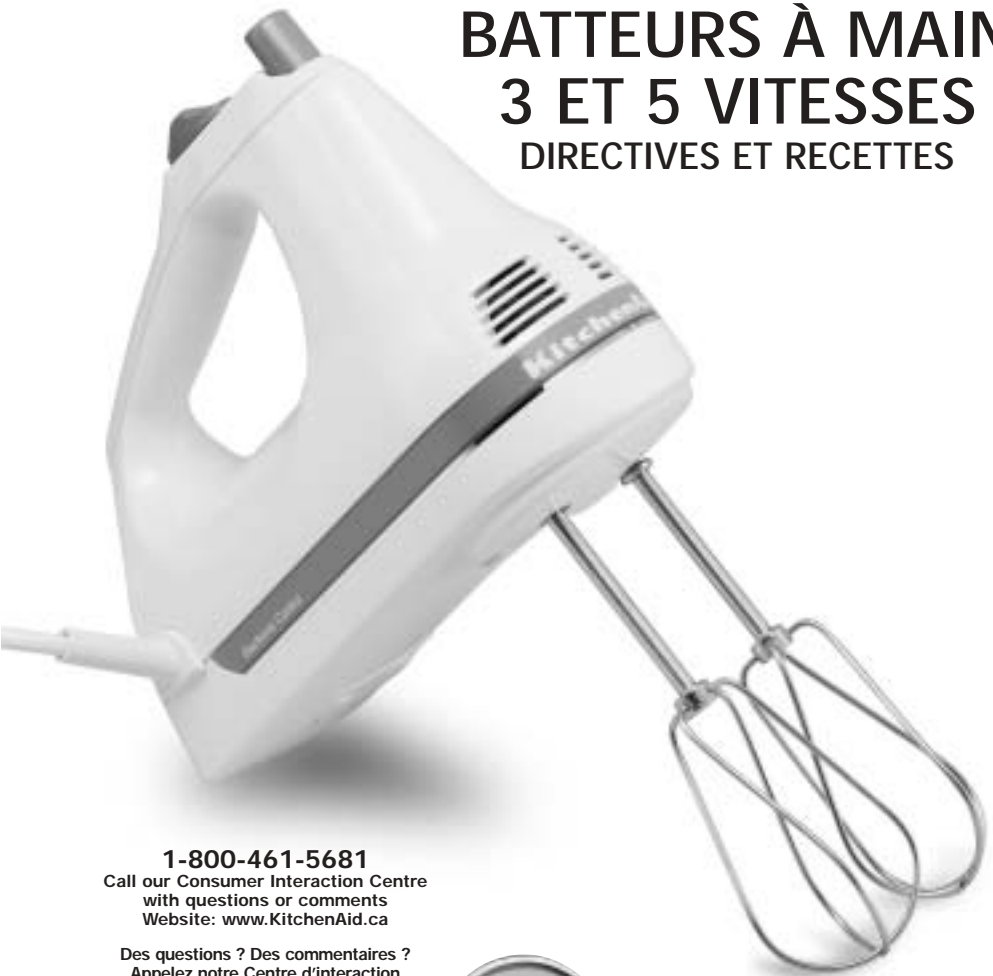


# KitchenAid®

3 & 5 SPEED  
HAND MIXERS  
INSTRUCTIONS AND RECIPES

BATTEURS À MAIN  
3 ET 5 VITESSES  
DIRECTIVES ET RECETTES



**1-800-461-5681**

Call our Consumer Interaction Centre  
with questions or comments  
Website: [www.KitchenAid.ca](http://www.KitchenAid.ca)

Des questions ? Des commentaires ?  
Appelez notre Centre d'interaction  
aux consommateurs.  
Site Web : [www.KitchenAid.ca](http://www.KitchenAid.ca)



FOR THE WAY IT'S MADE.®  
BIEN PENSÉ. BIEN FABRIQUÉ.®

# Product Registration Card

---

Before you use your 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 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.

# Table of Contents

Product Registration Card .....	Inside Front Cover
Important Safeguards .....	2
Electrical Requirements .....	3
Mixer Features .....	4
How to Use the Mixer .....	6
To Attach Accessories .....	6
To Remove Accessories .....	6
To Operate the Speed Control .....	7
Speed Control Guide for 3-Speed Mixer .....	8
Speed Control Guide for 5-Speed Mixer .....	8
Accessories for your KitchenAid® Hand Mixer .....	9
Care and Cleaning .....	9
KitchenAid® Hand Mixer Warranty .....	10
How To Arrange For Warranty Service .....	10
How To Arrange For Out-Of-Warranty Service .....	11
Troubleshooting .....	11
Recipes .....	12

## Your safety and the safety of others are very important.

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



This is the safety alert symbol.

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

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

**! DANGER**

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

**! WARNING**

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

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

# IMPORTANT SAFEGUARDS

---

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

1. Read all instructions.
2. To protect against risk of electrical shock, do not put mixer in water or other liquid.
3. Close supervision is necessary when any appliance is used near or by children.
4. Unplug 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 all accessories during operation to reduce the risk of injury to persons and/or damage to the mixer.
6. Do not operate the mixer with a damaged cord or plug or after the mixer malfunctions, or is dropped or damaged in any manner. Return the mixer to the nearest Authorized Service Center for examination, repair or electrical or mechanical adjustment.
7. The use of attachments not recommended or sold by KitchenAid may cause fire, electric shock or injury.
8. Do not use the mixer outdoors.
9. Do not let the cord hang over the edge of table or counter.
10. Do not let cord contact hot surface, including the stove.
11. Remove any accessories from mixer before washing.
12. This product is designed for household use only.

## SAVE THESE INSTRUCTIONS

# Electrical Requirements

---

Volts: 120 A.C. only. Hertz: 60

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



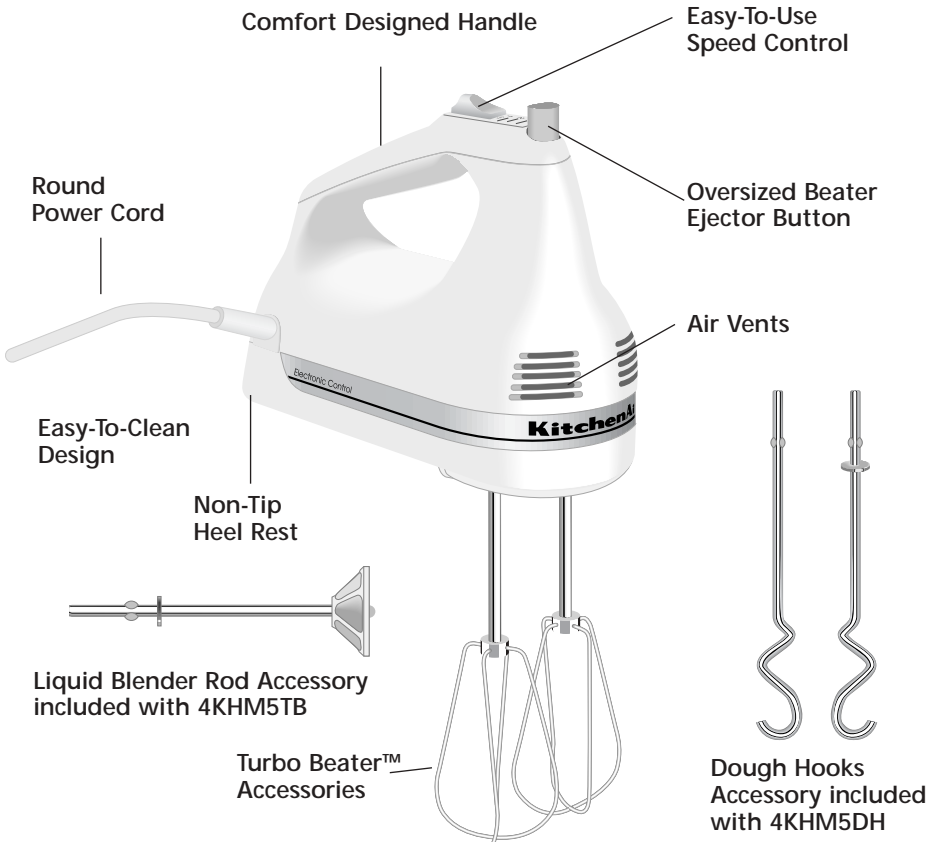
# 4KHM3, 4KHM5TB & 4KHM5DH Hand Mixer Features

The KitchenAid® Classic 3-Speed, Classic Plus 5-Speed and Ultra Power® 5-Speed Hand Mixers offer a host of conveniences, including a powerful yet lightweight motor, intuitive speed control, and easy-to-clean design. An electronic sensor automatically adjusts the mixer power to maintain a steady beater speed when the firmness of your mix changes.

The Turbo Beater™ Accessories that come with your mixer have an open shape with no center post: this design permits thorough mixing with no clogging, little splashing, and minimal food collection.

Your mixer is designed to mix cookie doughs and cake batters, mash potatoes, and whip heavy cream and egg whites. With the optional dough hooks and liquid blender rod, the mixer can also knead yeast bread doughs and blend smoothies, milkshakes, soups, and sauces.

The KitchenAid® Hand Mixer is designed to deliver the same legendary quality and reliability that have been built into KitchenAid® Stand Mixers since 1919.



# 4KHM3, 4KHM5TB & 4KHM5DH Hand Mixer Features

---

## **Easy-To-Use Speed Control**

Features a positive “click” at each speed setting.

## **Comfort Designed Handle**

Angled handle reduces arm fatigue; rounded grip provides a comfortable fit for hands of all sizes.

## **Easy-To-Clean Design**

Smooth styling has no ingredient-trapping cracks or crevices. Makes cleanup easy.

## **Oversized Beater Ejection Button**

Makes for easy, single-handed ejection of beaters.

## **Round Power Cord**

Round shape will not trap ingredients. Makes cleanup easy.

## **Non-Tip Heel Rest**

Holds mixer stable when not in use.

## **Air Vents**

Positioned to prevent clogging from batters and other mixtures.

## **Turbo Beater™ Accessories**

Self-cleaning mixing action. Dishwasher-safe, high quality stainless steel.

## **Liquid Blender Rod**

Designed to mix smoothies, diet drink mixes, chocolate milk, milkshakes, ice tea, soups, and sauces. Mixes from 8 to 32 ounces (240 to 950 ml) of liquid. Included with model 4KHM5TB.

## **Dough Hooks**

High-quality stainless steel designed to mix and knead yeast doughs. Included with model 4KHM5DH.

## **KitchenAid Brand Quality**

Your mixer is built and tested to meet KitchenAid standards for optimum performance and durability.

# How to Use the Mixer

Be sure to read and follow the specific instructions in this manual for proper use of this mixer.

## **WARNING**

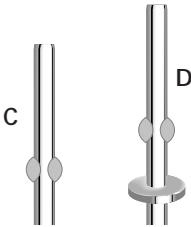
### **Injury Hazard**

**Unplug mixer before touching beaters.**

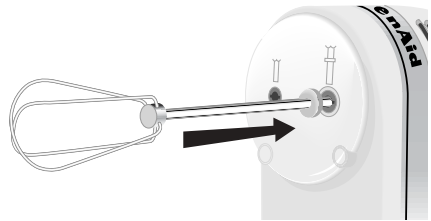
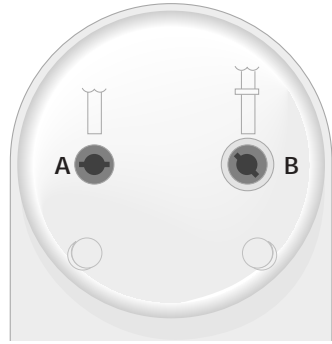
**Failure to do so can result in broken bones, cuts or bruises.**

### To Attach Accessories

1. Make sure the Speed Control is in the "OFF" position.
2. Unplug the mixer from the electrical outlet.
3. Each pair of accessories (Turbo Beaters™ accessories, optional Dough Hooks included with Model 4KHM5DH) will have one accessory with a collar (D), and one without (C). The hand mixer has a specific opening for each. Single accessories, like the optional Pro Whisk or Liquid Blender Rod (included with Model 4KHM5TB), will always have a collar (D).



4. Insert the accessory with a collar (D) into the larger opening (B) of the hand mixer. Line up the flanges on the accessory with the slots in the opening and push in until it locks into place.



5. Insert the accessory without a collar (C) into the smaller opening (A) of the hand mixer. Line up the flanges on the accessory with the slots in the opening and push in until it locks into place.



### To Remove Accessories

1. Make sure the Speed Control is in the "OFF" position.
2. Unplug the mixer from the electrical outlet.
3. Press the Ejector Button (E) to release the accessories from the mixer, then remove them.



# To Operate the Speed Control

---



## WARNING

### Injury Hazard

**Unplug mixer before touching beaters.**

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

**NOTE:** When plugged in, an accidental touching of the Speed Control, or other circumstances, may result in the mixer starting unexpectedly.

1. Make certain the Speed Control is in the "OFF" position by sliding it backward as far as possible. "OFF/O" will be visible on the speed control pad when the switch is in the "OFF" position.
2. Plug the mixer into an electrical outlet.
3. Always start mixing at the lowest speed by sliding the Speed Control forward to the first position mark, which is Speed 1.
4. To increase the mixer speed, slide the Speed Control forward. To decrease the mixer speed, slide the Speed Control backward.
5. When the mixing job is finished, shut off the mixer by sliding the Speed Control backward as far as possible. Unplug the mixer before removing the accessories.

## Speed Control Guide for 3-Speed Mixer

---



The Classic 3-Speed Hand Mixer should always be set on the lowest speed to start mixing. Move to higher speeds as needed.

**Speed 1** Start all mixing procedures. Combine cream cheese mixtures. Stir gelatin mixtures. Mash potatoes.

Stir in nuts, chocolate chips, shredded cheese, onions, olives, and other chunky ingredients. Mix flour and other dry ingredients with liquids or other moist mixtures. Helps prevent ingredients from splashing out of bowl.

**Speed 2** Mix muffins, quick breads, cake batters, and frostings. Mash potatoes or squash. Blend butter and sugar. Combine heavy mixtures, such as cookie dough.

**Speed 3** Whip heavy cream and mousse mixtures. Beat egg whites and meringue mixtures.

**NOTE:** The Turbo Beater™ Accessories are not designed for mixing and kneading bread dough. Special dough hook attachments are available. See “Accessories for Your KitchenAid® Hand Mixer” (page 9) for details and ordering information.

## Speed Control Guide for 5-Speed Mixer

---



The Classic Plus 5-Speed and Ultra Power® 5-Speed Hand Mixer should always be set on the lowest speed to start mixing. Move to higher speeds as needed.

**Speed 1** For slow stirring, combining, and starting all mixing procedures. Use this

speed to stir in nuts, chocolate chips, shredded cheese, onions, olives, and other chunky ingredients. Mix flour and other dry ingredients with liquids or other moist mixtures. Helps prevent ingredients from splashing out of bowl.

**Speed 2** Stir batters and gelatin mixtures. Combine heavy mixtures, such as cookie dough. Mix light cream cheese spreads. Mash potatoes.

**Speed 3** Combine heavy cream cheese mixtures. Mash squash.

**Speed 4** Blend butter and sugar. Mix muffins, quick breads, cake batters, and frostings.

**Speed 5** Beat egg whites and meringue mixtures. Whip heavy cream and mousse mixtures.

**NOTE:** The Turbo Beater™ Accessories are not designed for mixing and kneading bread dough. Special dough hook attachments are available. See “Accessories for Your KitchenAid® Hand Mixer” (page 9) for details and ordering information.

# Accessories for your KitchenAid® Hand Mixer

## Liquid Blender Rod

A great way to mix up smoothies, diet drink mixes, chocolate milk, ice tea, and milkshakes. Also invaluable for soups and sauces that require light blending. The 8½ inch (21.6 cm) long Liquid Blender Rod attaches to the mixer like a regular beater (see page 6) and can mix from 8 to 32 ounces (240 to 950 ml) of liquid. Hand wash with mild detergent.


## Dough Hooks

A must-have attachment for the bread baker! The stainless steel Dough Hooks enable your mixer to knead yeast bread doughs, saving you untold time and effort. The Dough Hooks attach to the mixer like regular beaters (see page 6) and are dishwasher-safe for quick clean-up.

To order these accessories, visit [www.KitchenAid.ca](http://www.KitchenAid.ca), or call 1-800-461-5681.

## Care and Cleaning

**⚠ WARNING**



**Electrical Shock Hazard**  
**Do not put in water.**  
**Doing so can result in death or electrical shock.**

Always unplug mixer before cleaning. Do not immerse mixer in water. Wipe mixer with a warm, sudsy cloth; then wipe clean with a damp cloth. Dry with a soft cloth.

## Turbo Beater™ Accessories, Dough Hooks\*

Always remove accessories from mixer before cleaning. Wash in dishwasher, or by hand in warm, sudsy water. Rinse and wipe dry.

## Liquid Blender Rod\*

Always remove blender rod from mixer before cleaning. Hand wash in warm, sudsy water. Rinse, and wipe dry.

## Power Cord

Wipe cord with a warm, sudsy cloth; then wipe clean with a damp cloth. Dry with a soft cloth.

**⚠ WARNING**

**Injury Hazard**

**Unplug mixer before touching beaters.**

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

\*These accessories are not included with all hand mixer models; see "Accessories for Your KitchenAid® Hand Mixer" for details and ordering information.

# KitchenAid® Hand Mixer Warranty

<b>Length of Warranty:</b>	<b>KitchenAid Canada Will Pay For:</b>	<b>KitchenAid Canada Will Not Pay For:</b>
One Year Full warranty from date of purchase.	Replacement parts and repair labour costs to correct defects in materials and workmanship. Service must be provided by a designated KitchenAid Service Centre.	<ul style="list-style-type: none"> <li>A. Repairs when mixer is used in other than normal single-family household use.</li> <li>B. Damage resulting from accident, alteration, misuse or abuse, fire, floods, acts of God, or use of products not approved by KitchenAid Canada.</li> <li>C. Any incidental shipping or handling costs to deliver your mixer to a designated KitchenAid Service Centre.</li> <li>D. Replacement parts or repair labour costs for mixer operated outside Canada.</li> </ul>

**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 mixer or ship prepaid and insured to a designated KitchenAid Service Centre. Your repaired 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.

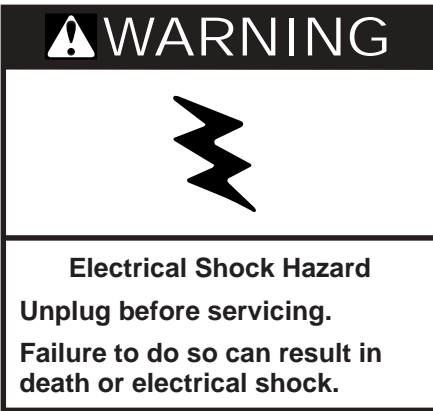
# How To Arrange For Out-Of-Warranty Service

---

- 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 mixer or ship prepaid and insured to a designated KitchenAid Service Centre. Your repaired mixer will be returned prepaid and insured.
- All out-of-warranty service should be handled by a designated KitchenAid Service Centre.

## Troubleshooting

---



- Try unplugging and waiting 15-20 minutes before re-plugging the mixer.
- If the problem is not due to one of the above items, see "How to Arrange For Service" sections.
- Do not return the mixer to the retailer as they do not provide service.
- For assistance throughout Canada call KitchenAid Consumer Interaction Centre toll-free 8:30 a.m. - 5:30 p.m. (EST): 1-800-461-5681. or write to:  
Consumer Relations Centre  
KitchenAid Canada  
1901 Minnesota Court  
Mississauga, ON L5N 3A7

First try the solutions suggested here and possibly avoid the cost of service.

If your mixer should malfunction or fail to operate, check the following:

- Is the mixer plugged in?
- Is the fuse in the circuit to the mixer in working order? If you have a circuit breaker box, make sure the circuit is closed.

## Raspberry Cream Cheese Spread

---

- 1 package (8 oz.)(225 g) light cream cheese  
3 tablespoons (45 ml) seedless raspberry preserves  
¼ teaspoon (1 ml) grated orange peel
- Place all ingredients in small bowl. Beat on Speed 1 about 1 minute, or until smooth and creamy, scraping bowl once or twice. Serve with mini-bagels or crackers, if desired.
- Yield: 10 servings (2 tablespoons [25 ml] per serving).
- Per serving: About 64 cal, 2 g pro, 6 g carb, 4 g total fat, 2 g sat fat, 8 mg chol, 128 mg sod.

## Honey-Walnut Cream Cheese Spread

---

- 1 package (8 oz.) (225 g) light cream cheese  
2 tablespoons (25 ml) honey  
¼ cup (50 ml) chopped walnuts
- Place cream cheese and honey in small bowl. Beat on Speed 1 about 1 minute, or until smooth and creamy, scraping bowl once or twice. Add walnuts. Beat on Speed 1 about 20 seconds, or until combined. Serve with mini-bagels or crackers, if desired.
- Yield: 10 servings (2 tablespoons [25 ml] per serving).
- Per serving: About 80 cal, 3 g pro, 5 g carb, 6 g total fat, 3 g sat fat, 8 mg chol, 128 mg sod.

## Dilled Salmon Mousse

---

- 2 envelopes (30 ml) unflavored gelatin  
¾ cup (175 ml) water  
½ cup (125 ml) reduced-calorie mayonnaise  
1 cup (250 ml) nonfat plain yogurt  
2-3 tablespoons (30-45 ml) chopped fresh dill  
1 tablespoon (15 ml) lemon juice  
¼ teaspoon (1 ml) salt  
⅛ teaspoon (0.5 ml) black pepper  
Dash cayenne pepper  
1 can (14½ oz.) (430 ml) red salmon, drained and flaked
- Spray 1-quart (1 litre) mold with no-stick cooking spray. In small saucepan, sprinkle gelatin over water. Let stand 5 minutes until softened. Heat over low heat, stirring until gelatin is dissolved. Cool slightly.
- Place mayonnaise and gelatin mixture in medium bowl. Beat on Speed 1 about 30 seconds, or until smooth. Add remaining ingredients, except salmon. Beat on Speed 1 for 30 to 60 seconds, or until smooth. Stir in salmon. Pour into mold. Refrigerate at least 4 hours, or until firm. Remove mousse from mold. Serve with crackers or cocktail breads, if desired.
- Yield: 16 servings (¼ cup [50 ml] per serving).
- Per serving: About 72 cal, 7 g pro, 2 g carb, 4 g total fat, 1 g sat fat, 11 mg chol, 243 mg sod.

# Beer Cheese Bread

---

- 2½-3½ cups (650-850 ml) all-purpose flour
- 1 package active dry yeast
- 2 tablespoons (25 ml) sugar
- 1 teaspoon (5 ml) salt
- 1 cup (250 ml) beer
- 2 tablespoons (25 ml) margarine or butter
- 1 egg
- ½ teaspoon (2 ml) hot pepper sauce
- 1½ cups (375 ml) shredded reduced-fat sharp Cheddar cheese

Attach dough hooks to mixer. Combine 2 cups (500 ml) flour, yeast, sugar, and salt in large bowl. Set aside.

Place beer and margarine in small saucepan. Heat over medium heat until margarine melts. Continue heating to 120°F to 130°F (50°C to 55°C). Add to flour mixture. Beat on Speed 3 about 1 minute, or until blended. Add egg and hot pepper sauce. Beat on Speed 3 about 20 seconds, or until combined.

Continuing on Speed 3, add cheese and remaining flour, ¼ cup (50 ml) at a time, until dough cleans sides of bowl, scraping sides of bowl. Knead on Speed 3 about 2 minutes, 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. With lightly oiled hands, shape dough into 9x5-inch (230x130 mm) loaf. Place in greased 9x5x3-inch (230x130x90 mm) baking pan. Cover. Let rise in warm place, free from draft, about 1 hour, or until doubled in bulk.

Bake at 375°F (190°C) for 30 to 40 minutes, or until golden brown. Remove from pan immediately and cool on wire rack. Serve warm.

Yield: 16 servings.

Per serving: About 132 cal, 6 g pro, 18 g carb, 4 g total fat, 2 g sat fat, 21 mg chol, 248 mg sod.

# Basic White Bread

---

- 1 cup (250 ml) lowfat milk
- 1 tablespoon (15 ml) sugar
- 1 teaspoon (5 ml) salt
- 2 tablespoons (25 ml) margarine or butter
- 1 package active dry yeast
- 2-3½ cups (500-850 ml) all-purpose flour

Attach dough hooks to mixer. Combine 2 cups (500 ml) flour and yeast in large bowl. Set aside.

Place milk, sugar, salt, and margarine in small saucepan. Heat over medium heat until margarine melts and sugar dissolves, stirring frequently. Continue heating to 120°F to 130°F (50°C to 55°C). Add to flour mixture. Beat at Speed 3 about 1 minute, or until blended.

Continuing on Speed 3, add remaining flour, ¼ cup (50 ml) at a time, until dough cleans sides of bowl, scraping sides of bowl. Knead on Speed 3 about 2 minutes, 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. With lightly oiled hands, shape dough into 8x4-inch (200x100 mm) loaf. Place in greased 8½x4½x2½-inch (210x110x60 mm) baking pan. Cover. Let rise in warm place, free from draft, about 1 hour, or until doubled in bulk.

Bake at 400°F (200°C) for 30 to 40 minutes, or until golden brown. Remove from pan immediately and cool on wire rack.

Yield: 16 servings.

Per serving: About 81 cal, 2 g pro, 14 g carb, 2 g total fat, 0 g sat fat, 1 mg chol, 168 mg sod.



# Mashed Potatoes

---

- 2 pounds (1 kg) (about 6 medium) russet potatoes, peeled, cut into quarters, and boiled
- $\frac{1}{4}$  cup (50 ml) margarine or butter, softened
- $\frac{1}{2}$  teaspoon (2 ml) salt
- $\frac{1}{8}$  teaspoon (0.5 ml) black pepper
- $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$  cup (50-75 ml) lowfat milk, warmed

Drain potatoes well. Return to hot saucepan. Add margarine, salt, and pepper. Beat on Speed 1 about 20 seconds, or until potatoes are broken up. Continuing on Speed 1, slowly add milk. Beat about 45 seconds, or until smooth. Serve immediately.

Yield: 8 servings (about  $\frac{1}{2}$  cup [125 ml] per serving).

Per serving: About 137 cal, 3 g pro, 19 g carb, 6 g total fat, 1 g sat fat, 0 mg chol, 221 mg sod.

## VARIATIONS

### Garlic Mashed Potatoes

Add 6 to 8 large, peeled cloves garlic to potatoes before boiling.

Yield: 8 servings (about  $\frac{1}{2}$  cup [125 ml] per serving).

Per serving: About 140 cal, 3 g pro, 20 g carb, 6 g total fat, 1 g sat fat, 0 mg chol, 222 mg sod.

### Carrot and Leek Mashed Potatoes

Add 2 medium carrots, cut into 1-inch (25 mm) pieces, and 1 medium leek, cut into 1-inch (25 mm) pieces, to potatoes before boiling. Cook until tender.

Yield: 10 to 12 servings (about  $\frac{1}{2}$  cup [125 ml] per serving).

Per serving: About 154 cal, 3 g pro, 23 g carb, 6 g total fat, 1 g sat fat, 0 mg chol, 231 mg sod.

### Pesto Mashed Potatoes

Prepare potatoes as directed. Add  $\frac{1}{4}$  cup (50 ml) prepared pesto. Beat on Speed 1 about 15 seconds, or until blended.

Yield: 8 servings (about  $\frac{1}{2}$  cup [125 ml] per serving).

Per serving: About 176 cal, 4 g pro, 20 g carb, 10 g total fat, 2 g sat fat, 1 mg chol, 276 mg sod.

# Squash and Apple Bake

---

- 1 cup (250 ml)  
reduced-sodium  
chicken broth
- ¼ teaspoon (1 ml)  
cloves
- 2 acorn squash about  
3½ lbs. (1.5 kg),  
washed, cut into  
halves, and seeds  
removed
- 2 teaspoons (10 ml)  
margarine or butter
- 1 medium onion,  
chopped
- 1 medium apple,  
peeled, cored, and  
chopped
- 2 tablespoons (25 ml)  
fat-free egg  
substitute
- ¼ cup (50 ml) seasoned  
bread crumbs
- 2 teaspoons (10 ml)  
margarine or butter

Spray 1-quart (1 litre) casserole dish with no-stick cooking spray.

Place broth and cloves in large skillet or Dutch oven. Add squash, cut side down. Bring to a boil. Reduce heat to medium-low. Cook, covered, 15 to 25 minutes, or until squash is soft. Remove squash; cool slightly. Scoop out pulp. Set aside.

Meanwhile, melt 2 teaspoons (10 ml) margarine in nonstick skillet over medium heat. Add onion. Cook and stir about 1 minute. Add apple. Cook and stir 3 to 4 minutes longer, or until onion is tender.

Place squash in large bowl. Beat on Speed 3 for 15 to 20 seconds, or until broken up. Add egg substitute. Beat on Speed 3 about 30 seconds, or until smooth. Add onion mixture. Beat on Speed 1 about 15 seconds, or until combined. Spoon squash mixture into casserole dish.

Combine bread crumbs and 2 teaspoons (10 ml) melted margarine in small bowl. Beat on Speed 1 about 15 seconds, or until blended. Sprinkle evenly over squash. Bake at 350°F (175°C) for 25 to 35 minutes, or until thoroughly heated.

Yield: 6 to 8 servings (about ½ cup [125 ml] per serving).

Per serving: About 124 cal, 3 g pro, 24 g carb, 3 g total fat, 1 g sat fat, 2 mg chol, 260 mg sod.

## Savory Sweet Potatoes

---

- 2 pounds (1 kg) sweet potatoes (about 3 medium), scrubbed, unpeeled, and boiled
- ½ cup (75 ml) thinly sliced green onions
- ½ teaspoon (2 ml) dried marjoram leaves
- Dash cayenne pepper
- ½ cup (75 ml) reduced-sodium chicken broth
- ½ cup (125 ml) nonfat sour cream

Drain potatoes well; cool slightly. Cut ends from potatoes. Slip off and discard peels.

Place potatoes, onions, marjoram, and pepper in large bowl. Beat on Speed 1 about 10 seconds, or until potatoes are broken up. Add broth. Beat on Speed 3 about 30 seconds, or until smooth. Add sour cream. Beat on Speed 1 about 20 seconds, or until blended. Serve immediately.

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

Per serving: About 166 cal, 4 g pro, 36 g carb, 1 g total fat, 0 g sat fat, 0 mg chol, 50 mg sod.

## Overnight Sausage and Egg Brunch

---

- 1 pound (500 g) turkey Italian sausage links, cut into ¼-inch (5 mm) thick slices
- 1 medium onion, chopped
- 1 package (8 oz.) (225 g) light cream cheese
- 1 teaspoon (5 ml) dried marjoram leaves
- ½ teaspoon (2 ml) salt
- ¼ teaspoon (1 ml) cayenne pepper
- 1 cup (250 ml) fat-free egg substitute
- 1 can (12 oz.) (350 ml) evaporated skimmed milk
- 9 slices French bread, sliced diagonally 1-inch (25 mm) thick
- 1 package (16 oz.) (450 g) frozen chopped broccoli, thawed\*
- 1 cup (250 ml) shredded reduced-fat sharp Cheddar cheese

Spray 13x9x2-inch (330x230x50 mm) baking dish with no-stick cooking spray.

Place sausage and onion in medium nonstick skillet. Cook over medium heat about 8 minutes, or until sausage is no longer pink in center and onion is tender. Set aside.

Place cream cheese, marjoram, salt, and pepper in medium bowl. Beat on Speed 1 about 20 seconds, or until smooth. Add egg substitute and milk. Beat on Speed 2 about 20 seconds, or until smooth.

Layer bread in baking dish. Top with sausage mixture, broccoli, and Cheddar cheese. Pour cream cheese mixture evenly over top. Cover tightly. Refrigerate at least 8 hours or overnight.

Uncover dish. Bake at 350°F (175°C) for 1 hour 15 minutes, or until knife inserted in center comes out clean.

Yield: 12 servings.

Per serving: About 264 cal, 18 g pro, 17 g carb, 14 g total fat, 5 g sat fat, 55 mg chol, 728 mg sod.

**Tip:** Rinse broccoli under hot water to thaw. Drain well.

## Cheese and Salsa Crostini

---

- 2 egg whites
- $\frac{1}{4}$  cup (50 ml) finely chopped green onions
- $\frac{1}{4}$  cup (50 ml) chopped ripe olives
- $\frac{1}{4}$  cup (50 ml) shredded reduced-fat sharp Cheddar cheese
- $\frac{1}{4}$  cup (50 ml) shredded reduced-fat Monterey Jack cheese
- 4 slices pumpernickel bread, crusts removed
- $\frac{1}{8}$  cup (75 ml) thick and chunky salsa

Place egg whites in medium bowl. Beat on Speed 3 for 1 to 1½ minutes, or until stiff peaks form. Add onions, olives, and cheeses. Beat on Speed 1 for 10 to 20 seconds, or until combined.

Spread mixture on bread slices. Place on ungreased baking sheet. Bake at 350°F (175°C) for 15 to 20 minutes, or until puffed and golden brown. Cut each slice into quarters. Top each quarter with about 1 teaspoon (5 ml) salsa.

Yield: 8 servings (2 crostini per serving).

Per serving: About 39 cal, 2 g pro, 4 g carb, 1 g total fat, 0 g sat fat, 3 mg chol, 203 mg sod.

## Skillet Chicken Florentine

---

- 2 *medium shallots, chopped*
- 4 *ounces (115 g) light cream cheese*
- $\frac{1}{4}$  *cup (50 ml) seasoned bread crumbs*  
*Dash nutmeg*
- 1 *package (9 oz.) (250 g) frozen chopped spinach, thawed and pressed dry*
- 4 *boneless, skinless chicken breast halves, pounded slightly to flatten*
- $\frac{1}{2}$  *cup (50 ml) shredded reduced-fat Swiss cheese*
- 1 *can (14  $\frac{1}{2}$  oz.) (430 ml) diced tomatoes with roasted garlic, onion, and oregano*

Spray large nonstick skillet with no-stick cooking spray. Heat over medium heat. Add shallots. Cook about 5 minutes, or until tender. Add 2 tablespoons (25 ml) water, if necessary, to prevent browning.

Place cream cheese, shallots, bread crumbs, and nutmeg in medium bowl. Beat on Speed 1 about 30 seconds, or until blended. Break apart spinach with fork. Add to cream cheese mixture. Beat on Speed 1 about 15 seconds, or until blended.

Spread one-fourth of mixture on each chicken breast. Fold chicken breast over to enclose filling. Spray large nonstick skillet with no-stick cooking spray. Heat over medium-high heat. Add chicken. Cook about 3 minutes, or until evenly browned. Add tomatoes. Reduce heat to low. Cook, covered, 8 to 12 minutes, or until chicken is thoroughly cooked and filling is hot. To serve, spoon tomatoes over chicken.

Yield: 4 servings.

Per serving: About 306 cal, 39 g pro, 16 g carb, 11 g total fat, 4 g sat fat, 90 mg chol, 873 mg sod.

## Apple Waffles

---

- 2 *eggs, separated*
- 3 *tablespoons (45 ml) margarine or butter, melted*
- 1 *cup (250 ml) lowfat milk*
- $1\frac{3}{4}$  *cups (425 ml) all-purpose flour*
- 1 *tablespoon (15 ml) baking powder*
- $\frac{1}{2}$  *teaspoon (2 ml) cinnamon*
- 1 *cup (250 ml) shredded apple*

Place egg whites in small bowl. Beat on Speed 3 about 40 seconds, or until stiff peaks form. Set aside.

Place egg yolks, margarine, and milk in medium bowl. Beat on Speed 1 about 20 seconds, or until blended. Add flour, baking powder, and cinnamon. Beat on Speed 1 about 30 seconds, or until blended. Beat on Speed 2 about 20 seconds, or until smooth. Add apple. Beat on Speed 1 about 15 seconds, or until combined. Add egg whites. Beat on Speed 1 about 15 seconds, or until blended.

Spray waffle iron with no-stick cooking spray. Heat according to manufacturer's directions. Pour about  $\frac{1}{2}$  cup (75 ml) batter for each waffle onto iron. Bake until steaming stops and waffles are golden brown.

Yield: 6 servings (1 waffle per serving).

Per serving: About 242 cal, 7 g pro, 34 g carb, 9 g total fat, 2 g sat fat, 75 mg chol, 239 mg sod.

# Peach Coffeecake

---

- 1 *medium ripe peach, peeled and chopped*
- $\frac{1}{2}$  *cup (125 ml) reduced-fat sour cream*
- $\frac{1}{4}$  *cup (50 ml) margarine or butter, softened*
- $\frac{1}{2}$  *cup (125 ml) sugar, divided*
- $\frac{1}{4}$  *cup (50 ml) fat-free egg substitute*
- 1 *cup (250 ml) all-purpose flour*
- $\frac{1}{2}$  *teaspoon (2 ml) baking powder*
- $\frac{1}{2}$  *teaspoon (2 ml) baking soda*
- $\frac{1}{4}$  *teaspoon (1 ml) salt*
- 1 *peach, peeled and sliced*

Spray 8x8x2-inch (200x200x50 mm) baking dish with no-stick cooking spray.

Place chopped peach in small bowl. Mash with fork. Add sour cream. Beat on Speed 1 about 1 minute, or until well mixed.

Place margarine and sugar, reserving 1 tablespoon (15 ml), in medium bowl. Beat on Speed 3 about 1 minute, or until fluffy. Add egg substitute. Beat on Speed 3 about 20 seconds, or until smooth. Add peach mixture, reserving  $\frac{1}{2}$  cup (75 ml). Beat on Speed 3 about 30 seconds, or until smooth. Add flour, baking powder, baking soda, and salt. Beat on Speed 1 about 30 seconds, or until blended. Beat on Speed 3 for 30 to 60 seconds, or just until smooth.

Pour batter into baking dish. Drizzle with reserved  $\frac{1}{2}$  cup (75 ml) peach mixture. Top with peach slices. Sprinkle with reserved 1 tablespoon (15 ml) sugar. Bake at 350°F (175°C) for 30 to 35 minutes, or until wooden pick inserted in center comes out clean. Cool slightly. Serve warm.

Yield: 9 servings.

Per serving: About 169 cal, 3 g pro, 26 g carb, 6 g total fat, 1 g sat fat, 4 mg chol, 227 mg sod.

# Chocolate Chip Cookies

---

- |  |  |
|--|--|
| 1 cup (250 ml) sugar                         | Place sugar, brown sugar, margarine, eggs, and vanilla in large bowl. Beat on Speed 1 for 1 to 1½ minutes, or until smooth.  |
| 1 cup (250 ml) firmly packed brown sugar     |  |
| 1 cup (250 ml) margarine or butter, softened | Add flour, baking soda, and salt. Beat on Speed 1 about 30 seconds, or until blended. Beat on Speed 2 for 30 to 60 seconds, or until smooth. Add chocolate chips. Beat on Speed 1 about 15 seconds, or until combined. |
| 2 eggs                                       |  |
| 1½ teaspoons (7 ml) vanilla                  | Drop by rounded teaspoonfuls onto ungreased baking sheets, about 2 inches apart. Bake at 375°F (190°C) for 10 to 12 minutes. Remove from baking sheets immediately and cool on wire racks.                             |
| 3 cups (750 ml) all-purpose flour            |  |
| 1 teaspoon (5 ml) baking soda                | Yield: 54 servings (1 cookie per serving).   |
| ¼ teaspoon (1 ml) salt                       |  |
| 12 ounces (350 g) semi-sweet chocolate chips | Per serving: About 117 cal, 1 g pro, 17 g carb, 5 g total fat, 1 g sat fat, 8 mg chol, 76 mg sod.  |

# Whipped Cream

---

- 1 cup (250 ml) heavy cream
- 2 tablespoons (25 ml) powdered sugar
- ½ teaspoon (2 ml) vanilla

Place cream in medium bowl. Beat on Speed 3 about 30 seconds, or until soft peaks form. Continuing on Speed 3, gradually add powdered sugar and vanilla. Beat about 30 seconds, or until stiff.

Yield: 16 servings (2 tablespoons [25 ml] per serving).

Per serving: About 48 cal, 0 g pro, 1 g carb, 5 g total fat, 3 g sat fat, 17 mg chol, 5 mg sod.

## VARIATIONS:

### Amaretto Whipped Cream

Substitute 2 tablespoons (25 ml) amaretto liqueur for the vanilla.

Per serving: About 54 cal, 0 g pro, 2 g carb, 5 g total fat, 3 g sat fat, 17 mg chol, 6 mg sod.

### Cappuccino Whipped Cream

Add 2 teaspoons (25 ml) instant coffee granules or crystals to cream before whipping. Increase powdered sugar to ¼ cup (50 ml).

Per serving: About 52 cal, 0 g pro, 2 g carb, 5 g total fat, 3 g sat fat, 17 mg chol, 6 mg sod.

### Spiced Whipped Cream

Add ¼ teaspoon (1 ml) cinnamon and ⅛ teaspoon (1 ml) nutmeg with powdered sugar.

Per serving: About 48 cal, 0 g pro, 1 g carb, 5 g total fat, 3 g sat fat, 17 mg chol, 5 mg sod.



# Meringue Dessert Tarts

---

- 4 egg whites
- $\frac{1}{8}$  teaspoon (0.5 ml) cream of tartar
- $\frac{3}{4}$  cup (175 ml) sugar

Place egg whites in large bowl. Beat on Speed 3 about 30 seconds, or until frothy. Add cream of tartar. Beat on Speed 3 about 1 minute, or until soft peaks form. Continuing on Speed 3, add sugar, 1 tablespoon (15 ml) at a time, beating for 6 to 7 minutes, or until stiff and glossy.

Spoon or pipe meringue into eight 3½-inch (90 mm) circles on baking sheet lined with parchment paper or foil. Make indentation in center of each circle. Bake at 275°F (135°C) for 35 minutes. Turn off oven and let meringues stand in oven 2 hours or overnight. Serve with Strawberry Yogurt Filling or Chocolate Mousse Filling.

## Strawberry Yogurt Filling

- 1 package (8 oz.) (225 g) light cream cheese
- $1\frac{1}{2}$  cups (375 ml) lowfat strawberry yogurt
- 3 tablespoons (45 ml) powdered sugar
- 2 cups (500 ml) sliced fresh strawberries

Place all ingredients in large bowl. Beat on Speed 2 about 1 minute, or until smooth and creamy. Refrigerate until serving time. To serve, spoon about  $\frac{1}{4}$  cup (50 ml) filling into each Meringue Dessert Tart. Top with strawberries.

## Chocolate Mousse Filling

- $\frac{3}{4}$  cup (175 ml) semi-sweet chocolate chips
- 3 tablespoons (45 ml) water
- $\frac{1}{4}$  teaspoon (1 ml) almond extract
- 1 cup (250 ml) heavy cream
- 2 tablespoons (25 ml) powdered sugar
- $\frac{1}{2}$  cup (125 ml) sliced almonds

Place chocolate chips and water in small saucepan. Heat over low heat until smooth and melted, stirring constantly. Stir in almond extract. Cool to room temperature, about 30 minutes.

Place cream in large bowl. Beat on Speed 3 about 30 seconds, or until soft peaks form. Continuing on Speed 3, gradually add powdered sugar. Beat about 30 seconds, or until stiff. Fold in chocolate with spatula until blended. Refrigerate until serving time.

To serve, spoon about  $\frac{1}{4}$  cup (50 ml) filling into each Meringue Dessert Tart. Top with almonds.

Yield: 8 servings.

Per serving (tart and strawberry filling): About 205 cal, 7 g pro, 34 g carb, 6 g total fat, 3 g sat fat, 12 mg chol, 213 mg sod.

Per serving (tart and chocolate filling): About 285 cal, 5 g pro, 33 g carb, 17 g total fat, 6 g sat fat, 35 mg chol, 39 mg sod.

# Lemon Pudding Cake

---

- 3 eggs, separated
- $\frac{3}{4}$  cup (175 ml) lowfat milk
- $\frac{1}{4}$  cup (50 ml) fresh lemon juice
- 1 teaspoon (5 ml) grated lemon peel
- 1 cup (250 ml) sugar
- $\frac{3}{4}$  cup (175 ml) all-purpose flour
- $\frac{1}{4}$  teaspoon (1 ml) salt

Place egg whites in medium bowl. Beat on Speed 3 for 1 to 1½ minutes, or until stiff peaks form. Set aside.

Place egg yolks in large bowl. Beat on Speed 2 about 30 seconds. Add milk, lemon juice, and grated peel. Beat on Speed 2 about 30 seconds, or until combined. Add remaining ingredients. Beat on Speed 1 about 10 to 20 seconds, or until blended. Beat on Speed 2 about 1 minute, or until smooth and frothy. Fold in egg whites with spatula, just until combined.

Spoon batter into ungreased 1½-quart (1½ litre) soufflé or casserole dish. Place dish in large, shallow baking pan. Add hot water to pan to 1-inch (25 mm) depth. Place in oven. Bake at 350°F (175°C) for 35 to 45 minutes, or until golden brown. Cool slightly. Serve warm.

Yield: 6 servings.

Per serving: About 241 cal, 6 g pro, 48 g carb, 3 g total fat, 1 g sat fat, 109 mg chol, 143 mg sod.

## Oatmeal-Nut Snack Cake

---

- 1½ cups (375 ml) quick-cooking oats*
- 1¼ cups (300 ml) boiling water*
- ½ cup (125 ml) margarine or butter, softened*
- 1½ cups (375 ml) firmly packed brown sugar*
- 2 eggs*
- 1½ cups (375 ml) all-purpose flour*
- 1 teaspoon (5 ml) baking soda*
- ½ teaspoon (2 ml) baking powder*
- 1 teaspoon (5 ml) cinnamon*
- ¼ teaspoon (1 ml) salt*
- ½ cup (125 ml) chopped walnuts*

Grease and flour 13x9x2-inch (330x230x50 mm) baking pan. Combine oats and boiling water in medium bowl. Let stand 10 minutes.

Place margarine, brown sugar, and eggs in large bowl. Beat on Speed 1 about 30 seconds, or until blended. Beat on Speed 3 about 1 minute, or until smooth and creamy. Add flour, baking soda, baking powder, cinnamon, and salt. Beat on Speed 1 about 30 seconds, or until blended. Beat on Speed 3 about 1 minute, or until well mixed. Add oatmeal. Beat on Speed 1 about 30 seconds, or until combined. Add walnuts. Beat on Speed 1 about 10 seconds, or until combined.

Spread batter in pan. Bake at 350°F (175°C) for 30 to 35 minutes, or until toothpick inserted in center comes out clean. Cool completely. Frost with Maple Buttercream Frosting (below), if desired.

Yield: 16 servings.

Per serving: About 235 cal, 4 g pro, 35 g carb, 9 g total fat, 2 g sat fat, 27 mg chol, 206 mg sod.

## Buttercream Frosting

---

- ¼ cup (50 ml) butter, softened*
- ½ teaspoon (2 ml) vanilla*
- 2 tablespoons (25 ml) lowfat milk*
- 2 cups (500 ml) powdered sugar*

Place all ingredients in large bowl. Beat on Speed 3 for 30 to 60 seconds, or until smooth and creamy.

Yield: 16 servings (frosting for 13x9x2-inch [330x230x50 mm] cake).

Per serving: About 75 cal, 0 g pro, 13 g carb, 3 g total fat, 2 g sat fat, 8 mg chol, 30 mg sod.

### VARIATIONS

#### Maple Buttercream Frosting

Add ¼ teaspoon (1 ml) maple extract.

Yield: 16 servings (frosting for 13x9x2-inch [330x230x50 mm] cake).

Per serving: About 75 cal, 0 g pro, 13 g carb, 3 g total fat, 2 g sat fat, 8 mg chol, 30 mg sod.

# Carte d'enregistrement du produit

---

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

Gardez une copie du reçu de caisse indiquant la date d'achat du batteur. 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.

# Table des matières

Carte d'enregistrement du produit .....	26
Consignes de sécurité importantes.....	28
Alimentation électrique.....	29
Caractéristiques des batteurs à main.....	30
Utilisation du batteur.....	32
Assemblage des accessoires .....	32
Retrait des accessoires.....	33
Utilisation de la commande de vitesse.....	33
Guide de réglage de la vitesse du batteur 3 vitesses.....	34
Guide de réglage de la vitesse du batteur 5 vitesses.....	35
Accessoires pour votre batteur à main KitchenAid® .....	36
Entretien et nettoyage .....	36
Garantie du batteur à main KitchenAid® .....	37
Comment vous prévaloir du service après-vente couvert par la garantie.....	38
Comment vous prévaloir du service après-vente non couvert par la garantie....	38
Dépannage.....	39
Recettes.....	40

## 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 :



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



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

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

# CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

---

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

1. Veuillez lire toutes les directives.
2. N'immergez pas le batteur 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 à proximité d'enfants.
4. Débranchez le batteur 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 les accessoires pendant le fonctionnement de l'appareil pour réduire le risque de blessures et(ou) de dommages au batteur.
6. Ne branchez aucun batteur 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 le batteur au Centre de service après-vente autorisé le plus proche pour le faire inspecter ou réparer, ou pour y faire effectuer des réglages électriques ou mécaniques.
7. 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 à l'extérieur.
9. Ne laissez pas le cordon d'alimentation pendre d'une table ou d'un comptoir.
10. Ne laissez pas le cordon entrer en contact avec des surfaces chaudes, y compris la cuisinière.
11. Enlever tous les accessoires du batteur avant de le nettoyer.
12. Ce produit est destiné uniquement à un usage domestique.

## CONSERVEZ CES DIRECTIVES

# Alimentation électrique

---

Volts : 120 c.a. uniquement. Hertz : 60

**REMARQUE** : Ce batteur a une fiche polarisée (une des lames est plus large que l'autre). Pour réduire le risque de choc électrique, il n'y a qu'une façon d'introduire cette fiche dans une prise polarisée. Si la fiche n'entre pas entièrement dans la prise, retournez-la. Si elle n'entre toujours pas, contactez un électricien qualifié. Ne modifiez la fiche d'aucune façon.



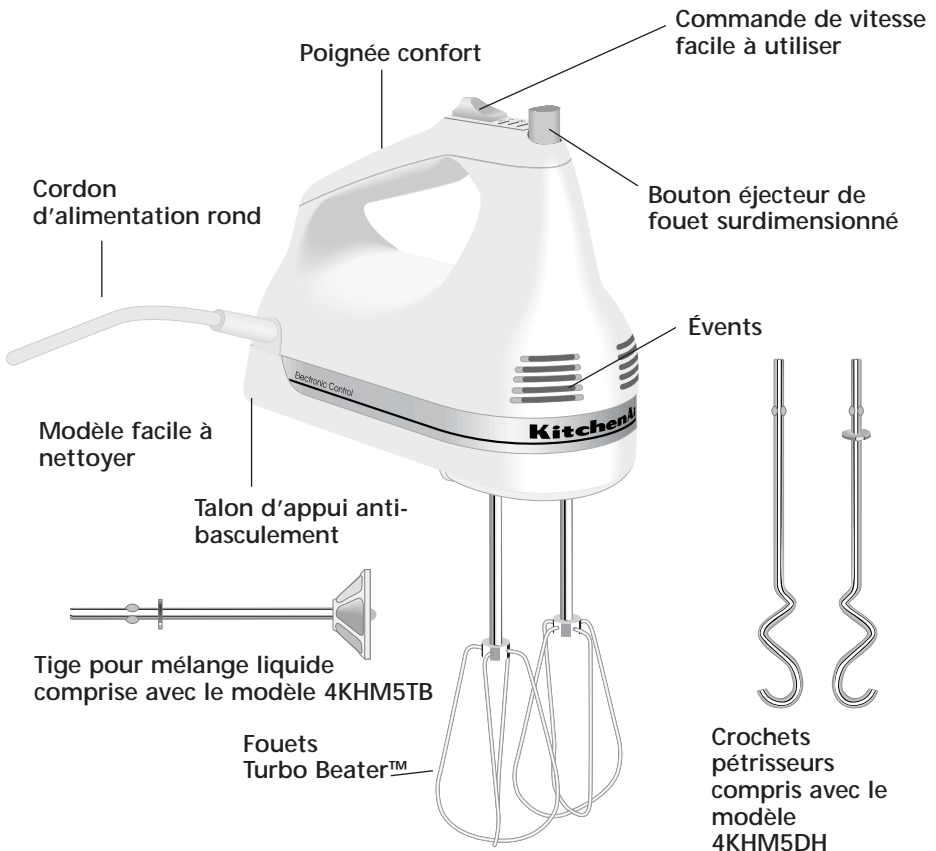
# Caractéristiques des batteurs à main 4KHM3, 4KHM5TB et 4KHM5DH

Les batteurs à main Classic 3 vitesses, Classic Plus 5 vitesses et Ultra Power® 5 vitesses de KitchenAid® offrent une foule de caractéristiques pratiques, entre autres un moteur léger mais puissant, une commande de vitesse intuitive et un modèle facile à nettoyer. Un capteur électronique règle automatiquement la puissance du batteur afin de maintenir une vitesse constante des fouets lorsque la consistance du mélange change.

Les fouets Turbo Beater™ vendus avec votre batteur sont de type ouvert, sans tige centrale ; cette conception permet un mélange uniforme sans blocage et minimise les éclaboussures et l'accumulation d'aliments.

Votre batteur est conçu pour mélanger les pâtes à biscuits et à gâteau, réduire les pommes de terre en purée ainsi que fouetter la crème épaisse et les blancs d'œufs. Grâce aux crochets pétrisseurs et à la tige pour mélange liquide facultatifs, le batteur peut également pétrir les pâtes à pain à levure et mélanger des yogourts et des laits frappés, des soupes et des sauces.

Le batteur à main KitchenAid® est conçu selon les normes de qualité et de fiabilité légendaires qui font la réputation des batteurs sur socle KitchenAid® depuis 1919.





# Caractéristiques des batteurs à main 4KHM3, 4KHM5TB et 4KHM5DH

---

## **Commande de vitesse facile à utiliser**

Chaque réglage de vitesse est confirmé par un clic.

## **Poignée confort**

La poignée inclinée réduit la fatigue du bras ; la forme arrondie assure une prise confortable, quelle que soit la taille de la main.

## **Modèle facile à nettoyer**

Modèle à surface lisse, sans fente susceptible d'emprisonner les ingrédients, pour un nettoyage facile.

## **Bouton éjecteur de fouet surdimensionné**

Facilite l'éjection des fouets d'une seule main.

## **Cordon d'alimentation rond**

La forme arrondie n'emprisonne pas les ingrédients. Facilite le nettoyage.

## **Talon d'appui anti-basculement**

Assure la stabilité du batteur lorsqu'il n'est pas utilisé.

## **Évents**

Situés de façon à ne pas être obstrués par les pâtes et autres mélanges.

## **Fouets Turbo Beater™**

Action de mélange autonettoyante. Acier inoxydable de haute qualité lavable au lave-vaisselle.

## **Tige pour mélange liquide**

Conçue pour mélanger les yogourts frappés, les mélanges pour boissons diètes, les laits au chocolat, les laits frappés, le thé glacé, les soupes et les sauces. Accepte les mélanges liquides de 240 à 950 mL (8 à 32 oz). Comprise avec le modèle 4KHM5TB.

## **Crochets pétrisseurs**

Acier inoxydable de haute qualité. Conçus pour mélanger et pétrir la pâte à levure. Compris avec le modèle 4KHM5DH.

## **Qualité de marque KitchenAid**

Votre batteur est conçu et testé selon les normes optimales de rendement et de durabilité de KitchenAid.

# Utilisation du batteur

Assurez-vous de lire et de suivre les directives spécifiques du présent manuel pour une utilisation adéquate du batteur.

## AVERTISSEMENT

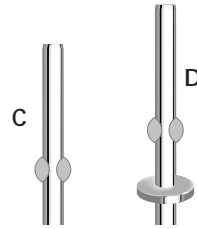
### Risque de blessure

**Débrancher le batteur avant de toucher aux fouets.**

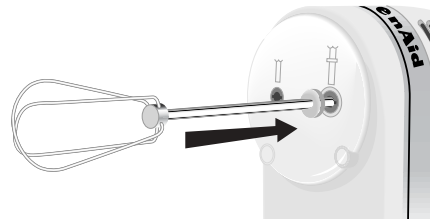
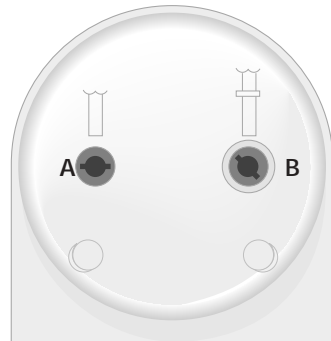
**Le non-respect de cette instruction peut entraîner des fractures d'os, des coupures ou des bleus.**

### Assemblage des accessoires

1. Assurez-vous que la commande de vitesse est en position « OFF » (Arrêt).
2. Débranchez le batteur de la prise de courant.
3. Chaque paire d'accessoires (fouets Turbo Beater™, crochets pétrisseurs facultatifs offerts avec le modèle 4KHM5DH) comprend un accessoire muni d'une bague (D) et un accessoire sans bague (C). Le batteur à main présente une ouverture spécifique pour chacun. Les accessoires uniques, par exemple le fouet professionnel ou la tige pour mélange liquide facultatifs (offerts avec le modèle 4KHM5TB), sont toujours munis d'une bague (D).

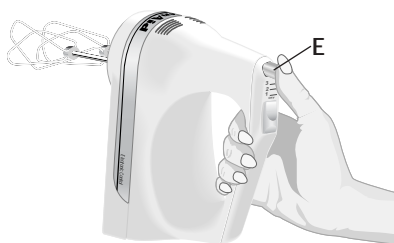


4. Insérez l'accessoire muni d'une bague (D) dans la grande ouverture (B) du batteur à main. Alignez les ailes de l'accessoire sur les rainures de l'ouverture et poussez jusqu'à ce qu'elles s'enclenchent.



5. Insérez l'accessoire sans bague (C) dans la petite ouverture (A) du batteur à main. Alignez les ailes de l'accessoire sur les rainures de l'ouverture et poussez jusqu'à ce qu'elles s'enclenchent.

# Utilisation du batteur



## Retrait des accessoires

1. Assurez-vous que la commande de vitesse est en position « OFF » (Arrêt).
2. Débranchez le batteur de la prise de courant.
3. Appuyez sur le bouton éjecteur (E) pour dégager les accessoires du batteur, puis retirez-les.

## Utilisation de la commande de vitesse

### **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:** Lorsque le batteur est branché, le contact accidentel avec la commande de vitesse ou d'autres circonstances peuvent entraîner le démarrage inattendu du batteur.

1. Assurez-vous que la commande de vitesse est en position « OFF » (Arrêt) en la glissant le plus possible vers l'arrière. Lorsque l'interrupteur est en position « OFF » (Arrêt), on peut voir l'indication « OFF/ON » sur le tableau de commande de vitesse.
2. Branchez le batteur sur une prise de courant.
3. Commencez toujours le mélange à la vitesse la plus faible en glissant la commande de vitesse vers l'avant à la première position, la vitesse 1.
4. Pour augmenter la vitesse du batteur, glissez la commande de vitesse vers l'avant. Pour réduire la vitesse du batteur, glissez la commande de vitesse vers l'arrière.
5. Lorsque vous avez fini de mélanger, arrêtez le batteur en glissant la commande de vitesse le plus possible vers l'arrière. Débranchez le batteur avant de retirer les accessoires.

# Guide de réglage de la vitesse du batteur 3 vitesses

---



Le batteur à main Classic 3 vitesses devrait toujours être réglé à la vitesse la plus faible pour commencer. Augmentez la vitesse au besoin.

**Vitesse 1** Pour commencer tout procédé de mélange. Combine les

mélanges de fromage à la crème. Remue les mélanges de gélatine. Réduit les pommes de terre en purée. Incorpore les noix, les brisures de chocolat, le fromage râpé, les oignons, les olives et autres ingrédients en gros morceaux. Mélange la farine et autres ingrédients secs avec des liquides ou d'autres mélanges crémeux. Aide à empêcher les éclaboussures d'ingrédients hors du bol.

**Vitesse 2** Pour mélanger les préparations à muffins, les pains éclair, les pâtes à gâteau et les glaçages. Pour réduire en purée les pommes de terre et les courges. Pour mélanger le beurre et le sucre. Pour combiner les mélanges épais, par exemple la pâte à biscuits.

**Vitesse 3** Pour fouetter la crème épaisse et les mousses. Pour battre les blancs d'œufs et les meringues.

**REMARQUE:** Les fouets Turbo Beater™ ne sont pas conçus pour mélanger et pétrir la pâte à pain. Il existe des crochets pétrisseurs spéciaux. Consultez la section « Accessoires pour votre batteur à main KitchenAid® » (page 36) pour connaître tous les détails et les renseignements sur les commandes.

# Guide de réglage de la vitesse du batteur 5 vitesses

---



Les batteurs à main Classic Plus 5 vitesses et Ultra Power® 5 vitesses devraient toujours être réglés à la vitesse la plus faible pour commencer. Augmentez la vitesse au besoin.

**Vitesse 1** Pour remuer lentement, combiner et

commencer tout procédé de mélange. Utilisez cette vitesse pour incorporer des noix, des brisures de chocolat, du fromage râpé, des oignons, des olives et autres ingrédients en gros morceaux ainsi que pour mélanger la farine et autres ingrédients secs avec des liquides ou d'autres mélanges crémeux. Aide à empêcher les éclaboussures d'ingrédients hors du bol.

**Vitesse 2** Pour remuer les pâtes et les mélanges de gélatine. Pour combiner les mélanges épais, par exemple la pâte à biscuits. Pour mélanger les tartinades légères au fromage à la crème. Pour réduire les pommes de terre en purée.

**Vitesse 3** Pour combiner les mélanges de fromage à la crème épais. Pour réduire les courges en purée.

**Vitesse 4** Pour mélanger le beurre et le sucre. Pour mélanger les préparations à muffins, les pains éclair, les pâtes à gâteau et les glaçages.

**Vitesse 5** Pour battre les blancs d'œufs et les meringues. Pour fouetter la crème épaisse et les mousses.

**REMARQUE:** Les fouets Turbo Beater™ ne sont pas conçus pour mélanger et pétrir la pâte à pain. Il existe des crochets pétrisseurs spéciaux. Consultez la section « Accessoires pour votre batteur à main KitchenAid® » (page 36) pour connaître tous les détails et les renseignements sur les commandes.

# Accessoires pour votre batteur à main KitchenAid®

## Tige pour mélange liquide

Excellent accessoire pour mélanger les yogourts frappés, les mélanges pour boissons diètes, le lait au chocolat, le thé glacé et les laits frappés.

Également très utile pour les soupes et les sauces exigeant un mélange léger. La tige pour mélange liquide de 21,5 cm (8 po ½) de long se fixe au batteur comme un fouet ordinaire (voir la page 32) et peut mélanger de 240 à 950 mL (8 à 32 oz) de liquide. Lavez à la main à l'aide d'un détergent doux.

## Crochets pétrisseurs

Accessoire essentiel pour le boulanger maison ! Les crochets pétrisseurs en acier inoxydable permettent de pétrir les pâtes à pain à levure à l'aide du batteur, ce qui vous fait économiser temps et effort. Les crochets pétrisseurs se fixent au batteur comme des fouets ordinaires (voir la page 32) et vont au lave-vaisselle pour un nettoyage rapide.

Pour commander ces accessoires, visitez [www.KitchenAid.ca](http://www.KitchenAid.ca), ou composez le 1 800 461-5681.

## Entretien et nettoyage

### AVERTISSEMENT



#### Risque de choc électrique

**Ne pas immerger dans l'eau.**

**Cela pourrait entraîner la mort ou un choc électrique.**

### 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 batteur à main avec un chiffon humecté d'eau chaude savonneuse. Essayez avec un chiffon humide, puis séchez avec un chiffon doux.

#### **Fouets Turbo Beater™, fouet professionnel\*, crochets à pétrir\***

Retirez toujours les accessoires du batteur à main avant de les nettoyer. Lavez-les au lave-vaisselle ou à la main dans l'eau chaude savonneuse. Rincez et essuyez.

#### **Tige pour mélange liquide\***

Retirez toujours la tige pour mélange liquide du batteur à main avant de la nettoyer. Lavez à la main dans l'eau chaude savonneuse. Rincez et essuyez.

#### **Cordon d'alimentation**

Nettoyez le cordon à l'aide d'un chiffon humecté d'eau chaude savonneuse. Essayez avec un chiffon humide, puis séchez avec un chiffon doux.

\* Ces accessoires ne sont pas compris avec tous les modèles de batteur à main ; consultez la section « Accessoires pour votre batteur à main KitchenAid® » pour connaître tous les détails et les renseignements sur les commandes.

Débranchez toujours le batteur à main avant de le nettoyer. N'immergez pas le batteur à main dans l'eau. Nettoyez

## Garantie du batteur à main KitchenAid®

<b>Durée de la garantie:</b>	<b>KitchenAid Canada assumera les frais suivants :</b>	<b>KitchenAid Canada n'assumera pas les frais suivants :</b>
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"> <li>A. Les réparations si le batteur est utilisé à des fins autres qu'un usage unifamilial normal.</li> <li>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.</li> <li>C. Les frais indirects d'expédition ou de manutention pour livrer le batteur à un Centre de service après-vente KitchenAid autorisé.</li> <li>D. Les pièces de rechange ou les frais de main-d'oeuvre nécessaires pour réparer un batteur utilisé à l'extérieur du Canada.</li> </ul>

**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 ou envoyez-le en port payé et assuré à un Centre de service après-vente KitchenAid autorisé. Votre batteur 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-dessous.
- 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 ou envoyez-le en port payé et assuré à un Centre de service après-vente KitchenAid autorisé. Votre batteur 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

 **AVERTISSEMENT**



**Risque de choc électrique**  
**Débrancher avant l'entretien.**  
**Le non-respect de cette instruction peut causer un décès ou un choc électrique.**

Essayez d'abord les solutions suggérées ici. Ceci pourrait vous éviter le coût d'un service d'entretien ou de réparation.

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

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

- Essayez de débrancher le batteur, puis attendez 15 à 20 minutes avant de le rebrancher.
- 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 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 d'interaction aux consommateurs KitchenAid entre 8 h 30 et 17 h 30 (heure normale de l'Est) au 1 800 461-5681 ou communiquez avec nous par écrit à:  
Centre de relations  
avec les consommateurs  
KitchenAid Canada  
1901 Minnesota Court  
Mississauga ON L5N 3A7

## Tartinade au fromage à la crème et aux framboises

---

- 1 paquet de 225 g (8 oz) de fromage à la crème léger
- 45 mL (3 c. à soupe) de framboises en conserve sans pépins
- 1 mL (¼ c. à thé) d'écorce d'orange râpée

Mettez tous les ingrédients dans un petit bol. Battez à la vitesse 1 pendant environ 1 minute ou jusqu'à obtention d'une consistance lisse et crémeuse, en raclant les parois du bol une ou deux fois. Servez avec des mini-bagels ou des craquelins si désiré.

Donne 10 portions de 25 mL (2 c. à soupe).

Par portion : Environ 64 calories, 2 g de protéines, 6 g de glucides, 4 g de matières grasses totales, 2 g de graisses saturées, 8 mg de cholestérol, 128 mg de sodium.

## Tartinade au fromage à la crème, au miel et aux noix

---

- 1 paquet de 225 g (8 oz) de fromage à la crème léger
- 25 mL (2 c. à soupe) de miel
- 50 mL (¼ tasse) de noix hachées

Mettez le fromage à la crème et le miel dans un petit bol. Battez à la vitesse 1 pendant environ 1 minute, ou jusqu'à obtention d'une consistance lisse et crémeuse, en raclant les parois du bol une ou deux fois. Ajoutez les noix. Battez à la vitesse 1 pendant environ 20 secondes, ou jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Servez avec des mini-bagels ou des craquelins si désiré.

Donne 10 portions de 25 mL (2 c. à soupe).

Par portion : Environ 80 calories, 3 g de protéines, 5 g de glucides, 6 g de matières grasses totales, 3 g de graisses saturées, 8 mg de cholestérol, 128 mg de sodium.

# Mousse de saumon à l'aneth

---

- 2 enveloppes (30 mL) de gélatine non aromatisée
- 175 mL ( $\frac{3}{4}$  tasse) d'eau
- 125 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) de mayonnaise réduite en calories
- 250 mL (1 tasse) de yogourt nature sans gras
- 30-45 mL (2-3 c. à soupe) d'aneth frais haché
- 15 mL (1 c. à soupe) de jus de citron
- 1 mL ( $\frac{1}{4}$  c. à thé) de sel
- 0,5 mL ( $\frac{1}{8}$  c. à thé) de poivre noir
- 1 pincée de poivre de Cayenne
- 1 boîte de 430 mL (14 oz  $\frac{1}{2}$ ) de saumon rouge, égoutté et émietté

Vaporisez un moule de 1 litre (1 pinte) d'aérosol de cuisson antiadhésif. Dans une petite casserole, saupoudrez la gélatine sur l'eau. Laissez reposer 5 minutes jusqu'à ce que la gélatine ramollisse.

Chauffez à feu doux en remuant jusqu'à ce que la gélatine se dissolve. Laissez refroidir légèrement.

Mettez la mayonnaise et le mélange de gélatine dans un bol moyen. Battez à la vitesse 1 pendant environ 30 secondes, ou jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Ajoutez le reste des ingrédients, à l'exception du saumon. Battez à la vitesse 1 de 30 à 60 secondes, ou jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Incorporez le saumon. Versez dans le moule. Réfrigérez pendant au moins 4 heures ou jusqu'à ce que la mousse soit ferme. Retirez la mousse du moule. Servez avec des craquelins ou du pain coquetel si désiré.

Donne 16 portions de 50 mL ( $\frac{1}{4}$  tasse).

Par portion : Environ 72 calories, 7 g de protéines, 2 g de glucides, 4 g de matières grasses totales, 1 g de graisses saturées, 11 mg de cholestérol, 243 mg de sodium.

# Pain au fromage et à la bière

---

- 650-850 mL (2 tasses ½-3 tasses ¼) de farine tout usage
- 1 paquet de levure sèche active
- 25 mL (2 c. à soupe) de sucre
- 5 mL (1 c. à thé) de sel
- 250 mL (1 tasse) de bière
- 25 mL (2 c. à soupe) de margarine ou de beurre
- 1 oeuf
- 2 mL (½ c. à thé) de sauce au piment fort
- 375 mL (1 tasse ½) de cheddar piquant faible en gras, râpé

Fixez les crochets pétrisseurs sur le batteur. Mélangez 500 mL (2 tasses) de farine et la levure dans un grand bol. Mettez de côté.

Mettez le lait, le sucre, le sel et la margarine dans une petite casserole. Chauffez à feu moyen jusqu'à ce que la margarine fonde et que le sucre se dissolve en remuant fréquemment. Continuez à chauffer à 50-55 °C

(120-130 °F). Ajoutez le mélange de farine. Battez à la vitesse 3 pendant environ 1 minute ou jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

Toujours à la vitesse 3, ajoutez le fromage et le reste de la farine, 50 mL (¼ tasse) à la fois, jusqu'à ce que la pâte absorbe toute la farine, en raclant les parois du bol. Pétrissez à la vitesse 3 pendant environ 2 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte soit lisse et élastique. La pâte sera légèrement collante au toucher.

Placez la pâte dans un bol graissé, et la retourner 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 qu'elle ait doublé de volume.

Dégonflez la pâte et, avec un peu d'huile sur les mains, faites une miche d'environ 230 mm x 130 mm (9 po x 5 po). Placez dans un moule graissé de 230 mm x 130 mm x 90 mm (9 po x 5 po x 3 po). Couvrez. Laissez la pâte lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant environ 1 heure, ou jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.

Faites cuire à 190 °C (375 °F) de 30 à 40 minutes, ou jusqu'à ce que le pain soit doré. Retirez immédiatement du moule et laissez refroidir sur une grille. Servez chaud.

Donne 16 portions.

Par portion : Environ 132 calories, 6 g de protéines, 18 g de glucides, 4 g de matières grasses totales, 2 g de graisses saturées, 21 mg de cholestérol, 248 mg de sodium.

# Pain blanc

---

250 mL (1 tasse) de lait  
faible en gras

15 mL (1 c. à soupe)  
de sucre

5 mL (1 c. à thé) de sel

25 mL (2 c. à soupe) de  
margarine ou  
de beurre

1 paquet de levure  
sèche active

500-850 mL (2-3 tasses ½)  
de farine tout usage

Fixez les crochets pétrisseurs sur le batteur. Mélangez 500 mL (2 tasses) de farine et la levure dans un grand bol. Mettez de côté.

Mettez le lait, le sucre, le sel et la margarine dans une petite casserole. Chauffez à feu moyen jusqu'à ce que la margarine fonde et que le sucre se dissolve en remuant fréquemment. Continuez à chauffer à 50-55 °C

(120-130 °F). Ajoutez le mélange de farine. Battez à la vitesse 3 pendant environ 1 minute ou jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

Continuez à battre à la vitesse 3 et ajoutez le reste de la farine, 50 mL (¼ tasse) à la fois, jusqu'à ce que la pâte absorbe toute la farine, en raclant les parois du bol. Pétrissez à la vitesse 3 pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit lisse et élastique. La pâte sera légèrement collante au toucher.

Placez la pâte dans un bol graissé et la retourner pour graisser le dessus. Couvrez. Laissez la pâte lever à la chaleur, loin des courants d'air, pendant environ 1 heure ou jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.

Dégonflez la pâte et, avec un peu d'huile sur les mains, faites une miche d'environ 200 mm x 100 mm (8 po x 4 po). Placez dans un moule graissé de 210 mm x 110 mm x 60 mm (8,5 po x 4,5 po x 2,5 po). Couvrez. Laissez la pâte lever à la chaleur, loin des courants d'air, pendant environ 1 heure ou jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.

Faites cuire à 200 °C (400 °F) de 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le pain soit doré. Retirez immédiatement du moule et laissez refroidir sur une grille.

Donne 16 portions.

Par portion : Environ 81 calories, 2 g de protéines, 14 g de glucides, 2 g de matières grasses totales, 0 g de graisses saturées, 1 mg de cholestérol, 168 mg de sodium.

# Purée de pommes de terre

---

- 1 kg (2 lb) de pommes de terre (environ 6 moyennes) jaunes, pelées, coupées en quatre et bouillies
- 50 mL (¼ tasse) de margarine ou de beurre, ramolli
- 2 mL (½ c. à thé) de sel
- 0,5 mL (½ c. à thé) de poivre noir
- 50-75 mL (¼-½ tasse) de lait faible en gras, réchauffé

Égouttez bien les pommes de terre. Remettez-les dans la casserole chaude. Ajoutez la margarine, le sel et le poivre. Battez à la vitesse 1 pendant environ 20 secondes, ou jusqu'à ce que les pommes de terre se défassent. Continuez de battre à la vitesse 1 en ajoutant lentement le lait. Battez pendant environ 45 secondes, ou jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Servez immédiatement.

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

Par portion : Environ 137 calories, 3 g de protéines, 19 g de glucides, 6 g de matières grasses totales, 1 g de graisses saturées, 0 mg de cholestérol, 221 mg de sodium.

## **VARIANTES:**

### **Purée de pommes de terre à l'ail**

Ajoutez de 6 à 8 grosses gousses d'ail pelées aux pommes de terre avant de les faire bouillir.

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

Par portion : Environ 140 calories, 3 g de protéines, 20 g de glucides, 6 g de matières grasses totales, 1 g de graisses saturées, 0 mg de cholestérol, 222 mg de sodium.

## Purée de pommes de terre *SUITE*

---

### **Purée de pommes de terre, de carottes et de poireaux**

Ajoutez 2 carottes moyennes coupées en morceaux de 25 mm (1 po) et 1 poireau moyen coupé en morceaux de 25 mm (1 po) aux pommes de terre avant de les faire bouillir. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Donne 10-12 portions de 125 mL (½ tasse) environ.

Par portion : Environ 154 calories, 3 g de protéines, 23 g de glucides, 6 g de matières grasses totales, 1 g de graisses saturées, 0 mg de cholestérol, 231 mg de sodium.

### **Purée de pommes de terre au pesto**

Préparez les pommes de terre selon les directives. Ajoutez 50 mL (¼ tasse) de pesto. Battez à la vitesse 1 pendant environ 15 secondes, ou jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

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

Par portion : Environ 176 calories, 4 g de protéines, 20 g de glucides, 10 g de matières grasses totales, 2 g de graisses saturées, 1 mg de cholestérol, 276 mg de sodium.

# Courges et pommes au four

- 250 mL (1 tasse) de bouillon de poulet à faible teneur en sodium
- 1 mL (¼ c. à thé) de clous de girofle
- 2 courges poivrées [environ 1,5 kg (3 lb ½)] lavées, coupées en deux et épépinées
- 10 mL (2 c. à thé) de margarine ou de beurre
- 1 oignon moyen, haché
- 1 pomme moyenne, pelée, évidée et hachée
- 25 mL (2 c. à soupe) de succédané d'oeuf sans gras
- 50 mL (¼ tasse) de chapelure assaisonnée
- 10 mL (2 c. à thé) de margarine ou de beurre 10 mL (2 c. à thé) de margarine ou de beurre

Vaporisez une cocotte de 1 litre (1 pinte) d'aérosol de cuisson antiadhésif.

Mettez le bouillon et les clous de girofle dans une grande poêle ou un faitout. Ajoutez les courges, le côté coupé vers le bas. Portez à ébullition. Réduisez à feu moyen-doux. Couvrez et faites cuire de 15 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que les courges soient tendres. Retirez les courges ; laissez refroidir légèrement. Retirez la pulpe à la cuiller. Mettez de côté.

Entre-temps, faites fondre 10 mL (2 c. à thé) de margarine dans une poêle antiadhésive à feu moyen. Ajoutez l'oignon. Faites cuire en remuant pendant environ 1 minute. Ajoutez les pommes. Faites cuire en remuant pendant 3 ou 4 minutes, ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre.

Mettez les courges dans un grand bol. Battez à la vitesse 3 de 15 à 20 secondes ou jusqu'à ce que les courges se défassent. Ajoutez le succédané d'oeuf. Battez à la vitesse 3 pendant environ 30 secondes, ou jusqu'à obtention d'une consistance lisse.

Ajoutez le mélange d'oignon. Battez à la vitesse 1 pendant environ 15 secondes, ou jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Versez le mélange de courges dans la cocotte à l'aide d'une cuiller.

Combinez la chapelure et 10 mL (2 c. à thé) de margarine fondue dans un petit bol. Battez à la vitesse 1 pendant environ 15 secondes, ou jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Versez uniformément sur les courges. Faites cuire à 180 °C (350 °F) de 25 à 35 minutes, ou jusqu'à ce que le tout soit réchauffé uniformément.

Donne de 6 à 8 portions de 125 mL (½ tasse) environ.

Par portion : Environ 124 calories, 3 g de protéines, 24 g de glucides, 3 g de matières grasses totales, 1 g de graisses saturées, 2 mg de cholestérol, 260 mg de sodium.



# Patates douces délicieuses

---

- 1 kg (2 lb) de patates douces (environ 3 moyennes), brossées, non pelées et bouillies
- 75 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) d'oignons verts, émincés
- 2 mL ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de feuilles de marjolaine séchées
- 1 pincée de poivre de Cayenne
- 75 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) de bouillon de poulet à faible teneur en sodium
- 125 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) de crème sure sans gras

Égouttez bien les patates ; laissez refroidir légèrement. Coupez l'extrémité des patates. Décollez la pelure et la jeter.

Mettez les patates, les oignons, la marjolaine et le poivre dans un grand bol. Battez à la vitesse 1 pendant environ 10 secondes, ou jusqu'à ce que les patates se défassent. Ajoutez le bouillon. Battez à la vitesse 3 pendant environ 30 secondes, ou jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Ajoutez la crème sure. Battez à la vitesse 1 pendant environ 20 secondes, ou jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Servez immédiatement.

Donne 8 portions de 125 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) environ.

Par portion : Environ 166 calories, 4 g de protéines, 36 g de glucides, 1 g de matières grasses totales, 0 g de graisses saturées, 0 mg de cholestérol, 50 mg de sodium.

## Brunch saucisses et oeufs

---

- 500 g (1 lb) de saucisses italiennes à la dinde, coupées en tranches de 5 mm (¼ po)
- 1 oignon moyen, haché
- 1 paquet de 225 g (8 oz) de fromage à la crème léger
- 5 mL (1 c. à thé) de feuilles de marjolaine séchées
- 2 mL (½ c. à thé) de sel
- 1 mL (¼ de c. à thé) de poivre de Cayenne
- 250 mL (1 tasse) de succédané d'oeuf sans gras
- 1 boîte de 350 mL (12 oz) de lait écrémé évaporé
- 9 tranches de pain français de 25 mm (1 po) d'épais, tranchées en diagonale
- 1 paquet de 450 g (16 oz) de brocoli haché surgelé, dégelé
- 250 mL (1 tasse) de cheddar piquant faible en gras, râpé
- Vaporisez un plat de cuisson de 330 mm x 230 mm x 50 mm (13 po x 9 po x 2 po) d'aérosol de cuisson antiadhésif.
- Mettez les saucisses et l'oignon dans une poêle antiadhésive moyenne. Faites cuire à feu moyen pendant environ 8 minutes, ou jusqu'à ce que le centre des saucisses ne soit plus rose et que l'oignon soit tendre. Mettez de côté.
- Mettez le fromage à la crème, la marjolaine, le sel et le poivre dans un bol moyen. Battez à la vitesse 1 pendant environ 20 secondes, ou jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Ajoutez le succédané d'oeuf et le lait. Battez à la vitesse 2 pendant environ 20 secondes, ou jusqu'à obtention d'une consistance lisse.
- Étendez le pain dans le plat de cuisson. Garnissez du mélange de saucisse, du brocoli et du cheddar. Versez le mélange de fromage à la crème et étendez-le uniformément. Couvrez hermétiquement. Réfrigérez pendant au moins 8 heures ou pendant la nuit.
- Enlevez le couvercle. Faites cuire à 180 °C (350 °F) pendant 1 h 15 min, ou jusqu'à ce que la lame d'un couteau insérée au centre en sorte propre.
- Donne 12 portions.
- Par portion : Environ 264 calories, 18 g de protéines, 17 g de glucides, 14 g de matières grasses totales, 5 g de graisses saturées, 55 mg de cholestérol, 728 mg de sodium.
- Conseil:** Rincez le brocoli à l'eau chaude pour dégeler. Égouttez bien.

## Crostini au fromage et à la salsa

---

- 2 blancs d'œufs
- 50 mL (¼ tasse) d'oignons verts finement hachés
- 50 mL (¼ tasse) d'olives mûres hachées
- 50 mL (¼ tasse) de cheddar piquant faible en gras, râpé
- 50 mL (¼ tasse) de Monterey Jack faible en gras, râpé
- 4 tranches de pain de seigle noir, sans la croûte
- 75 mL (⅓ tasse) de salsa épaisse

Mettez les blancs d'œufs dans un bol moyen. Battez à la vitesse 3 de 1 minute à 1 minute ½, ou jusqu'à la formation de pics fermes. Ajoutez les oignons, les olives et le fromage. Battez à la vitesse 1 de 10 à 20 secondes, ou jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

Étalez le mélange sur les tranches de pain. Disposez sur une plaque à pâtisserie non graissée. Faites cuire à 180 °C (350 °F) pendant 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus soit gonflé et doré. Coupez les tranches en quatre. Garnissez chaque quartier d'environ 5 mL (1 c. à thé) de salsa.

Donne 8 portions (2 crostini par portion).

Par portion : Environ 39 calories, 2 g de protéines, 4 g de glucides, 1 g de matières grasses totales, 0 g de graisses saturées, 3 mg de cholestérol, 203 mg de sodium.

## Poulet florentine à la poêle

---

- 2 *échalotes moyennes, hachées*
- 115 g (4 oz) de *fromage à la crème léger*
- 50 mL (¼ tasse) de *chapelure assaisonnée*
- 1 *pincée de muscade*
- 1 *paquet de 250 g (9 oz) d'épinards hachés surgelés, dégelés et asséchés*
- 4 *demi-poitrines de poulet désossées, sans peau, aplaties légèrement*
- 125 mL (½ tasse) de *fromage suisse faible en gras, râpé*
- 1 *boîte de 430 mL (14 oz ½) de tomates en dés assaisonnées d'ail grillé, d'oignon et d'origan*

Vaporisez une grande poêle antiadhésive d'aérosol de cuisson antiadhésif. Chauffez à feu moyen. Ajoutez les échalotes. Faites cuire pendant environ 5 minutes, ou jusqu'à ce que les échalotes soient tendres. Ajoutez 25 mL (2 c. à soupe) d'eau au besoin pour empêcher de brunir.

Mettez le fromage à la crème, les échalotes, la chapelure et la muscade dans un bol moyen. Battez à la vitesse 1 pendant environ 30 secondes, ou jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Séparez les épinards à la fourchette. Ajoutez au mélange de fromage à la crème. Battez à la vitesse 1 pendant environ 15 secondes, ou jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

Étendez un quart du mélange sur chaque poitrine de poulet. Pliez les poitrines de poulet pour enrober la garniture. Vaporisez une grande poêle antiadhésive d'aérosol de cuisson antiadhésif. Chauffez à feu moyen-élevé. Ajoutez le poulet. Faites cuire pendant environ 3 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit doré uniformément. Ajoutez les tomates. Réduisez à feu doux. Couvrez et faites cuire de 8 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et que la garniture soit chaude. Pour servir, versez les tomates sur le poulet.

Donne 4 portions.

Par portion : Environ 306 calories, 39 g de protéines, 16 g de glucides, 11 g de matières grasses totales, 4 g de graisses saturées, 90 mg de cholestérol, 873 mg de sodium.

# Gaufres aux pommes

---

- 2 oeufs, jaunes et blancs séparés
- 45 mL (3 c. à soupe) de margarine ou de beurre, fondu
- 250 mL (1 tasse) de lait faible en gras
- 425 mL (1 tasse  $\frac{3}{4}$ ) de farine tout usage
- 15 mL (1 c. à soupe) de poudre à pâte
- 2 mL ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de cannelle
- 250 mL (1 tasse) de pommes râpées

Mettez les blancs d'oeufs dans un petit bol. Battez à la vitesse 3 pendant environ 40 secondes, ou jusqu'à la formation de pics fermes. Mettez de côté.

Mettez les jaunes d'oeufs, la margarine et le lait dans un bol moyen. Battez à la vitesse 1 pendant environ 20 secondes, ou jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Ajoutez la farine, la poudre à pâte et la cannelle. Battez à la vitesse 1 pendant environ 30 secondes, ou jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Battez à la vitesse 2 pendant environ 20 secondes, ou jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Ajoutez les pommes. Battez à la vitesse 1 pendant environ 15 secondes, ou jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Ajoutez les blancs d'oeufs. Battez à la vitesse 1 pendant environ 15 secondes, ou jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

Vaporisez le gaufrier d'aérosol de cuisson antiadhésif. Chauffez selon les directives du fabricant. Versez environ 75 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) de pâte pour chaque gaufre dans le gaufrier. Faites cuire jusqu'à ce que la vapeur cesse et que la gaufre soit dorée.

Donne 6 portions (1 gaufre par portion).

Par portion : Environ 242 calories, 7 g de protéines, 34 g de glucides, 9 g de matières grasses totales, 2 g de graisses saturées, 75 mg de cholestérol, 239 mg de sodium.

# Gâteau danois aux pêches

- 1 *pêche moyenne mûre, pelée et hachée*
- 125 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) de *crème sure faible en gras*
- 50 mL ( $\frac{1}{4}$  tasse) de *margarine ou de beurre, ramolli*
- 125 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) de *sucré, divisé*
- 50 mL ( $\frac{1}{4}$  tasse) de *succédané d'oeuf sans gras*
- 250 mL (1 tasse) de *farine tout usage*
- 2 mL ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de *poudre à pâte*
- 2 mL ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de *bicarbonate de sodium*
- 1 mL  $\frac{1}{4}$  c. à thé) de *sel*
- 1 *pêche, pelée et tranchée*

Vaporisez un plat de cuisson de 200 mm x 200 mm x 50 mm (8 po x 8 po x 2 po) d'aérosol de cuisson antiadhésif.

Mettez la pêche hachée dans un petit bol. Écrasez à la fourchette. Ajoutez la crème sure. Battez à la vitesse 1 pendant environ 1 minute, ou jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.

Mettez la margarine et le sucre, en réservant 15 mL (1 c. à soupe) dans un bol moyen. Battez à la vitesse 3 pendant environ 1 minute, ou jusqu'à obtention d'un mélange mousseux. Ajoutez le succédané d'oeuf. Battez à la vitesse 3 pendant environ 20 secondes, ou jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Ajoutez le mélange de pêches, en réservant 75 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse). Battez à la vitesse 3 pendant environ 30 secondes, ou jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Ajoutez la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de sodium et le sel. Battez à la vitesse 1 pendant environ 30 secondes, ou jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Battez à la vitesse 3 de 30 à 60 secondes, ou jusqu'à obtention d'une consistance lisse.

Versez la pâte dans le plat de cuisson. Nappez du mélange de pêches réservé (75 mL /  $\frac{1}{2}$  tasse). Garnissez de tranches de pêche. Saupoudrez du sucre réservé (15 mL / 1 c. à soupe). Faites cuire à 180 °C (350 °F) de 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en sorte propre. Laissez refroidir légèrement. Servez chaud.

Donne 9 portions.

Par portion : Environ 169 calories, 3 g de protéines, 26 g de glucides, 6 g de matières grasses totales, 1 g de graisses saturées, 4 mg de cholestérol, 227 mg de sodium.

# Biscuits aux brisures de chocolat

---

250 mL (1 tasse) de sucre

250 mL (1 tasse) de  
cassonade, bien  
tassée

250 mL (1 tasse) de  
margarine ou de  
beurre, ramolli

2 oeufs

7 mL (1 c. à thé ½) de  
vanille

750 mL (3 tasses) de  
farine tout usage

5 mL (1 c. à thé) de  
bicarbonate de  
sodium

1 mL (¼ c. à thé) de sel

350 g (12 oz) de brisures  
de chocolat mi-sucré

Mettez le sucre, la cassonade, la margarine, les oeufs et la vanille dans un grand bol. Battez à la vitesse 1 de 1 à 1 minute ½, ou jusqu'à obtention d'une consistance lisse.

Ajoutez la farine, le bicarbonate de sodium et le sel. Battez à la vitesse 1 pendant environ 30 secondes, ou jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Battez à la vitesse 2 de 30 à 60 secondes, ou jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Ajoutez les brisures de chocolat. Battez à la vitesse 1 pendant environ 15 secondes, ou jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

Déposez par grosses cuillerées à thé sur des plaques à pâtisserie non graissées en laissant environ 2 pouces entre chaque biscuit. Faites cuire à 190 °C (375 °F) de 10 à 12 minutes. Retirez immédiatement des plaques à pâtisserie et laissez refroidir sur une grille.

Donne 54 portions (1 biscuit par portion).

Par portion : Environ 117 calories, 1 g de protéines, 17 g de glucides, 5 g de matières grasses totales, 1 g de graisses saturées, 8 mg de cholestérol, 76 mg de sodium.

# Crème fouettée

---

- 250 mL (1 tasse) de crème épaisse
- 25 mL (2 c. à soupe) de sucre à glacer
- 2 mL (½ c. à thé) de vanille

Mettez la crème dans un bol moyen. Battez à la vitesse 3 pendant environ 30 secondes, ou jusqu'à la formation de pics mous. En continuant de battre à la vitesse 3, ajoutez graduellement le sucre à glacer et la vanille. Battez pendant environ 30 secondes, ou jusqu'à la formation de pics fermes.

Donne 16 portions de 25 mL (2 c. à soupe).

Par portion : Environ 48 calories, 0 g de protéines, 1 g de glucides, 5 g de matières grasses totales, 3 g de graisses saturées, 17 mg de cholestérol, 5 mg de sodium.

## VARIANTES:

### Crème fouettée à l'amaretto

Remplacez la vanille par 25 mL (2 c. à soupe) d'amaretto.

Par portion : Environ 54 calories, 0 g de protéines, 2 g de glucides, 5 g de matières grasses totales, 3 g de graisses saturées, 17 mg de cholestérol, 6 mg de sodium.

### Crème fouettée au cappuccino

Ajoutez 10 mL (2 c. à thé) de grains de café instantané à la crème avant de fouetter. Augmentez la quantité de sucre à glacer à 50 mL (¼ tasse).

Par portion : Environ 52 calories, 0 g de protéines, 2 g de glucides, 5 g de matières grasses totales, 3 g de graisses saturées, 17 mg de cholestérol, 6 mg de sodium.

### Crème fouettée épicée

Ajoutez 1 mL (¼ c. à thé) de cannelle et 0,5 mL (½ c. à thé) de muscade au sucre à glacer.

Par portion : Environ 48 calories, 0 g de protéines, 1 g de glucides, 5 g de matières grasses totales, 3 g de graisses saturées, 17 mg de cholestérol, 5 mg de sodium.



# Tartelettes à la meringue

---

- 4 blancs d'oeufs
- 0,5 mL ( $\frac{1}{8}$  c. à thé) de crème de tartre
- 175 mL ( $\frac{3}{4}$  tasse) de sucre

Mettez les blancs d'oeufs dans un grand bol. Battez à la vitesse 3 pendant environ 30 secondes, ou jusqu'à obtention d'un mélange mousseux. Ajoutez la crème de tartre. Battez à la vitesse 3 pendant environ 1 minute, ou jusqu'à la formation de pics mous. En continuant de battre à la vitesse 3, ajoutez le sucre, 15 mL (1 c. à soupe) à la fois, et battez de 6 à 7 minutes, ou jusqu'à la formation de pics fermes et brillants.

À l'aide d'une cuiller ou d'une douille, disposez la meringue en huit cercles de 90 mm (3 po  $\frac{1}{2}$ ) sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé ou d'aluminium. Creusez le centre de chaque cercle. Faites cuire à 135 °C (275 °F) pendant 35 minutes. Éteignez le four et laissez-y reposer les meringues pendant 2 heures ou toute la nuit. Servez avec de la garniture au yogourt aux fraises ou à la mousse au chocolat.

## Garniture au yogourt aux fraises

- 1 paquet de 225 g (8 oz) de fromage à la crème léger
- 375 mL (1 tasse  $\frac{1}{2}$ ) de yogourt aux fraises faible en gras
- 45 mL (3 c. à soupe) de sucre à glacer
- 500 mL (2 tasses) de fraises fraîches, en tranches

Mettez tous les ingrédients dans un grand bol. Battez à la vitesse 2 pendant environ 1 minute, ou jusqu'à obtention d'un mélange lisse et crémeux. Réfrigérez jusqu'au moment de servir. Pour servir, remplissez chaque tartelette à la meringue d'environ 50 mL ( $\frac{1}{4}$  tasse) de garniture. Décorez de fraises.

## Tartelettes à la meringue *SUITE*

---

### Garniture à la mousse au chocolat

- 175 mL ( $\frac{3}{4}$  tasse) de  
brisures de chocolat  
mi-sucré
- 45 mL (3 c. à soupe)  
d'eau
- 1 mL ( $\frac{1}{4}$  c. à thé)  
d'extrait d'amande
- 250 mL (1 tasse) de crème  
épaisse
- 25 mL (2 c. à soupe) de  
sucre à glacer
- 125 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse)  
d'amandes, tranchées

Mettez les brisures de chocolat et l'eau dans une petite casserole. Chauffez à feu doux jusqu'à obtention d'un mélange lisse de chocolat fondu en remuant constamment. Incorporez l'extrait d'amande en remuant. Laissez refroidir à la température ambiante pendant environ 30 minutes.

Mettez la crème dans un grand bol. Battez à la vitesse 3 pendant environ 30 secondes, ou jusqu'à la formation de pics mous. En continuant de battre à la vitesse 3, ajoutez graduellement le sucre à glacer. Battez pendant environ 30 secondes, ou jusqu'à la formation de pics fermes. Incorporez le chocolat et remuez à l'aide d'une spatule jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Réfrigérez jusqu'au moment de servir.

Pour servir, remplissez chaque tartelette à la meringue d'environ 50 mL ( $\frac{1}{4}$  tasse) de garniture. Décorez d'amandes.

Donne 8 portions.

Par portion (tartelette et garniture aux fraises) :  
Environ 205 calories, 7 g de protéines,  
34 g de glucides, 6 g de matières grasses totales,  
3 g de graisses saturées, 12 mg de cholestérol,  
213 mg de sodium.

Par portion (tartelette et garniture au chocolat) :  
Environ 285 calories, 5 g de protéines,  
33 g de glucides, 17 g de matières grasses totales,  
6 g de graisses saturées, 35 mg de cholestérol,  
39 mg de sodium.

# Gâteau pouding au citron

---

- 3 oeufs, jaunes et blancs séparés
- 175 mL (¾ tasse) de lait faible en gras
- 50 mL (¼ tasse) de jus de citron frais
- 5 mL (1 c. à thé) d'écorce de citron, râpée
- 250 mL (1 tasse) de sucre
- 175 mL (¾ tasse) de farine tout usage
- 1 mL (¼ c. à thé) de sel

Mettez les blancs d'oeufs dans un bol moyen. Battez à la vitesse 3 de 1 minute à 1 minute ½, ou jusqu'à la formation de pics fermes. Mettez de côté.

Mettez les jaunes d'oeufs dans un grand bol. Battez à la vitesse 2 pendant environ 30 secondes. Ajoutez le lait, le jus de citron et l'écorce râpée. Battez à la vitesse 2 pendant environ 30 secondes, ou jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Ajoutez le reste des ingrédients. Battez à la vitesse 1 pendant environ 10 à 20 secondes, ou jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Battez à la vitesse 2 pendant environ 1 minute, ou jusqu'à obtention d'un mélange lisse et mousseux. Incorporez les blancs d'oeufs et remuez à l'aide d'une spatule jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

Versez la pâte dans un moule à soufflé ou une cocotte de 1,5 L (1 pinte ½) non graissé à l'aide d'une cuiller. Mettez le moule à soufflé dans un grand moule peu profond contenant 25 mm (1 po) d'eau chaude. Mettez au four. Faites cuire à 180 °C (350 °F) de 35 à 45 minutes, ou jusqu'à ce que le gâteau soit doré. Laissez refroidir légèrement. Servez chaud.

Donne 6 portions.

Par portion : Environ 241 calories, 6 g de protéines, 48 g de glucides, 3 g de matières grasses totales, 1 g de graisses saturées, 109 mg de cholestérol, 143 mg de sodium.

# Collation aux flocons d'avoine et aux noix

---

375 mL (1 tasse  $\frac{1}{2}$ ) de flocons d'avoine à cuisson rapide

300 mL (1 tasse  $\frac{1}{4}$ ) d'eau bouillante

125 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) de margarine ou de beurre, ramolli

375 mL (1 tasse  $\frac{1}{2}$ ) de cassonade, bien tassée

2 oeufs

375 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 poudre à pâte

5 mL (1 c. à thé) de cannelle

1 mL ( $\frac{1}{4}$  c. à thé) de sel

125 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) de noix hachées

Graissez et saupoudrez de farine un moule de 330 mm x 230 mm x 50 mm (13 po x 9 po x 2 po). Combinez les flocons d'avoine et l'eau bouillante dans un bol moyen. Laissez reposer 10 minutes.

Mettez la margarine, la cassonade et les oeufs dans un grand bol. Battez à la vitesse 1 pendant environ 30 secondes, ou jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Battez à la vitesse 3 pendant environ 1 minute, ou jusqu'à obtention d'un mélange lisse et crémeux. Ajoutez la farine, le bicarbonate de sodium, la poudre à pâte, la cannelle et le sel.

Battez à la vitesse 1 pendant environ 30 secondes, ou jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Battez à la vitesse 3 pendant environ 1 minute, ou jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Ajoutez les flocons d'avoine. Battez à la vitesse 1 pendant environ 30 secondes, ou jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Ajoutez les noix. Battez à la vitesse 1 pendant environ 10 secondes, ou jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

Étendez la pâte dans le moule. Faites cuire à 180 °C (350 °F) de 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en sorte propre. Laissez refroidir complètement. Garnissez de glaçage à la crème au beurre et à l'érable (voir ci-dessous) si désiré.

Donne 16 portions.

Par portion : Environ 235 calories, 4 g de protéines, 35 g de glucides, 9 g de matières grasses totales, 2 g de graisses saturées, 27 mg de cholestérol, 206 mg de sodium.

## Glaçage à la crème au beurre

---

- 50 mL (¼ tasse) de  
beurre, ramolli
- 2 mL (¼ c. à thé) de  
vanille
- 25 mL (2 c. à soupe) de  
lait faible en gras
- 500 mL (2 tasses) de  
sucre à glacer

Mettez tous les ingrédients dans un grand bol. Battez à la vitesse 3 de 30 à 60 secondes, ou jusqu'à obtention d'un mélange lisse et crémeux.

Donne 16 portions (glaçage pour un gâteau de 330 mm x 230 mm x 50 mm [13 po x 9 po x 2 po]).

Par portion : Environ 75 calories, 0 g de protéines, 13 g de glucides, 3 g de matières grasses totales, 2 g de graisses saturées, 8 mg de cholestérol, 30 mg de sodium.

### **VARIANTE:**

#### **Glaçage à la crème au beurre et à l'érable**

Ajoutez 1 mL (¼ c. à thé) d'extrait d'érable.

Donne 16 portions (glaçage pour un gâteau de 330 mm x 230 mm x 50 mm [13 po x 9 po x 2 po]).

Par portion : Environ 75 calories, 0 g de protéines, 13 g de glucides, 3 g de matières grasses totales, 2 g de graisses saturées, 8 mg de cholestérol, 30 mg de sodium.





FOR THE WAY IT'S MADE.<sup>®</sup>  
BIEN PENSÉ. BIEN FABRIQUÉ.<sup>®</sup>

<sup>®</sup>Registered Trademark/<sup>™</sup> Trademark of KitchenAid, U.S.A.,  
KitchenAid Canada Licensee in Canada  
© 2003. All rights reserved.

<sup>®</sup>Marque déposée / <sup>™</sup> Marque de commerce de KitchenAid, U.S.A.,  
emploi licencié par KitchenAid Canada au Canada  
© 2003. Tous droits réservés.

1901 Minnesota Court, Mississauga ON L5N 3A7