangle.

Saupoudrez de la moitié du mélange de sucre.

Terminez d'abaisser et de former la pâte. Mettez dans des moules de 21 x 12 x 6 cm ($8\frac{1}{2}$ x $4\frac{1}{2}$ x $2\frac{1}{2}$ po) bien graissés. Couvrez. Laissez la pâte lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume. Badigeonnez le dessus avec un blanc d'oeuf battu, si désiré. Faites cuire à 191 °C (375 °F) pendant 40 à 45 minutes, ou jusqu'à ce que le pain soit doré. Démoulez immédiatement et laissez refroidir sur une grille.

Donne : 32 portions (16 tranches par pain).

Par portion : Environ 111 calories, 3 g de protéines, 21 g de glucides, 2 g de matières grasses, 0 mg de cholestérol, 152 mg de sodium.

Petits pains 60 minutes

Augmentez le nombre de paquets de levure à 3 et le sucre à 60 mL ($\frac{1}{4}$ tasse). Mélangez et pétrissez la pâte selon les directives de la recette du pain blanc à la page 66. Mettez la pâte dans un bol graissé et retournez-la pour graisser le dessus. Couvrez. Laissez la pâte lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant environ 15 minutes. Mettez la pâte sur une surface légèrement farinée et formez-la comme vous le désirez (voir les suggestions suivantes). Couvrez. Laissez la pâte lever dans un four légèrement chauffé (32 °C / 90 °F) pendant environ 15 minutes. Faites cuire à 218 °C / 425 °F pendant 12 minutes ou jusqu'à ce que les petits pains soient dorés. Démoulez immédiatement et laissez refroidir sur une grille.

Pain blanc *SUITE*

Petits roulés : Divisez la pâte en deux et abaissez chaque moitié en un rectangle de 30 x 22 cm (12 x 9 po). Découpez 12 bandelettes égales d'environ 2,5 cm (1 po) de largeur. Roulez étroitement chaque bandelette pour former un roulé, extrémités par-dessous. Mettez sur des plaques à pâtisserie graissées en les espaçant d'environ 5 cm (2 po).

Trèfles : Divisez la pâte en 24 morceaux égaux. Faites une boule de chaque morceau et mettez-les dans un moule à muffins graissé. À l'aide de ciseaux, coupez chaque boule en deux et puis en quatre.

Donne : 24 portions (1 petit pain par personne).

Par portion : Environ 130 calories, 4 g de protéines, 25 g de glucides, 2 g de matières grasses, 0 mg de cholestérol, 198 mg de sodium.

Pain de blé entier

- 80 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) plus
15 mL (1 c. à soupe)
de cassonade
- 475 mL (2 tasses) d'eau
chaude (40-46 °C /
105-115 °F)
- 2 paquets de levure
sèche active
- 1,2-1,5 L (5-6 tasses) de
farine de blé entier
- 175 mL ($\frac{3}{4}$ tasse) de lait
en poudre
- 10 mL (2 c. à thé) de sel
- 80 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) d'huile

Dans un petit bol, faites dissoudre 15 mL (1 c. à soupe) de cassonade dans l'eau chaude. Ajoutez la levure et laissez reposer le mélange.

Mettez 1 L (4 tasses) de farine, le lait en poudre, 80 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) de cassonade et le sel dans le bol du batteur. Fixez le bol et le crochet pétrisseur sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 15 secondes. Toujours à la vitesse 2, ajoutez graduellement le mélange de levure et l'huile au mélange de farine et battez pendant encore 1 minute $\frac{1}{2}$ environ. Arrêtez le batteur et râclez les parois du bol, au besoin.

Toujours à la vitesse 2, ajoutez le reste de la farine, 120 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) à la fois, et battez pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que la pâte commence à se détacher des parois du bol. Pétrissez à la vitesse 2 pendant encore 2 minutes environ.

REMARQUE : Il se peut que la pâte ne forme pas une boule sur le crochet. Cependant, tant que le crochet est en contact avec la pâte, celle-ci sera pétrie. N'ajoutez pas plus que la quantité maximale de farine indiquée. Sinon, le pain sera sec.

Pain de blé entier *SUITE*

Mettez la pâte dans un bol graissé et retournez-la pour graisser le dessus. Couvrez. Laissez la pâte lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

Dégonflez la pâte et divisez-la en deux. Faites un pain avec chaque moitié, tel qu'il est indiqué à la page 65, et mettez dans des moules de 21 x 12 x 6 cm (8½ x 4½ x 2½ po) graissés. Couvrez. Laissez la pâte lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

Faites cuire à 204 °C (400 °F) pendant 15 minutes. Réduisez la température du four à 177 °C (350 °F) et faites cuire pendant encore 20 à 30 minutes. Démoulez immédiatement et laissez refroidir sur une grille.

Donne : 32 portions (16 tranches par pain).

Par portion : Environ 112 calories, 4 g de protéines, 19 g de glucides, 3 g de matières grasses, 2 mg de cholestérol, 146 mg de sodium.

Pain français

- 2 paquets de levure sèche active
- 590 mL (2 tasses ½) d'eau chaude (40-46 °C / 105-115 °F)
- 15 mL (1 c. à soupe) de sel
- 15 mL (1 c. à soupe) de beurre ou de margarine, fondu
- 1,66 L (7 tasses) de farine tout usage
- 10 mL (2 c. à soupe) de semoule de maïs
- 1 blanc d'oeuf
- 15 mL (1 c. à soupe) d'eau froide

Faites dissoudre la levure dans de l'eau chaude dans le bol du batteur réchauffé. Ajoutez le sel, le beurre et la farine. Fixez le bol et le crochet pétrisseur sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 1 minute, ou jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Pétrissez à la vitesse 2 pendant encore 2 minutes environ. La pâte sera collante.

Mettez la pâte dans un bol graissé et retournez-la pour graisser le dessus. Couvrez. Laissez la pâte lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

Dégonflez la pâte et divisez-la en deux. Abaissez chaque moitié en un rectangle de 30 x 37 cm (12 x 15 po). Roulez la pâte fermement, à partir de la longueur, en effilant les extrémités, si désiré. Mettez la pâte sur des plaques à pâtisserie graissées et saupoudrées de semoule de maïs. Couvrez. Laissez la pâte lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

À l'aide d'un couteau coupant, faites 4 incisions diagonales sur le dessus de chaque pain. Faites cuire à 232 °C (450 °F) pendant 25 minutes. Retirez du four. À l'aide d'une fourchette, battez ensemble le blanc d'oeuf et l'eau. Badigeonnez le dessus de chaque pain avec le mélange d'oeuf. Remettez au four et faites cuire pendant encore 5 à 10 minutes. Retirez immédiatement des plaques à pâtisserie et laissez refroidir sur une grille.

Donne : 30 portions (15 tranches par pain).

Par portion : Environ 114 calories, 3 g de protéines, 23 g de glucides, 1 g de matières grasses, 0 mg de cholestérol, 221 mg de sodium.

Pain à l'avoine et au miel

355 mL (1 tasse ½) d'eau

120 mL (½ tasse) de miel

80 mL (⅓ tasse) de

beurre ou de
margarine

1,3-1,54 L (5½-6½ tasses)
de farine tout usage

235 mL (1 tasse) d'avoine
à cuisson rapide

10 mL (2 c. à thé) de sel

2 paquets de levure
sèche active

2 oeufs

1 blanc d'oeuf

15 mL (1 c. à soupe)
d'eau

Farine d'avoine

Mettez l'eau, le miel et le beurre dans une petite casserole. Chauffez à feu doux jusqu'à ce que le mélange soit très chaud (48-54 °C / 120-130 °F).

Mettez d'abord l'avoine dans le bol du batteur, puis 1,20 L (5 tasses) de farine, le sel et la levure. Fixez le bol et le crochet pétrisseur sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 15 secondes. Continuez à battre à la vitesse 2 en ajoutant graduellement le mélange chaud au mélange de farine et battez pendant environ 1 minute. Ajoutez les oeufs et mélangez pendant encore 1 minute environ.

Toujours à la vitesse 2, ajoutez le reste de la farine, 120 mL (½ tasse) à la fois, et mélangez pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que la pâte ait absorbé toute la farine des parois du bol. Pétrissez à la vitesse 2 pendant encore 2 minutes environ.

Mettez la pâte dans un bol graissé en la retournant pour graisser le dessus. Couvrez. Laissez la pâte lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

Dégonflez la pâte et divisez-la en deux. Faites un pain avec chaque moitié, tel qu'il est indiqué à la page 65. Mettez dans des moules de 21 x 12 x 6 cm (8½ x 4½ x 2½ po) graissés. Couvrez. Laissez la pâte lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

Battez le blanc d'oeuf et l'eau à la fourchette. Badigeonnez le dessus des pains de ce mélange. Saupoudrez de farine d'avoine. Faites cuire à 191 °C (375 °F) pendant 30 à 40 minutes. Démoulez immédiatement et laissez refroidir sur une grille.

Donne : 32 portions (16 tranches par pain).

Par portion : Environ 134 calories, 4 g de protéines, 24 g de glucides, 3 g de matières grasses, 13 mg de cholestérol, 162 mg de sodium.

Pain de seigle léger

- 60 mL ($\frac{1}{4}$ tasse) de miel
- 60 mL ($\frac{1}{4}$ tasse) de mélasse claire
- 10 mL (2 c. à thé) de sel
- 30 mL (2 c. à soupe) de beurre ou de margarine
- 30 mL (2 c. à soupe) de graines de carvi
- 235 mL (1 tasse) d'eau bouillante
- 2 paquets de levure sèche active
- 175 mL ($\frac{3}{4}$ tasse) d'eau chaude (40-46 °C / 105-115 °F)
- 475 mL (2 tasses) de farine de seigle
- 830 mL-945 mL (3 $\frac{1}{2}$ -4 tasses) de farine tout usage
- Mettez le miel, la mélasse, le sel, le beurre, les graines de carvi et l'eau bouillante dans un petit bol. Remuez jusqu'à ce que le miel soit dissout. Laissez tiédir.
- Faites dissoudre la levure dans l'eau chaude dans le bol du batteur réchauffé. Ajoutez le mélange de miel tiède, la farine de seigle et 235 mL (1 tasse) de farine tout usage. Fixez le bol et le crochet pétrisseur sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 1 minute ou jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol au besoin.
- Continuez à battre à la vitesse 2 en ajoutant le reste de la farine tout usage, 120 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) à la fois, et mélangez pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que la pâte ait absorbé toute la farine des parois du bol. Pétrissez à la vitesse 2 pendant encore 2 minutes environ.
- Mettez la pâte dans un bol graissé en la retournant pour graisser le dessus. Couvrez. Laissez la pâte lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.
- Dégonflez la pâte et divisez-la en deux. Formez chaque moitié en miche. Mettez sur deux plaques à pâtisserie graissées. Couvrez. Laissez la pâte lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant 45 à 60 minutes ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.
- Faites cuire à 177 °C (350 °F) pendant 30 à 45 minutes. Couvrez les miches de papier d'aluminium pendant les 15 dernières minutes si le dessus dore trop vite. Retirez immédiatement des plaques à pâtisserie et laissez refroidir sur une grille.
- Donne : 32 portions (16 tranches par pain).
- Par portion : Environ 96 calories, 2 g de protéines, 20 g de glucides, 1 g de matières grasses, 0 mg de cholestérol, 143 mg de sodium.

Pain à pâte battue à l'aneth

- 2 paquets de levure sèche active
- 120 mL (½ tasse) d'eau chaude (40-46 °C / 105-115 °F)
- 60 mL (4 c. à soupe) de miel, divisé
- 475 mL (2 tasses) de fromage cottage à gros grains
- 30 mL (2 c. à soupe) d'oignon frais, râpé
- 60 mL (4 c. à soupe) de beurre ou de margarine, ramolli
- 45 mL (3 c. à soupe) de graines d'aneth
- 15 mL (3 c. à thé) de sel
- 2 mL (½ c. à thé) de bicarbonate de sodium
- 2 oeufs
- 235 mL (1 tasse) de farine de blé entier
- 710-830 mL (3-3½ tasses) de farine tout usage

Faites dissoudre la levure dans l'eau chaude dans le bol du batteur réchauffé. Ajoutez 15 mL (1 c. à soupe) de miel et laissez reposer 5 minutes.

Ajoutez le fromage cottage, le reste du miel (45 mL / 3 c. à soupe), l'oignon, le beurre, les graines d'aneth, le sel et le sodium. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse STIR (remuer) pendant environ 30 secondes. Ajoutez les oeufs. Continuez à battre à la vitesse STIR (remuer) pendant environ 15 secondes.

Ajoutez la farine de blé entier et 475 mL (2 tasses) de farine tout usage. Battez à la vitesse 2 pendant environ 2 minutes ou jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Continuez à battre à la vitesse 2 en ajoutant le reste de la farine par petites quantités et mélangez jusqu'à ce que la pâte soit ferme. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol au besoin. Battez à la vitesse 2 pendant encore 2 minutes environ.

Couvrez. Laissez la pâte lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

Dégonflez la pâte en brassant et mettez-la dans deux moules de 21 x 12 x 6 cm (8½ x 4½ x 2½ po) ou deux cocottes de 1,4 à 1,8 L (1½-2 pintes) bien graissés. Couvrez. Laissez la pâte lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant 45 minutes environ ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

Faites cuire à 177 °C (350 °F) pendant 40 à 50 minutes. Démoulez immédiatement et laissez refroidir sur une grille.

Donne : 32 portions (16 tranches par pain).

Par portion : Environ 98 calories, 4 g de protéines, 15 g de glucides, 3 g de matières grasses, 15 mg de cholestérol, 298 mg de sodium.

Pain aux légumes et au fromage

- 2 paquets de levure sèche active
- 235 mL (1 tasse) d'eau chaude (40-46 °C / 105-115 °F)
- 475 mL (2 tasses) de farine de blé entier
- 710-830 mL (3-3½ tasses) de farine tout usage
- 30 mL (2 c. à soupe) de sucre
- 10 mL (2 c. à thé) de sel
- 30 mL (2 c. à soupe) de beurre ou de margarine, ramolli
- 235 mL (1 tasse) de lait faible en gras chaud (40-46 °C / 105-115 °F)
- 60 mL (¼ tasse) de tomates séchées au soleil, hachées
- 10 mL (2 c. à thé) d'oignon haché déshydraté
- 10 mL (2 c. à thé) de feuilles de persil séchées
- 120 mL (½ tasse) de fromage cheddar fort, râpé

Faites dissoudre la levure dans l'eau chaude dans un petit bol. Mettez de côté.

Combinez la farine de blé entier, 475 mL (2 tasses) de farine tout usage, le sucre et le sel dans le bol du batteur. Fixez le bol et le crochet pétrisseur sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 30 secondes.

Continuez à battre à la vitesse 2 en ajoutant graduellement le mélange de levure, le beurre ramolli et le lait chaud au mélange de farine et battez pendant environ 1 minute ½. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Ajoutez les tomates, l'oignon, le persil et le fromage. Battez à la vitesse 2 pendant environ 30 secondes.

Toujours à la vitesse 2, ajoutez le reste de la farine, 120 mL (½ tasse) à la fois, et battez pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que la pâte ait absorbé toute la farine des parois du bol. Pétrissez à la vitesse 2 pendant encore 2 minutes environ.

Mettez la pâte dans un bol graissé en la retournant pour graisser le dessus. Couvrez. Laissez la pâte lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

Dégonflez la pâte et divisez-la en deux. Faites un pain avec chaque moitié, tel qu'il est indiqué à la page 65. Mettez dans des moules de 21 x 12 x 6 cm (8½ x 4½ x 2½ po) bien graissés. Couvrez. Laissez la pâte lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant 45 à 60 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

Faites cuire à 191 °C (375 °F) pendant 40 minutes. Démoulez immédiatement et laissez refroidir sur une grille.

REMARQUE : Vous devrez peut-être passer un couteau autour des pains pour les dégager.

Donne : 32 portions (16 tranches par pain).

Par portion : Environ 99 calories, 3 g de protéines, 18 g de glucides, 2 g de matières grasses, 2 mg de cholestérol, 160 mg de sodium.

Pain à l'avoine et aux bleuets

- 475 mL (2 tasses) de farine tout usage
235 mL (1 tasse) de flocons d'avoine
235 mL (1 tasse) de sucre
7 mL (1 c. à thé ½) de poudre à pâte
2 mL (½ c. à thé) de bicarbonate de sodium
1 mL (¼ c. à thé) de sel
1 mL (¼ c. à thé) de piment de la Jamaïque
175 mL (¾ tasse) de lait faible en gras
120 mL (½ tasse) de beurre ou de margarine, fondu
15 mL (1 c. à soupe) de zeste d'orange, râpé
2 oeufs
295 mL (1 tasse ¼) de bleuets frais ou surgelés (non dégelés)

Combinez les ingrédients secs dans le bol du batteur. Ajoutez le lait, le beurre, le zeste d'orange et les oeufs. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse STIR (remuer) pendant environ 30 secondes. Incorporez doucement les bleuets avec une cuillère.

À l'aide d'une cuillère, déposez la pâte dans un moule de 23 x 13 x 7,5 cm (9 x 5 x 3 po) dont le fond a été graissé. Faites cuire à 177 °C (350 °F) pendant 55 à 65 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Laissez refroidir dans le moule pendant 10 minutes. Démoulez et laissez refroidir complètement sur une grille.

Donne : 16 portions (16 tranches par pain).

Par portion : Environ 196 calories, 3 g de protéines, 31 g de glucides, 7 g de matières grasses, 27 mg de cholestérol, 177 mg de sodium.

Petits pains tôt faits

- 475 mL (2 tasses) de farine tout usage
20 mL (4 c. à thé) de poudre à pâte
2 mL (½ c. à thé) de sel
80 mL (½ tasse) de shortening
160 mL (¾ tasse) de lait faible en gras
Beurre ou margarine fondu, si désiré

Mettez la farine, la poudre à pâte, le sel et le shortening dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse STIR (remuer) pendant environ 1 minute. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Ajoutez le lait. Continuez à battre à la vitesse STIR (remuer) jusqu'à ce que la pâte commence à coller au fouet. Évitez de trop battre.

Retournez la pâte sur une surface légèrement enfarinée et pétrissez pendant environ 20 secondes ou jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Abaissez à la main ou au rouleau jusqu'à 1,25 cm (½ po) d'épaisseur. Coupez à l'aide d'un emporte-pièce de 5 cm (2 po) enfariné.

Mettez sur des plaques à pâtisserie graissées et badigeonnez de beurre fondu si désiré. Faites cuire à 232 °C (450 °F) pendant 12 à 15 minutes. Servez immédiatement.

Donne : 12 portions de 1 petit pain.

Par portion : Environ 135 calories, 3 g de protéines, 17 g de glucides, 6 g de matières grasses, 1 mg de cholestérol, 183 mg de sodium.

Pâte sucrée de base

- 175 mL ($\frac{3}{4}$ tasse) de lait faible en gras
- 120 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) de sucre
- 6 mL (1 c. à thé $\frac{1}{4}$) de sel
- 120 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) de beurre ou de margarine
- 2 paquets de levure sèche active
- 80 mL ($\frac{1}{3}$ tasse) d'eau chaude (40-46 °C / 105-115 °F)
- 3 oeufs, à la température ambiante
- 1,3-1,54 L (5 $\frac{1}{2}$ -6 $\frac{1}{2}$ tasses) de farine tout usage

Mettez le lait, le sucre, le sel et le beurre dans une petite casserole. Chauffez à feu doux jusqu'à ce que le beurre soit fondu et que le sucre soit dissous. Laissez tiédir.

Faites dissoudre la levure dans l'eau chaude dans le bol du batteur réchauffé. Ajoutez le mélange de lait tiède, les oeufs et 1,3 L (5 tasses) de farine. Fixez le bol et le crochet pétrisseur sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 2 minutes.

Continuez à battre à la vitesse 2 en ajoutant le reste de la farine, 120 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) à la fois, et mélangez pendant environ 1 minute $\frac{1}{2}$ ou jusqu'à ce que la pâte ait absorbé toute la farine des parois du bol. Pétrissez à la vitesse 2 pendant encore 2 minutes environ.

Mettez la pâte dans un bol graissé en la retournant pour graisser le dessus. Couvrez. Laissez la pâte lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

Dégonflez la pâte et façonnez au goût pour préparer des petits pains ou des brioches.

Bouchées à la cannelle

- 235 mL (1 tasse) de cassonade bien tassée
- 235 mL (1 tasse) de sucre
- 120 mL (½ tasse) de beurre ou de margarine, ramolli
- 60 mL (¼ tasse) de farine tout usage
- 20 mL (1 c. à soupe ½) de cannelle
- 120 mL (½ tasse) de noix ou de pacanes, hachées
- 1 recette de pâte sucrée de base (page 76)

Mettez la cassonade, le sucre, le beurre, la farine, la cannelle et les noix dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 1 minute.

Retournez la pâte sur une surface légèrement enfarinée. Abaissez la pâte au rouleau de façon à former un rectangle de 25 x 60 cm (10 x 24 po). Saupoudrez le mélange de sucre et de cannelle uniformément sur la pâte. Roulez la pâte de façon bien serrée sur le long afin de à former un roulé de 60 cm (24 po) et pincez les extrémités pour les refermer. Coupez en 24 tranches de 2,5 cm (1 po) chacune.

Mettez les 24 bouchées dans deux moules de 33 x 23 x 5 cm (13 x 9 x 2 po) graissés (12 bouchées dans chaque moule). Couvrez. Laissez la pâte lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant 45 à 60 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

Faites cuire à 177 °C (350 °F) pendant 20 à 25 minutes. Démoulez immédiatement. Déposez le **glaçage au caramel** sur les bouchées chaudes à l'aide d'une cuillère.

Glaçage au caramel

- 80 mL (½ tasse) de lait évaporé
- 30 mL (2 c. à soupe) de cassonade
- 355 mL (1 tasse ½) de sucre en poudre
- 5 mL (1 c. à thé) de vanille

Mettez le lait évaporé et la cassonade dans une petite casserole. Chauffez à feu moyen en remuant constamment jusqu'à ce que le mélange commence à bouillir.

Mettez le mélange de lait, le sucre en poudre et la vanille dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 4 pendant environ 2 minutes ou jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse.

Donne : 24 bouchées.

Par portion : Environ 338 calories, 6 g de protéines, 57 g de glucides, 10 g de matières grasses, 28 mg de cholestérol, 219 mg de sodium.

Pain blanc lève à froid rapide

1,5-1,66 L (6-7 tasses) de farine tout usage
30 mL (2 c. à soupe) de sucre
17 mL (3 c. à thé ½) de sel
3 paquets de levure sèche active
60 mL (¼ tasse) de beurre ou de margarine, ramolli
475 mL (2 tasses) d'eau très chaude (48-54 °C / 120-130 °F)
Huile végétale

Mettez 1,3 L (5 tasses ½) de farine, le sucre, le sel, la levure et le beurre dans le bol du batteur. Fixez le bol et le crochet pétrisseur sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 20 secondes. Ajoutez graduellement l'eau chaude et battez encore 1 minute ½ environ.

Toujours à la vitesse 2, ajoutez le reste de la farine, 120 mL (½ tasse) à la fois, et mélangez pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que la pâte ait absorbé toute la farine des parois du bol. Pétrissez à la vitesse 2 pendant encore 2 minutes environ.

Couvrez la pâte à l'aide d'une pellicule de plastique et d'une serviette. Laissez reposer 20 minutes.

Divisez la pâte en deux. Faites un pain avec chaque moitié, tel qu'il est indiqué à la page 65. Mettez dans des moules de 21 x 12 x 6 cm (8½ x 4½ x 2½ po) graissés. Badigeonnez chaque pain d'huile végétale et couvrez légèrement à l'aide d'une pellicule de plastique. Réfrigérez pendant 2 à 12 heures.

Au moment de faire cuire, découvrez la pâte. Laissez reposer à la température ambiante pendant 10 minutes. Dégonflez toute bulle de gaz qui pourrait s'être formée.

Faites cuire à 204 °C (400 °F) pendant 35 à 40 minutes. Démoulez immédiatement et laissez refroidir sur une grille.

Donne : 32 portions (16 tranches par pain).

Par portion : Environ 110 calories, 3 g de protéines, 21 g de glucides, 2 g de matières grasses, 0 mg de cholestérol, 251 mg de sodium.

Pâte à pizza croustillante

- 1 *paquet de levure sèche active*
- 235 *mL (1 tasse) d'eau chaude (40-46 °C / 105-115 °F)*
- 2 *mL (½ c. à thé) de sel*
- 10 *mL (2 c. à thé) d'huile d'olive*
- 590-830 *mL (2½-3½ tasses) de farine tout usage*
- 15 *mL (1 c. à soupe) de semoule de maïs*

Faites dissoudre la levure dans l'eau chaude dans le bol du batteur réchauffé. Ajoutez le sel, l'huile d'olive et 590 mL (2 tasses ½) de farine. Fixez le bol et le crochet pétrisseur sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 1 minute.

Toujours à la vitesse 2, ajoutez le reste de la farine, 120 mL (½ tasse) à la fois, et mélangez pendant environ 1 minute ½ ou jusqu'à ce que la pâte ait absorbé toute la farine des parois du bol. Pétrissez à la vitesse 2 pendant encore 2 minutes environ.

Mettez la pâte dans un bol graissé en la retournant pour graisser le dessus. Couvrez. Laissez la pâte lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume. Dégonflez la pâte.

Badigeonnez un moule à pizza de 35 cm (14 po) d'huile. Saupoudrez de semoule de maïs. Mettez la pâte dans le fond du moule en formant un rebord tout autour pour empêcher la garniture de couler. Garnissez au goût. Faites cuire à 232 °C (450 °F) pendant 15 à 20 minutes.

Donne : 4 portions de ¼ de pizza.

Par portion : Environ 373 calories, 11 g de protéines, 74 g de glucides, 3 g de matières grasses, 0 mg de cholestérol, 271 mg de sodium.

Baguettes à l'ail et aux fines herbes

- 1 paquet de levure sèche active
- 5 mL (1 c. à thé) de sucre
- 60 mL (¼ tasse) d'eau chaude (40-46 °C / 105-115 °F)
- 780-830 mL (3¼-3½ tasses) de farine tout usage
- 15 mL (1 c. à soupe) de basilic frais, haché ou 5 mL (1 c. à thé) de basilic séché
- 10 mL (2 c. à thé) d'origan frais, haché ou 2 mL (½ c. à thé) d'origan séché
- 10 mL (2 c. à thé) de thym frais, haché ou 2 mL (½ c. à thé) de thym séché
- 5 mL (1 c. à thé) d'ail frais, émincé
- 5 mL (1 c. à thé) de sel
- 175 mL (¾ tasse) d'eau froide
- 1 oeuf
- 5 mL (1 c. à thé) d'eau

Faites dissoudre la levure et le sucre dans l'eau chaude.

Mettez 780 mL (3 tasses ¼) de farine, le basilic, l'origan, le thym, l'ail et le sel dans le bol. Fixez le bol et le crochet pétrisseur sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant 30 secondes. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol.

Toujours à la vitesse 2, ajoutez lentement le mélange de levure et l'eau froide, et mélangez pendant environ 30 secondes. Si la pâte est collante, ajoutez le reste de la farine (60 mL / ¼ tasse). Pétrissez à la vitesse 2 pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit lisse et élastique.

Mettez la pâte dans un bol graissé en la retournant pour graisser le dessus. Couvrez. Laissez la pâte lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant 1 heure ½ à 2 heures, ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

Sur une surface légèrement enfarinée, dégonflez la pâte à plusieurs reprises pour enlever toutes les bulles d'air. Divisez la pâte en deux. Formez chaque moitié en un pain de 30 cm (12 po) de long. Mettez chaque pain sur une plaque à pâtisserie graissée ou dans un moule à baguette graissé. À l'aide d'un couteau coupant, faites 3 ou 4 incisions diagonales peu profondes sur le dessus des pains. Battez l'oeuf et 5 mL (1 c. à thé) d'eau à la fourchette. Badigeonnez chaque baguette de ce mélange d'oeuf. Couvrez d'une pellicule de plastique graissée. Laissez la pâte lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant 1 heure à 1 heure ½, ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

Badigeonnez encore une fois le dessus de chaque baguette du mélange d'oeuf. Faites cuire à 232 °C (450 °F) pendant 15 à 18 minutes ou jusqu'à ce que les baguettes soient bien dorées. Démoulez et laissez refroidir sur une grille.

Donne : 36 portions (18 tranches par pain).

Astuce : Se conserve au congélateur pendant 2 semaines au maximum. Faites décongeler à la température ambiante. Enveloppez légèrement de papier d'aluminium. Faites chauffer à 191 °C (375 °F) pendant 10 à 15 minutes.

Par portion : Environ 45 calories, 1 g de protéines, 9 g de glucides, 0 g de matières grasses, 6 mg de cholestérol, 62 mg de sodium.

Petits pains aux fines herbes

- 1 *paquet de levure sèche active*
- 235 *mL (1 tasse) d'eau chaude (40-46 °C / 105-115 °F)*
- 120 *mL (½ tasse) de beurre ou de margarine, fondu*
- 710-830 *mL (3-3½ tasses) de farine tout usage*
- 30 *mL (2 c. à soupe) de sucre*
- 7 *mL (1 c. à thé ½) de sel*
- 1 *mL (¼ c. à thé) de thym*
- 1 *mL (¼ c. à thé) d'origan*
- 1 *mL (¼ c. à thé) d'aneth*

Faites dissoudre la levure dans l'eau chaude dans le bol du batteur réchauffé. Ajoutez 60 mL (¼ tasse) de beurre, 475 mL (2 tasses) de farine, le sucre, le sel, le thym, l'origan et l'aneth. Fixez le bol et le crochet pétrisseur sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant 1 minute ou jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

Continuez à battre à la vitesse 2 en ajoutant le reste de la farine, 120 mL (½ tasse) à la fois, et mélangez pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que la pâte ait absorbé toute la farine des parois du bol. Pétrissez à la vitesse 2 pendant encore 2 minutes environ, ou jusqu'à ce que la pâte soit lisse et élastique.

Mettez la pâte dans un bol graissé en la retournant pour graisser le dessus. Couvrez. Laissez la pâte lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

Dégonflez la pâte et abaissez-la au rouleau de façon à former un rectangle de 30 x 23 x 0,5 cm (12 x 9 x ¼ po). Badigeonnez avec le reste du beurre. Tranchez la pâte en 6 lanières de 3,5 x 30 cm (1½ x 12 po). Empilez les lanières puis coupez-les en 12 morceaux de 2,5 cm (1 po). Mettez les morceaux, côté coupé vers le haut, dans des moules à muffins graissés. Couvrez. Laissez la pâte lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant environ 45 minutes ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

Faites cuire à 204 °C (400 °F) pendant 15 à 20 minutes. Démoulez immédiatement et laissez refroidir sur une grille.

Donne : 12 portions (12 petits pains).

Par portion : Environ 149 calories, 3 g de protéines, 17 g de glucides, 8 g de matières grasses, 20 mg de cholestérol, 292 mg de sodium.

Pain aux bananes et aux noix

- 80 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) de shortening
- 120 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) de sucre
- 2 oeufs
- 410 mL (1 tasse $\frac{3}{4}$) de farine tout usage
- 5 mL (1 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
- 235 mL (1 tasse) de bananes mûres, écrasées (2 moyennes)
- 120 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) de noix ou de pacanes, hachées

Mettez le shortening et le sucre dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 6 pendant environ 1 minute. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Battez encore 1 minute environ à la vitesse 6. Ajoutez les oeufs. Passez à la vitesse 4 et battez environ 30 secondes. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Passez à la vitesse 6 et battez environ 1 minute $\frac{1}{2}$.

Combinez la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de sodium et le sel dans un autre bol. Ajoutez la moitié du mélange de farine et la moitié des bananes au mélange qui se trouve dans le bol du batteur. Battez à la vitesse STIR (remuer) pendant environ 30 secondes. Ajoutez le reste de la farine et des bananes. Continuez à battre à la vitesse STIR (remuer) pendant environ 30 secondes. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Ajoutez les noix. Continuez à battre à la vitesse STIR (remuer) pendant environ 15 secondes.

Versez le mélange dans un moule de 23 x 13 x 7,5 cm (9 x 5 x 3 po) graissé et enfariné. Faites cuire à 177 °C (350 °F) pendant 40 à 45 minutes. Laissez refroidir 5 minutes dans le moule. Démoulez et laissez refroidir complètement sur une grille.

Donne : 16 portions (16 tranches).

Par portion : Environ 157 calories, 3 g de protéines, 21 g de glucides, 7 g de matières grasses, 27 mg de cholestérol, 131 mg de sodium.

Pain aux raisins citronné

- 1 *paquet de levure sèche active*
- 235 *mL (1 tasse) de lait chaud (40-46 °C / 105-115 °F)*
- 945 *mL-1 L (4-4½ tasses) de farine tout usage*
- 235 *mL (1 tasse) de raisins secs*
- 60 *mL (¼ tasse) de sucre*
- 5 *mL (1 c. à thé) de sel*
- 5 *mL (1 c. à thé) de zeste de citron, râpé*
- 120 *mL (½ tasse) d'huile végétale*
- 120 *mL (½ tasse) de beurre ou de margarine, fondu*
- 4 *jaunes d'oeufs, battus*
- 1 *blanc d'oeuf*
- 15 *mL (1 c. à soupe) d'eau*

Faites dissoudre la levure dans le lait chaud. Mettez de côté.

Mettez 710 mL (3 tasses) de farine, les raisins, le sucre, le sel et le zeste de citron dans le bol du batteur. Fixez le bol et le crochet pétrisseur sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 15 secondes.

Continuez à battre à la vitesse 2 en ajoutant graduellement le mélange de lait, l'huile, le beurre et les jaunes d'oeufs au mélange de farine et battez pendant environ 1 minute.

Toujours à la vitesse 2, ajoutez le reste de la farine, 120 mL (½ tasse) à la fois, et mélangez jusqu'à ce que la pâte ait absorbé toute la farine des parois du bol. Pétrissez à la vitesse 2 pendant encore 2 minutes environ.

REMARQUE : Il est possible que la pâte ne forme pas une boule sur le crochet. Cependant, tant que la pâte et le crochet restent en contact, le pétrissage se fait. N'ajoutez pas plus de farine que la quantité maximale précisée, sinon le pain sera sec.

Mettez la pâte dans un bol graissé en la retournant pour graisser le dessus. Couvrez. Laissez la pâte lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

Dégonflez la pâte et faites une boule. Mettez dans un plat de cuisson de 1,4 L (1 pinte ½) graissé et enfariné. Laissez la pâte lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

À l'aide d'un couteau coupant, faites deux entailles en croix sur le dessus du pain. Battez le blanc d'oeuf et l'eau dans un petit bol. Badigeonnez légèrement le dessus du pain de ce mélange. Faites cuire à 177 °C (350 °F) pendant 55 à 60 minutes. Retirez immédiatement du plat de cuisson et laissez refroidir sur une grille.

Donne : 12 portions (12 tranches par pain).

Par portion : Environ 351 calories, 7 g de protéines, 47 g de glucides, 15 g de matières grasses, 83 mg de cholestérol, 253 mg de sodium.

Pain aux raisins citronné SUITE

VARIANTE

Focaccia aux raisins citronné

Préparez la pâte selon les directives précédentes. Après avoir fait une boule, mettez la pâte sur une plaque à pâtisserie légèrement graissée et aplatissez-la jusqu'à 5 cm (2 po). Laissez la pâte lever et faites cuire selon les directives précédentes.

Muffins au son et aux raisins

235 mL (1 tasse) d'eau bouillante

235 mL (1 tasse) de son de blé

235 mL (1 tasse) de raisins secs

235 mL (1 tasse) de cassonade

120 mL (½ tasse) de sucre

120 mL (½ tasse) de shortening

2 oeufs

475 mL (2 tasses) de babeurre

7 mL (1 c. à thé ½) de vanille

590 mL (2 tasses ½) de farine tout usage

12 mL (2 c. à thé ½) de bicarbonate de sodium

5 mL (1 c. à thé) de poudre à pâte

2 mL (½ c. à thé) de sel

475 mL (2 tasses) de flocons de son

Dans un bol moyen, versez l'eau bouillante sur le son. Ajoutez les raisins. Mettez de côté.

Mettez la cassonade, le sucre et le shortening dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 4 pendant environ 1 minute. Ajoutez les oeufs. Battez à la vitesse 4 pendant environ 30 secondes. Ajoutez le babeurre et la vanille. Passez à la vitesse STIR (remuer) et battez pendant environ 30 secondes. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol.

Ajoutez la farine, le bicarbonate de sodium, la poudre à pâte et le sel. Toujours à la vitesse STIR (remuer), battez environ 30 secondes. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Continuez de battre à la vitesse STIR (remuer) pendant encore 30 secondes environ. Augmentez graduellement la vitesse jusqu'à 4 et battez environ 1 minute. Ajoutez le mélange de son et de raisins et les flocons de son. Passez à la vitesse STIR (remuer) et battez environ 30 secondes ou jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

À l'aide d'une cuillère, déposez la pâte dans des moules à muffins graissés ou recouverts de papier. Faites cuire à 204 °C (400 °F) pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Démoulez immédiatement. Servez chaud.

Donne : 24 portions de 1 muffin.

Par portion : Environ 185 calories, 3 g de protéines, 33 g de glucides, 5 g de matières grasses, 18 mg de cholestérol, 261 mg de sodium.

Astuce : La pâte peut être réfrigérée dans un contenant hermétique pendant un maximum de 1 semaine.

Muffins au fromage au poivre

- 235 mL (1 tasse) de babeurre
- 80 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) de beurre ou de margarine, fondu
- 2 oeufs
- 475 mL (2 tasses) de farine tout usage
- 115 g (4 oz) (235 mL / 1 tasse) de fromage au poivre, râpé
- 15 mL (1 c. à soupe) de sucre
- 10 mL (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 5 mL (1 c. à thé) de persil, haché
- 2 mL ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de bicarbonate de sodium
- 1 mL ($\frac{1}{4}$ c. à thé) de sel
- 1 mL ($\frac{1}{4}$ c. à thé) de poivre noir, moulu grossièrement

Mettez le babeurre, le beurre et les oeufs dans le bol. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 4 pendant 1 minute. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Combinez la farine, le fromage, le sucre, la poudre à pâte, le persil, le bicarbonate de sodium, le sel et le poivre. Passez à la vitesse STIR (remuer) et ajoutez le mélange de farine en battant jusqu'à ce que le tout soit humecté (environ 30 secondes). ÉVITEZ DE TROP BATTRE.

Remplissez des moules à muffins ordinaires graissés aux deux tiers. Faites cuire à 204 °C (400 °F) pendant 15 à 20 minutes. Servez chaud.

Donne : 12 portions (12 muffins).

Astuce : La recette permet de faire 24 muffins miniatures à servir en apéro.

Par portion : Environ 90 calories, 3 g de protéines, 9 g de glucides, 5 g de matières grasses, 29 mg de cholestérol, 145 mg de sodium.

Gâteau danois à la crème sure

- 120 mL ($\frac{1}{2}$ tasse)
de cassonade,
bien tassée
- 7 mL (1 c. à thé $\frac{1}{2}$)
de cannelle
- 235 mL (1 tasse) de noix
ou de pacanes,
hachées
- 710 mL (3 tasses) de
farine tout usage
- 355 mL (1 tasse $\frac{1}{2}$) de
sucre granulé
- 15 mL (3 c. à thé) de
poudre à pâte
- 5 mL (1 c. à thé)
de bicarbonate
de sodium
- 2 mL ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de sel
- 235 mL (1 tasse) de
beurre ou de
margarine, ramolli
- 235 mL (1 tasse) de
crème sure à
matières grasses
réduites
- 5 mL (1 c. à thé)
de vanille
- 3 oeufs

Combinez la cassonade, la cannelle et les noix dans un petit bol. Mettez de côté.

Combinez la farine, le sucre granulé, la poudre à pâte, le bicarbonate de sodium et le sel dans le bol du batteur. Ajoutez le beurre, la crème sure et la vanille. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 45 secondes ou jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Passez à la vitesse 4 et battez pendant environ 1 minute $\frac{1}{2}$. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol.

Passez à la vitesse STIR (remuer) et ajoutez les oeufs, un à la fois, en battant pendant environ 15 secondes après chaque oeuf. Passez à la vitesse 2 et battez environ 30 secondes.

Étendez la moitié de la pâte dans un moule de 33 x 23 x 5 cm (13 x 9 x 2 po) ou un moule à cheminée de 25 cm (10 po) graissé et fariné. Saupoudrez de la moitié du mélange de cannelle et de sucre. Étendez le reste de la pâte dans le moule et garnissez du reste du mélange de cannelle et de sucre. Faites cuire à 180 °C (350 °F) pendant 40 à 50 minutes (moule de 33 x 23 x 5 cm / 13 x 9 x 2 po) ou pendant 50 à 60 minutes (moule à cheminée de 25 cm / 10 po). Servez chaud.

Donne : 16 portions.

Par portion : Environ 362 calories, 6 g de protéines, 47 g de glucides, 17 g de matières grasses, 44 mg de cholestérol, 349 mg de sodium.

Kuchen aux pommes et au caramel

- 1 *recette de pâte sucrée de base (page 76)*
- 475 *mL (2 tasses) de cassonade, bien tassée*
- 90 *mL (6 c. à soupe) de farine tout usage*
- 10 *mL (2 c. à thé) de cannelle*
- 90 *mL (6 c. à soupe) de beurre ou de margarine, ramolli*
- 6-8 *pommes (2 L / 8 tasses), pelées et tranchées mince*

Divisez la pâte en deux. Pressez chaque moitié dans un moule de 33 x 23 x 5 cm (13 x 9 x 2 po) graissé. Pressez délicatement les bords (1 cm / ½ po) vers le haut.

Couvrez. Laissez la pâte lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant 45 à 60 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

Entre-temps, mettez la cassonade, la farine, la cannelle et le beurre dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 1 minute.

Disposez les tranches de pommes sur la pâte de chacun des deux moules. Saupoudrez uniformément du mélange de cassonade. Faites cuire à 177 °C (350 °F) pendant 35 à 45 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée et que les pommes soient tendres. Servez chaud.

Donne : 24 portions (12 morceaux par kuchen).

Par portion : Environ 301 calories, 5 g de protéines, 54 g de glucides, 8 g de matières grasses, 27 mg de cholestérol, 207 mg de sodium.

Gaufres croustillantes

- 475 mL (2 tasses) de farine tout usage
15 mL (3 c. à thé) de poudre à pâte
30 mL (2 c. à soupe) de sucre
2 mL (½ c. à thé) de sel
2 oeufs, jaunes et blancs séparés
295 mL (1 tasse ¼) de lait faible en gras
60 mL (¼ tasse) de beurre ou de margarine, fondu

Combinez la farine, la poudre à pâte, le sucre et le sel dans le bol du batteur. Ajoutez les jaunes d'oeufs, le lait et le beurre. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 4 pendant environ 30 secondes ou jusqu'à ce que les ingrédients soient bien mélangés. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Toujours à la vitesse 4, battez environ 15 secondes ou jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Versez le mélange dans un autre bol. Lavez le bol du batteur.

Mettez les blancs d'oeufs dans le bol du batteur. Fixez le bol et le fouet à fil sur le batteur. Fouettez à la vitesse 8 jusqu'à ce que les blancs soient fermes, et non secs. Incorporez délicatement les blancs d'oeufs au mélange de farine.

Vaporisez le gaufrier d'aérosol de cuisson antiadhésif. Faites chauffer le gaufrier. Versez environ 80 mL (⅓ tasse) de pâte dans le gaufrier pour chaque gaufre. Faites cuire pendant 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce que les gaufres soient dorées.

Donne : 6 gaufres.

Par portion : Environ 287 calories, 8 g de protéines, 39 g de glucides, 10 g de matières grasses, 75 mg de cholestérol, 441 mg de sodium.

Crêpes légères et moelleuses

- 4 oeufs, jaunes et blancs séparés
- 235 mL (1 tasse) de fromage cottage
- 80 mL (½ tasse) de farine tout usage
- 1 mL (¼ c. à thé) de sel

Mettez les blancs d'oeufs dans le bol du batteur. Fixez le bol et le fouet à fil sur le batteur. Battez à la vitesse 8 pendant 2 à 2 minutes ½ ou jusqu'à ce que les blancs soient fermes, et non secs. Mettez les blancs d'oeufs dans un autre bol.

Mettez les jaunes d'oeufs dans le bol du batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 1 minute. Toujours à la vitesse 2, ajoutez le fromage cottage, la farine et le sel. Battez environ 1 minute. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Retirez le bol du batteur et incorporez les blancs d'oeufs battus à l'aide d'une spatule en caoutchouc.

Pour chaque crêpe, déposez une cuillerée à soupe comble de pâte sur une crêpière graissée chaude. Faites cuire les crêpes pendant 1 à 2 minutes, ou jusqu'à ce que les bords soient gonflés et secs. Retournez et faites cuire pendant 1 à 2 minutes encore ou jusqu'à ce que le dessous soit doré.

Donne : 6 portions de 3 crêpes de 7,5 cm (3 po).

Par portion : Environ 108 calories, 10 g de protéines, 7 g de glucides, 4 g de matières grasses, 147 mg de cholestérol, 272 mg de sodium.

Accessoires – Pour de plus amples renseignements,
composez le 1 800 807-6777

Ensembles d'accessoires pour batteur sur socle



Deux collections pratiques vous proposent un monde de commodité et de saveurs illimitées pendant toute une vie.

Modèle FPPA

Comprend une trancheuse / râpeuse (RVSA), un hachoir (FGA) et des pièces pour le presse fruits / légumes (FVSP).



Modèle KGSA

Comprend un hachoir (FGA), une trancheuse / râpeuse (RVSA) et des plaques pour la machine à pâtes (SNPA).

Accessoires – Pour de plus amples renseignements,
composez le 1 800 807-6777

Hachoir



Modèle FGA

Pour hacher la viande, les fruits et légumes fermes, et le pain sec.

Poussoir à saucisses



Modèle SSA

Les tubes à farcir de 0,9 cm ($\frac{3}{8}$ po) et 1,6 cm ($\frac{5}{8}$ po) permettent de confectionner des saucisses Bratwurst, kolbassa, italiennes, des saucissons polonais et des saucisses liées. À utiliser avec le modèle FGA.

Machine à pâtes



Modèle SNFGA

Cinq plaques permettent de confectionner des spaghetti épais ou fins, des fettucini, des macaroni et des lasagnes. Compris avec le hachoir.

Accessoires – Pour de plus amples renseignements,
composez le 1 800 807-6777

Plateau à aliments



Modèle FT

Peut contenir une grande quantité d'aliments pour faciliter la préparation de jus, la réduction en purée et la mouture. À utiliser avec le modèle FGA.

Presse fruits / légumes



Modèle FVSFGA

Pour préparer rapidement et facilement les confitures, les purées, les sauces et les aliments pour bébés. Compris avec le hachoir.

Trancheuse / râpeuse



Modèle RVSA

Quatre cônes compris : trancheuse mince, trancheuse épaisse, râpeuse fine, et râpeuse grosse.

Accessoires – Pour de plus amples renseignements,
composez le 1 800 807-6777

Ensemble rouleau et couteaux des pâtes



Modèle Kpra

Pour confectionner des lasagnes, des fettucini et des linguini. L'ensemble trois pièces comprend : un rouleau, un couteau à fettucini et un couteau à spaghetti.

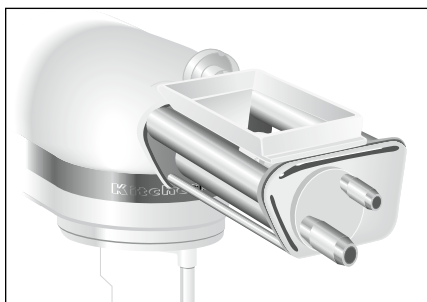
Ensemble complémentaire de couteaux des pâtes



Modèle Kpca

Cet ensemble deux couteaux entièrement à fil permet de préparer des pâtes en cheveux d'ange spectaculaires ou de délicieuses nouilles aux oeufs épaisses à partir de vos feuilles de pâte fraîche. Comprend des recettes et des petits conseils de cuisson.

Machine à ravioli



Modèle KraV

Préparez de délicieux ravioli à partir de vos feuilles de pâte fraîche et de votre garniture. Une trémie spéciale introduit la garniture entre les feuilles de pâte, et les rouleaux de précision la scellent à l'intérieur de grandes pochettes. Comprend une cuillère de remplissage et une brosse de nettoyage.

Accessoires – Pour de plus amples renseignements,
composez le 1 800 807-6777

Sorbetière



Modèle 4KICA0WH

Obtenez jusqu'à 1,89 L (2 pintes) de crème glacée maison, de sorbets et autres desserts congelés – sans glace ni sel et manivelle ! Comprend un bol de congélation, un mécanisme d'entraînement, une palette et un anneau d'adaptation du bol.

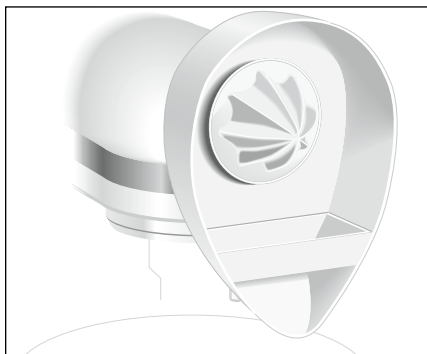
Moulin à grains



Modèle 4KGMA

Pour moudre les grains à faible teneur en humidité et obtenir une texture de « très fine » à « très grossière ».

Presse-agrumes



Modèle JE

Pour extraire le jus des agrumes rapidement et efficacement tout en retenant la pulpe.

Accessoires – Pour de plus amples renseignements,
composez le 1 800 807-6777

Ouvre-boîtes



Modèle CO

Pour ouvrir les boîtes rapidement et délicatement, sans laisser de saillies.

Écran verseur



Modèle KN1PS

Minimise les éclaboussures lors de l'ajout des ingrédients.

