

# KitchenAid®

## BOWL-LIFT STAND MIXER INSTRUCTIONS AND RECIPES



**1-800-807-6777**

Call our Customer eXperience Center  
with questions or comments  
Website: [www.KitchenAid.ca](http://www.KitchenAid.ca)



**9708308B**

FOR THE WAY IT'S MADE.®

# Product Registration Card

---

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

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

Please complete the following for your personal records:

Model Number\* \_\_\_\_\_

Date Purchased \_\_\_\_\_

Dealer's Name \_\_\_\_\_

Address \_\_\_\_\_

Phone \_\_\_\_\_

\*Located on the product registration card or under base.

®Registered Trademark/™ Trademark/the shape of the stand mixer  
is a trademark of KitchenAid, U.S.A.,  
KitchenAid Canada Licensee in Canada  
© 2010. All rights reserved.

200-6750 Century Ave., Mississauga ON L5N 0B7

# Table of Contents

---

Product Registration Card .....	Inside Front Cover
Stand Mixer Safety .....	2
Important Safeguards.....	2
Electrical Requirements.....	3
Troubleshooting .....	3
Bowl-Lift Stand Mixer Features.....	4
Assembling Your Bowl-Lift Mixer.....	5
Using the Pouring Shield .....	6
Using Your KitchenAid® Attachments .....	7
Mixing Time.....	7
Mixer Use.....	7
Care and Cleaning .....	8
Beater to Bowl Clearance.....	8
Speed Control Guide - 10-Speed Mixers.....	9
Mixing Tips .....	10
Egg Whites .....	11
Whipped Cream .....	11
Attachments and Accessories .....	11
General Instructions.....	12
Warranty.....	13
How to Arrange for Warranty Service .....	13
How to Arrange for Out-Of-Warranty Service.....	14
Appetizers, Entrees, and Vegetables .....	15
Cakes and Frostings.....	25
Cookies, Bars, and Candies.....	38
Pies and Desserts .....	48
Yeast Breads and Quick Breads .....	53
General Instructions for Making and Kneading Yeast Dough .....	53
Bread Making Tips.....	54
KitchenAid® Attachments .....	78

# Stand Mixer Safety

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

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



This is the safety alert symbol.

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

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

**! DANGER**

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

**! WARNING**

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

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

## IMPORTANT SAFEGUARDS

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

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

**SAVE THESE INSTRUCTIONS**

**THIS PRODUCT IS DESIGNED FOR HOUSEHOLD USE ONLY.**

# Electrical Requirements

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

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

The maximum rating is based on the attachment that draws the greatest load (power). Other recommended attachments may draw significantly less power.

## **WARNING**



### **Electrical Shock Hazard**

**Plug into a grounded 3 prong outlet.**

**Do not remove ground prong.**

**Do not use an adapter.**

**Do not use an extension cord.**

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

## Troubleshooting

**Please read the following before calling your service center.**

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

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

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

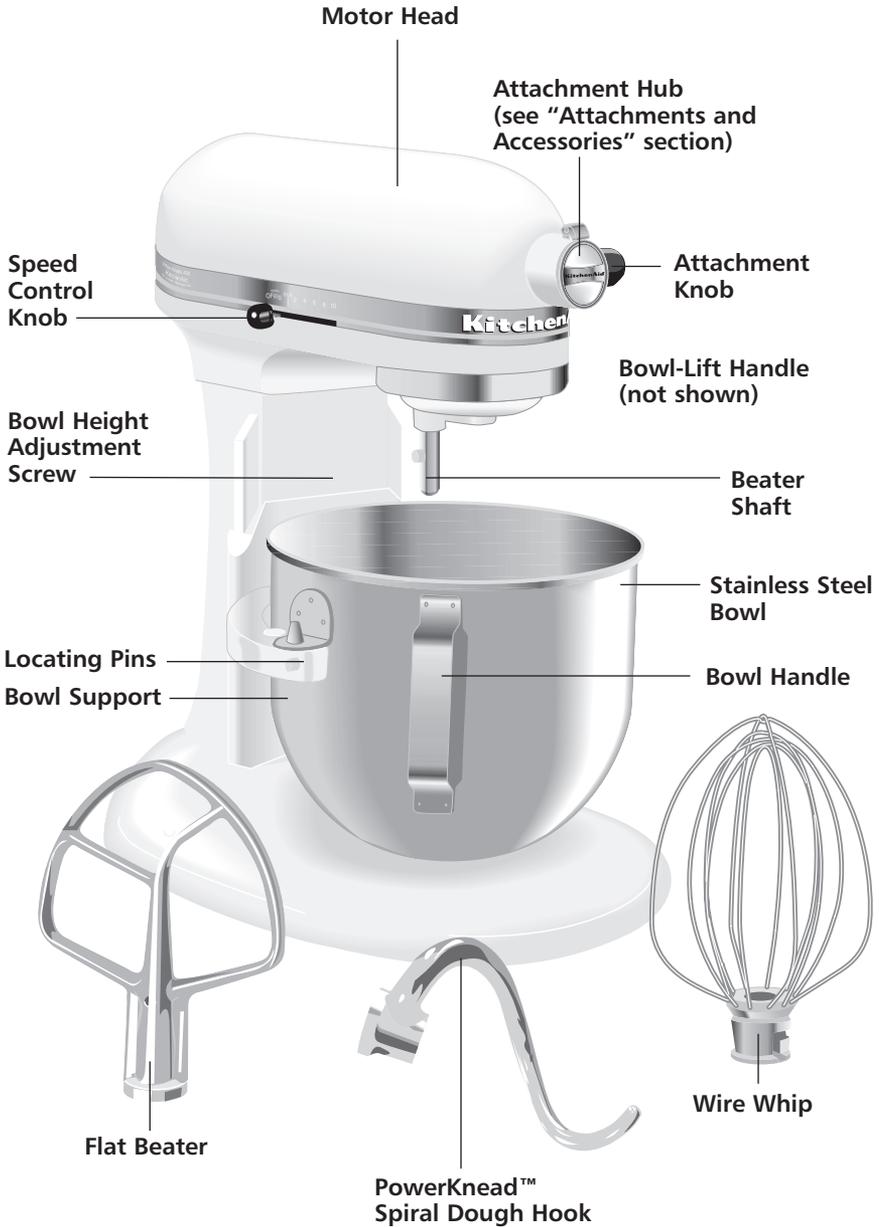
- Is the stand mixer plugged in?
- Is the fuse in the circuit to the stand mixer in working order? If you have a circuit breaker box, be sure the circuit is closed.
- Turn the stand mixer off for 10-15 seconds, then turn it back on. If the mixer still does not start, allow it to cool for 30 minutes before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

or write to:

Customer eXperience Centre  
KitchenAid Canada  
200-6750 Century Ave.,  
Mississauga, ON L5N 0B7

# Bowl-Lift Stand Mixer Features

---



# Assembling Your Bowl-Lift Mixer

## **! WARNING**



### **Electrical Shock Hazard**

**Plug into a grounded 3 prong outlet.**

**Do not remove ground prong.**

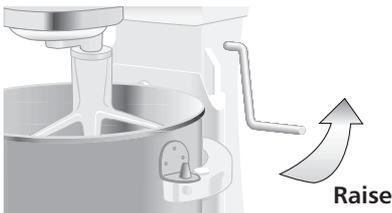
**Do not use an adapter.**

**Do not use an extension cord.**

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

### **To Attach Bowl**

1. Turn speed control to OFF.
2. Unplug stand mixer.
3. Place bowl-lift handle in down position.
4. Fit bowl supports over locating pins.
5. Press down on back of bowl until bowl pin snaps into spring latch.
6. Raise bowl before mixing.
7. Plug into a grounded 3 prong outlet.



### **To Raise Bowl**

1. Rotate handle to straight-up position.
2. Bowl must always be in raised, locked position when mixing.

### **To Lower Bowl**

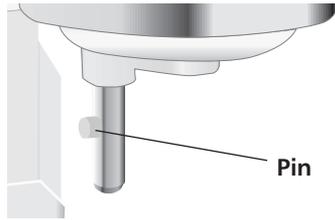
1. Rotate handle back and down.

### **To Remove Bowl**

1. Turn speed control to OFF.
2. Unplug stand mixer.
3. Place bowl-lift handle in down position.
4. Remove flat beater, wire whip, or spiral dough hook.
5. Grasp bowl handle and lift straight up and off locating pins.

### **To Attach Flat Beater, Wire Whip, or PowerKnead™ Spiral Dough Hook**

1. Turn speed control to OFF.
2. Unplug stand mixer.
3. Slip flat beater on beater shaft.



4. Turn beater to the right, hooking beater over the pin on shaft.
5. Plug into a grounded 3 prong outlet.

### **To Remove Flat Beater, Wire Whip, or PowerKnead™ Spiral Dough Hook**

1. Turn speed control to OFF.
2. Unplug stand mixer.
3. Press beater upward and turn to the left.
4. Pull beater from beater shaft.

## Household Stand Mixer Speed Control



Plug into a grounded 3 prong outlet. Speed control lever should always be set on lowest speed for starting, then gradually moved to desired higher speed to avoid splashing ingredients out of bowl. See "Speed Control Guide - 10-Speed Mixers."

## Auto-Reset Motor Protection

If the stand mixer stops due to overload, slide the speed control lever to OFF. After a few minutes, the stand mixer will automatically reset. Slide the Speed Control Lever to the desired speed and continue mixing. If the stand mixer does not restart, see the "Troubleshooting" section.

## Using the Pouring Shield

### Attaching the Pouring Shield

1. Make sure the speed control lever is set to the OFF/0 position.
2. Unplug the stand mixer.
3. Attach desired accessory and raise the mixing bowl.
4. Slide pouring shield collar around beater shaft, centering collar over rim of bowl.

### Using the Pouring Shield

Pour ingredients into the mixing bowl through the chute portion of shield.

**IMPORTANT:** Make sure the guides on the bottom of the chute rest on the rim of the bowl to keep ingredients from falling outside the bowl as they are added.



### Removing the Pouring Shield

1. Make sure the speed control lever is set to the OFF/0 position.
2. Unplug the stand mixer.
3. Remove pouring chute from collar.
4. Slide pouring shield collar off bowl.
5. Lower the bowl support by turning the bowl-lift lever clockwise.
6. Remove accessory and the mixing bowl.

### Cleaning the Pouring Shield

Wash in warm sudsy water. If you wish, you may place on the top rack of your dishwasher.

# Using Your KitchenAid® Attachments

---

## Flat Beater for normal to heavy mixtures:

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

## Wire Whip for mixtures that need air incorporated:

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

## PowerKnead™ Spiral Dough Hook for mixing and kneading yeast doughs:

bread	coffee cakes
rolls	buns
pizza dough	

## Mixing Time

---

Your KitchenAid® stand mixer will mix faster and more thoroughly than most other electric stand mixers. Therefore, the mixing time

in most recipes must be adjusted to avoid overbeating. With cakes, for example, beating time may be half as long as with other stand mixers.

## Mixer Use

---

### **WARNING**

#### **Injury Hazard**

**Unplug mixer before touching beaters.**

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

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

**NOTE:** Do not scrape bowl while stand mixer is operating.

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

# Care and Cleaning

---

Bowl, white flat beater and white spiral dough hook may be washed in an automatic dishwasher. Or, clean them thoroughly in hot sudsy water and rinse completely before drying.

Wire whip, burnished spiral dough hook and burnished flat beater should be hand washed and dried immediately. Do not wash wire whip, burnished spiral dough hook

and burnished flat beater in a dishwasher. Do not store beaters on shaft.

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

## Beater to Bowl Clearance

---

Your stand mixer is adjusted at the factory so the flat beater just clears the bottom of the bowl. If, for any reason, the flat beater hits the bottom of the bowl or is too far away from the bowl, you can correct the clearance easily.

1. Unplug stand mixer.
2. Place bowl-lift handle in down position.
3. Attach flat beater.
4. Adjust so flat beater just clears bottom surface of bowl when in lifted position by turning screw (A) counterclockwise to raise the bowl and clockwise to lower the bowl. Just a slight turn is all that is required: the screw will not rotate more than  $\frac{1}{4}$  turn (90 degrees) in either direction. (The full range of adjustment is  $\frac{1}{2}$  turn, or 180 degrees.)
5. Place bowl-lift handle in up position to check clearance.
6. Repeat steps 4 and 5 if necessary.

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



# Speed Control Guide – 10-Speed Mixers

---

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

## Number of Speed

### Stir

Speed	STIR	
		For slow stirring, combining, mashing, starting all mixing procedures. Use to add flour and dry ingredients to batter, and add liquids to dry ingredients. Do not use STIR speed to mix or knead yeast doughs.
2	<b>SLOW MIXING</b>	For slow mixing, mashing, faster stirring. Use to mix and knead yeast doughs, heavy batters and candies, start mashing potatoes or other vegetables, cut shortening into flour, mix thin or splashy batters. Use with Can Opener attachment.
4	<b>MIXING, BEATING</b>	For mixing semi-heavy batters, such as cookies. Use to combine sugar and shortening and to add sugar to egg whites for meringues. Medium speed for cake mixes. Use with: Food Grinder, Rotor Slicer/Shredder, Pasta Roller, and Fruit/Vegetable Strainer.
6	<b>BEATING, CREAMING</b>	For medium fast beating (creaming) or whipping. Use to finish mixing cake, doughnut, and other batters. High speed for cake mixes. Use with Citrus Juicer attachment.
8	<b>FAST BEATING, WHIPPING</b>	For whipping cream, egg whites, and boiled frostings.
10	<b>FAST WHIPPING</b>	For whipping small amounts of cream, egg whites or for final whipping of mashed potatoes. Use with Pasta Roller and Cutter Set and Grain Mill attachments. <b>NOTE:</b> Will not maintain fast speeds under heavy loads, such as when using Pasta Roller and Cutter Set or Grain Mill attachments.

Use Speed 2 to mix or knead yeast doughs. Use of any other speed creates high potential for stand mixer failure. The PowerKnead™ Spiral Dough Hook efficiently kneads most yeast dough within 4 minutes.

# Mixing Tips

---

## Converting Your Recipe for the Mixer

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

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

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

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

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

To select the best mixing speeds, use the “Speed Control Guide - 10-Speed Mixers” section.

## Adding Ingredients

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

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

## Cake Mixes

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

## Adding Nuts, Raisins, or Candied Fruits

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

## Liquid Mixtures

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

## Egg Whites

---

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

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

### Whipping Stages

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

#### Frothy

Large, uneven air bubbles.

#### Begins to Hold Shape

Air bubbles are fine and compact; product is white.

#### Soft Peak

Tips of peaks fall over when wire whip is removed.

#### Almost Stiff

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

#### Stiff but not Dry

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

#### Stiff and Dry

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

## Whipped Cream

---

Pour cold whipping cream into chilled bowl. Attach bowl and wire whip. To avoid splashing, gradually turn to designated speed and whip to desired stage. See chart below.

AMOUNT	SPEED
¼ cup (50 mL) .....	GRADUALLY to 10
½ cup (125 mL) ...	GRADUALLY to 10
1 cup (250 mL) .....	GRADUALLY to 8
1 pint (500 mL).....	GRADUALLY to 8

### Whipping Stages

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

#### Begins to Thicken

Cream is thick and custard-like.

#### Holds its Shape

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

#### Stiff

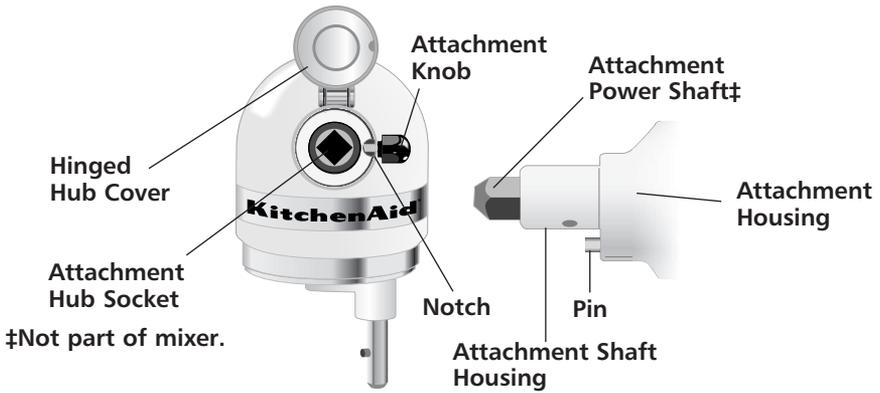
Cream stands in stiff, sharp peaks when wire whip is removed. Use for topping on cakes or desserts, or filling for cream puffs.

## Attachments and Accessories

---

### General Information

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



## General Instructions

### To Attach

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

## **! WARNING**



### **Electrical Shock Hazard**

**Plug into a grounded 3 prong outlet.**

**Do not remove ground prong.**

**Do not use an adapter.**

**Do not use an extension cord.**

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

7. Plug into a grounded 3 prong outlet.

### To Remove

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

# KitchenAid® Stand Mixer Warranty

Length of Warranty:	KitchenAid Canada Will Pay For:	KitchenAid Canada Will Not Pay For:
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 stand 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 stand mixer to a designated KitchenAid Service Centre.</li> <li>D. Replacement parts or repair labour costs for stand mixers 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 stand mixer or ship prepaid and insured to a designated KitchenAid Service Centre. Your repaired stand mixer will be returned prepaid and insured.

If you are unable to obtain satisfactory service in this manner, contact KitchenAid Canada, 200-6750 Century Ave., Mississauga, Ontario L5N 0B7. Telephone 1-800-807-6777.

## How to Arrange for Out-of-Warranty Service

---

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

## Crabmeat Dip

- 1 package (8 oz [250 g]) light cream cheese
- 1 cup (250 mL) reduced-fat cottage cheese
- $\frac{1}{4}$  cup (50 mL) reduced-calorie mayonnaise
- 1 can (6 $\frac{1}{2}$  oz [195 g]) crabmeat, flaked
- 1 tbs (15 mL) lemon juice
- 3 tbs (45 mL) chopped green onions
- $\frac{1}{2}$  tsp (2 mL) garlic salt
- 3 drops hot pepper sauce

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

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

Yield: 24 servings (2 tbs [25 mL] per serving)

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

## Creamy Pineapple Fruit Dip

- 4 oz (120 g) light cream cheese
- $\frac{1}{2}$  cup (125 mL) marshmallow cream
- 1 can (8 oz [250 g]) crushed pineapple, well drained
- 2 tsp (10 mL) grated orange peel

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

Yield: 12 servings (2 tbs [25 mL] per serving).

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

## Layered Mexican Dip

---

- 1 package (8 oz [250 g]) light cream cheese
- ½ cup (125 mL) shredded hot pepper Monterey Jack cheese
- ¼ cup (50 mL) bean or black bean dip
- ½ cup (125 mL) thick and chunky salsa
- ½ cup (125 mL) chopped green onions
- ¼ cup (50 mL) sliced pitted ripe olives

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

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

Yield: 12 servings (¼ cup [50 mL] per serving).

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

## Fiesta Cheesecake Appetizer

---

- 2 packages (8 oz [250 g] each) light cream cheese, softened
- 1 package (1.25 oz [35 g]) taco seasoning mix
- 3 eggs
- 2 cups (500 g) shredded Marble-Jack cheese
- 1 can (4 oz [120 g]) green chilies
- 1 cup (250 mL) light sour cream
- 1 cup (250 mL) salsa

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

Pour mixture into greased 9" (23 cm) springform pan. Bake at 350°F (180°C) for 40 minutes, or until knife inserted near center comes out clean. Remove from oven and spread with sour cream. Return to oven and bake 5 minutes longer. Cool 15 minutes. Refrigerate 3 to 8 hours. Before serving, remove outer ring and spread top of cheesecake with salsa. Serve with taco chips, if desired.

Yield: 20 servings (1 wedge per serving).

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

## Nutty Cheese Ball

---

- 1 cup (250 mL) shredded sharp Cheddar cheese
- 1 cup (250 mL) shredded Swiss cheese
- 1 package (8 oz [240 g]) light cream cheese
- 2 tbs (25 mL) chopped fresh chives
- 2 tsp (10 mL) Worcestershire sauce
- $\frac{1}{4}$  tsp (1 mL) paprika
- $\frac{1}{2}$  tsp (2 mL) garlic powder
- $\frac{1}{4}$  cup (50 mL) finely chopped pecans

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

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

Yield: 24 servings (2 tbs [25 mL] per serving).

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

## Spinach and Cheese Crostini

---

- 1 baguette loaf, cut into  $\frac{1}{2}$ " (1.25 cm) slices
- 2 tsp (10 mL) butter or margarine
- $\frac{1}{2}$  cup (125 mL) finely chopped onion
- 1 clove garlic, minced
- 1 package (9 oz [270 g]) frozen chopped spinach, thawed and squeezed dry
- 1 package (8 oz [240 g]) light cream cheese
- $\frac{1}{4}$  cup (50 mL) roasted red peppers
- $\frac{1}{2}$  cup (125 mL) shredded Cheddar cheese

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

Set aside.

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

Place cream cheese in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 2, mix about 30 seconds. Add spinach mixture.

Continuing on Speed 2, mix about 30 seconds. Add red peppers. Continuing on Speed 2, mix about 30 seconds. Spread spinach mixture on toasted baguette slices. Top each slice with about 1 tsp (5 mL) Cheddar cheese. Bake at 375°F (190°C) for 5 to 8 minutes, or until thoroughly heated and cheese is melted. Serve warm.

Yield: 12 servings (2 crostini per serving).

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

# Mushroom-Onion Tartlets

---

## Pastry Crusts

- 4 oz (120 g) light cream cheese
- 3 tbs (45 mL) butter or margarine, divided
- $\frac{3}{4}$  cup plus 1 tsp (180 mL) all-purpose flour
- 8 oz (250 mL) fresh mushrooms, coarsely chopped
- $\frac{1}{2}$  cup (125 mL) chopped green onions

## Filling

- 1 egg
- $\frac{1}{4}$  tsp (1 mL) dried thyme leaves
- $\frac{1}{2}$  cup (125 mL) shredded Swiss cheese

To make Pastry Crusts, place cream cheese and 2 tbs (25 mL) butter in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 4 and beat about 1 minute. Stop and scrape bowl. Add  $\frac{3}{4}$  cup (175 mL) flour. Turn to Speed 2 and mix about 1 minute, or until well blended. Form mixture into a ball. Wrap in waxed paper and chill 1 hour. Clean mixer bowl and beater.

To make Filling, melt remaining 1 tbs (5 mL) butter in 10" (25 cm) skillet over medium heat. Add mushrooms and onions. Cook and stir until tender. Remove from heat. Cool slightly.

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

For Filling, place egg, remaining 1 tsp (5 mL) flour, and thyme in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 6 and beat about 30 seconds. Stir in cheese and cooled mushroom mixture. Spoon into pastry-lined muffin cups. Bake at 375°F (190°C) for 15 to 20 minutes, or until egg mixture is puffed and golden brown. Serve warm.

Yield: 12 servings (2 tartlets per serving).

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

# Sweet Potato Puff

---

- 2 *medium sweet potatoes, cooked and peeled*
- $\frac{1}{2}$  *cup (125 mL) low-fat milk*
- $\frac{1}{3}$  *cup (75 mL) sugar*
- 2 *eggs*
- 2 *tbs (25 mL) butter or margarine*
- $\frac{1}{2}$  *tsp (2 mL) nutmeg*
- $\frac{1}{2}$  *tsp (2 mL) cinnamon*

Place potatoes in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 2 and mix about 30 seconds. Add milk, sugar, eggs, 2 tbs (25 mL) butter, nutmeg, and cinnamon. Turn to Speed 4 and beat about 1 minute. Spread mixture in greased 9" (23 cm) pie plate. Bake at 400°F (200°C) for 20 minutes, or until set. Clean bowl and beater.

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

Yield: 6 servings ( $\frac{1}{2}$  cup [125 mL] per serving).

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

## **Crunchy Praline Topping**

- 2 *tbs (25 mL) butter or margarine, melted*
- $\frac{3}{4}$  *cup (175 mL) corn flakes*
- $\frac{1}{4}$  *cup (50 mL) chopped walnuts or pecans*
- $\frac{1}{4}$  *cup (50 mL) firmly packed brown sugar*

# Herbed Whipped Squash

---

- 1 *large butternut squash, baked (about 3 cups [750 mL] cooked)*
- $\frac{1}{4}$  *cup (50 mL) butter or margarine, melted*
- $\frac{1}{2}$  *tsp (2 mL) dried tarragon leaves*
- $\frac{1}{8}$  *tsp ( $\frac{1}{2}$  mL) salt*
- $\frac{1}{8}$  *tsp ( $\frac{1}{2}$  mL) black pepper*

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

Yield: 6 servings ( $\frac{1}{2}$  cup (125 mL) per serving).

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

# Appetizer Cream Puffs with Creamy Feta Olive Filling

---

## Cream Puffs

- 1 cup (250 mL) water
- ½ cup (125 mL) butter or margarine
- ¼ tsp (1 mL) salt
- 1 cup (250 mL) all-purpose flour
- 4 eggs

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

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

## Filling

- 1 package (8 oz [250 g]) light cream cheese
- 4 oz (120 g) crumbled tomato-basil feta cheese
- ½ cup (125 mL) light sour cream
- ½ cup (75 mL) finely chopped kalamata or ripe olives
- ½ tsp (2 mL) lemon pepper seasoning

Drop dough onto greased baking sheets forming 36 mounds, 2" (5 cm) apart. Bake at 400°F (200°C) for 10 minutes. Reduce heat to 350°F (180°C) and bake 25 minutes longer. Turn off oven. Remove pans from oven. Cut a small slit in side of each puff. Return pans to oven (turned off) for 10 minutes, leaving oven door ajar. Cool completely on rack.

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

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

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

# Mashed Potatoes

---

- 5 *large potatoes (about 2½ lbs [1250 g]), peeled, quartered, and boiled*
- ½ *cup (125 mL) low-fat milk, heated*
- 2 *tbs (25 mL) butter or margarine*
- 1 *tsp (5 mL) salt*
- ⅛ *tsp (.5 mL) black pepper*

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

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

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

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

## VARIATIONS

### Garlic Mashed Potatoes

Substitute 1 tsp (5 mL) garlic salt for salt.

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

- 9 *large potatoes (about 5 lbs [2500 g]), peeled, quartered, and boiled*
- ⅔ *cup (150 mL) low-fat milk, heated*
- 3 *tbs (45 mL) butter or margarine*
- 1½ *tsp (7 mL) salt*
- ¼ *tsp (1 mL) black pepper*

### Mashed Potatoes for a Crowd

Prepare as directed above, using 6qt (5.68 L) mixer bowl.

Yield: 18 servings (¾ cup [175 mL] per serving).

# Garden Quiche

---

*Baked Pastry Shell  
(see "Pie Pastry")*

- 1 *tbs (15 mL) oil*
- 1 *small onion,  
chopped*
- 1 *medium green bell  
pepper, chopped*
- 8 *oz (250 g) sliced  
fresh mushrooms*
- 6 *eggs*
- $\frac{1}{3}$  *cup (75 mL) low-fat  
milk*
- 1 *tbs (15 mL)  
chopped fresh  
parsley*
- 1 *tsp (15 mL) salt*
- 5 *drops hot pepper  
sauce*
- 1 *cup (4 oz [120 g])  
reduced-fat  
shredded Swiss  
cheese*

Follow procedure for Baked Pastry Shell. Cool 10 minutes.

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

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

Sprinkle half of cheese in pastry shell. Top with vegetables. Pour egg mixture over vegetables. Top with remaining cheese. Bake at 350°F (180°C) for 30 to 35 minutes, or until knife inserted in center comes out clean. Let stand about 5 minutes before serving.

Yield: 8 servings.

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

# Mexican Meat Loaf

---

- 1 cup (250 mL) salsa, divided
- 2 cups (500 mL) soft bread crumbs
- 1 small onion, chopped
- 1 egg
- 1 tbs (15 mL) Worcestershire sauce
- 1 tsp (5 mL) dried thyme
- ½ tsp (2 mL) garlic salt
- ¼ tsp (1 mL) pepper
- 1 lb (500 g) lean ground beef
- ½ lb (250 g) ground turkey

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

Divide mixture into 3 equal parts. Shape each part into a loaf about 6 x 3 x 12" (15 x 7.5 x 30 cm). Place loaves on rack in shallow baking pan. Spoon remaining salsa on tops of loaves. Bake at 350°F (180°C) for 40 to 45 minutes, or until no longer pink in center.

Yield: 6 servings (2 servings per loaf).

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

## VARIATION

### Mexican Appetizer Meatballs

Form meat mixture into 1" (2.5 cm) balls. Place in 13 x 9 x 2" (33 x 22 x 5 cm) rectangular baking pan. Bake at 400°F (200°C) for 20 to 25 minutes, or until no longer pink inside. Serve with salsa, if desired.

Yield: 18 servings (2 meatballs per serving).

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

### Meat Loaf for a Crowd

Double the ingredients and mix in the 6 qt (5.68 L) mixer bowl.

Yield: 12 servings (½ loaf per serving).

# Chicken and Mushroom Casserole with Cheese Puff Topping

---

## Filling

- 2 *tbs (25 mL) butter or margarine*
- 3 *boneless, skinless chicken breast halves, cut into ½" (1 cm) pieces*
- 1 *medium onion or 3 shallots, sliced*
- 8 *oz (250 g) button or crimini mushrooms, halved or quartered*
- 1 *can (14½ oz [425 g]) diced tomatoes, undrained*
- 2 *tbs (25 mL) flour*
- ½ *tsp (2 mL) dried thyme leaves*

## Pastry Topping

- ½ *cup (125 mL) water*
- ¼ *cup (50 mL) butter or margarine, cut up*
- ¼ *tsp (1 mL) salt*
- ½ *cup (125 mL) all-purpose flour*
- 2 *eggs*
- 2 *oz (60g) sharp Cheddar cheese, diced*

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

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

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

Pour hot filling into 2qt (1.89 L) casserole dish sprayed with no-stick cooking spray. Spoon pastry into 4 mounds on top of chicken mixture. Bake at 400°F (200°C) for 35 to 45 minutes, or until pastry is puffed and browned and filling is bubbly.

Yield: 4 servings.

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

## Quick Yellow Cake

- 2¼ cups (550 mL) all-purpose flour
- 1½ cups (375 mL) sugar
- 3 tsp (15 mL) baking powder
- ½ tsp (2 mL) salt
- ½ cup (125 mL) shortening
- 1 cup (250 mL) low-fat milk
- 1 tsp (5 mL) vanilla
- 2 eggs

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

Pour batter into two greased and floured 8" or 9" (20 or 23 cm) round baking pans. Bake at 350°F (180°C) for 30 to 35 minutes, or until toothpick inserted in center comes out clean. Cool 10 minutes. Remove from pans. Cool completely on wire rack. Frost if desired.

Yield: 12 to 16 servings.

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

## Easy White Cake

- 2 cups (500 mL) all-purpose flour
- 1½ cups (375 mL) sugar
- 3 tsp (15 mL) baking powder
- ½ tsp (2 mL) salt
- ½ cup (125 mL) shortening
- 1 cup (250 mL) low-fat milk
- 1 tsp (5 mL) vanilla
- 4 egg whites

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

Pour batter into two greased and floured 8" or 9" (20 or 23 cm) round baking pans. Bake at 350°F (180°C) for 30 to 35 minutes, or until toothpick inserted in center comes out clean. Cool 10 minutes. Remove from pans. Cool completely on wire rack. Frost if desired.

Yield: 12 to 16 servings.

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

# Caramel Walnut Banana Torte

## Topping

- 1 cup (250 mL) firmly packed brown sugar
- ½ cup (125 mL) butter or margarine
- ¼ cup (50 mL) whipping cream
- 1 cup (250 mL) chopped walnuts

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

## Cake

- 1½ cups (375 mL) sugar
- ½ cup (125 mL) butter or margarine, softened
- 1 cup (250 mL) (2 medium) mashed ripe banana
- 1 tsp (5 mL) vanilla
- 3 eggs
- 2½ cups (625 mL) all-purpose flour
- 1¼ tsp (6 mL) baking powder
- 1 tsp (5 mL) baking soda
- ½ tsp (2 mL) salt
- ¾ cup (175 mL) buttermilk

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

Combine flour, baking powder, baking soda, and salt in small bowl. Add half of flour mixture to sugar mixture in mixer bowl. Turn to Speed 2 and mix about 30 seconds. Add buttermilk and remaining flour mixture. Gradually turn to Speed 6 and beat about 30 seconds. Spread batter evenly over nut mixture in pans. Bake at 350°F (180°C) for 25 to 30 minutes, or until toothpick inserted in center comes out clean. Cool in pans about 3 minutes. Remove from pans and cool completely on wire racks.

## Filling

- ½ cup (125 mL) sugar
- 3 tbs (15 mL) all-purpose flour
- ¼ tsp (1 mL) salt
- 1 cup (250 mL) low-fat milk
- 1 egg, beaten
- 1 tsp (5 mL) vanilla
- 1 tbs (15 mL) butter or margarine
- 2 medium bananas, thinly sliced
- ½ cup (125 mL) whipping cream, whipped

Meanwhile, to make Filling, combine sugar, flour, and salt in medium saucepan. Gradually stir in milk. Heat to boiling over medium heat, stirring constantly. Stir about ¼ cup (50 mL) hot mixture into beaten egg in separate bowl. Pour egg mixture into saucepan. Cook until mixture is bubbly, stirring constantly. Remove from heat. Stir in vanilla and butter. Cool slightly. Refrigerate 1 hour while cake is cooling.

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

Yield: 16 to 20 servings.

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

# Angel Food Cake

---

- 1¼ cups (300 mL) all-purpose flour*
- 1½ cups (375 mL) sugar, divided*
- 1½ cups (375 mL) egg whites (about 12 to 15 egg whites)*
- 1½ tsp (7 mL) cream of tartar*
- ¼ tsp (1 mL) salt*
- 1½ tsp (7 mL) vanilla or ½ tsp (2 mL) almond extract*

Mix flour and ½ cup (125 mL) sugar in small bowl. Set aside.

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

Add cream of tartar, salt, and vanilla. Turn to Speed 8 and whip 2 to 2½ minutes, or until whites are almost stiff but not dry. Turn to Speed 2. Gradually add remaining 1 cup (250 mL) sugar and mix about 1 minute. Stop and scrape bowl.

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

Pour batter into ungreased 10" (25 cm) tube pan. With knife, gently cut through batter to remove large air bubbles. Bake at 375°F (190°) for 35 minutes, or until crust is golden brown and cracks are very dry. Immediately invert cake onto funnel or soft drink bottle. Cool completely. Remove from pan.

Yield: 16 servings.

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

# Old-Fashioned Pound Cake

---

- 3 cups (750 mL) all-purpose flour
- 2 cups (500 mL) sugar
- 3 tsp (15 mL) baking powder
- ½ tsp (2 mL) salt
- 2 cups (500 mL) butter, softened
- ½ cup (125 mL) low-fat milk
- 1 tsp (5 mL) vanilla
- 1 tsp (5 mL) almond extract
- 6 eggs

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

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

Pour batter into greased and floured 10" (25 cm) tube pan. Bake at 350°F (180°C) for 1 hour 15 minutes, or until toothpick inserted in center comes out clean. Cool completely on wire rack. Remove cake from pan.

Yield: 16 servings.

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

## VARIATION

### Double Chocolate Pound Cake

Add ½ cup (125 mL) unsweetened Dutch-processed cocoa powder to dry ingredients. Reduce butter to 1 cup (250 mL). Increase milk to 1 cup (250 mL). Omit almond extract. Prepare as directed above. Bake at 325°F (160°C) for 1 hour 20 minutes.

### Chocolate Glaze

Melt 1 square (1 oz [30g]) semisweet chocolate and 1 tsp (5 mL) shortening in small saucepan over low heat, stirring to blend. Drizzle over cake.

Yield: 16 servings.

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

# Italian Cream Cake

---

- 5 eggs, separated
- ½ cup (125 mL) butter or margarine
- ½ cup (125 mL) shortening
- 1¾ cups (425 mL) sugar
- 2 cups (500 mL) all-purpose flour
- 1 tsp (5 mL) baking soda
- 1 cup (250 mL) buttermilk
- 1 tsp (5 mL) vanilla
- 2 cups (500 mL) coconut
- 1 cup (250 mL) chopped pecans

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

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

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

Add coconut and pecans. Turn to STIR Speed and mix just until blended. Remove bowl from mixer. Gently fold in beaten egg whites with spatula just until blended. Pour batter into greased and floured 13 x 9 x 2" (33 x 23 x 5 cm) baking pan. Bake at 350°F (180°C) for 40 to 50 minutes, or until toothpick inserted in center comes out clean. Cool completely on wire rack. Spread with Cream Cheese Frosting.

Yield: 15 servings.

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

## Cream Cheese Frosting

- 4 cups (1 L) powdered sugar
- 1 package (8 oz [250 g]) light cream cheese, softened
- ½ cup (125 mL) butter or margarine, softened
- 1 tsp (5 mL) vanilla

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

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

# Chocolate Cake

---

- 2 cups (500 mL) all-purpose flour
- 1½ cups (325 mL) sugar
- 1 tsp (5 mL) baking powder
- ½ tsp (2 mL) baking soda
- ½ tsp (2 mL) salt
- ½ cup (125 mL) shortening
- 1 cup (250 mL) low-fat milk
- 1 tsp (5 mL) vanilla
- 2 eggs
- 2 squares (1 oz [30 g] each) unsweetened chocolate, melted

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

Pour batter into two greased and floured 8" or 9" (20 or 23 cm) round baking pans. Bake at 350°F (180°C) for 30 to 35 minutes, or until toothpick inserted in center comes out clean. Cool 10 minutes. Remove from pans. Cool completely on wire rack. Frost if desired.

Yield: 12 to 16 servings.

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

# Apple Cake

---

- 1½ cups (375 mL) all-purpose flour
- 1 cup (250 mL) whole wheat flour
- 1½ cups (375 mL) sugar
- 1 tsp (5 mL) baking powder
- 1 tsp (5 mL) baking soda
- ½ tsp (2 mL) salt
- 1½ tsp (7 mL) cinnamon
- ½ tsp (2 mL) nutmeg
- 1½ cups (375 mL) applesauce
- ½ cup (125 mL) butter or margarine, melted
- 2 eggs
- 1 cup (250 mL) chopped, peeled apple
- ½ cup (125 mL) chopped walnuts
- Caramel Creme Frosting, if desired (see "Caramel Creme Frosting")

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

Pour batter into greased and floured 13 x 9 x 2" (33 x 23 x 5 cm) baking pan. Bake at 350°F (180°C) for 35 to 40 minutes, or until toothpick inserted in center comes out clean. Cool completely on wire rack. Frost with Caramel Creme Frosting, if desired.

Yield: 12 to 16 servings.

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

## VARIATION

### Apple Cake Made Ahead

Double all ingredients and prepare in 6 qt (5.68 L) mixer bowl. Bake in two pans. Enjoy one cake now; freeze the second and frost when ready to serve.

Yield: 24 to 32 servings.

# Sunshine Chiffon Cake

---

- 2 cups (500 mL) all-purpose flour
- 1½ cups (375 mL) sugar
- 1 tbs (15 mL) baking powder
- ½ tsp (2 mL) salt
- ¾ cup (175 mL) cold water
- ½ cup (125 mL) oil
- 7 egg yolks, beaten
- 1 tsp (5 mL) vanilla
- 2 tsp (10 mL) grated lemon rind
- 7 egg whites
- ½ tsp (2 mL) cream of tartar

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

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

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

Pour batter into ungreased 10" (25 cm) tube pan. Bake at 325°F (160°C) for 60 to 75 minutes, or until top springs back when lightly touched. Immediately invert cake onto funnel or soft drink bottle. Cool completely. Remove from pan. Drizzle with Lemon Glaze.

## Lemon Glaze

- 1 cup (250 mL) powdered sugar
- 1 tbs (15 mL) butter or margarine, softened
- 2-3 tbs (25- 45 mL) lemon juice

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

Yield: 16 servings.

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

# Chocolate Almond Brownie Cake

---

## Cake

- 7 squares (1 oz [30 g] each) semisweet chocolate
- ½ cup (125 mL) butter or margarine
- 3 eggs, separated
- ½ cup (125 mL) sugar
- ½ tsp (2 mL) almond extract
- 2 tbs (25 mL) all-purpose flour

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

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

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

Continuing on Speed 4, add flour and beat about 15 seconds. Gently fold in egg whites with spatula.

Spoon batter into 8" (20.3 cm) springform pan that has been greased and floured on the bottom only. Bake at 375°F (190°C) for 20 to 25 minutes, or until set in center. Cool completely on wire rack before glazing. Clean mixer bowl.

## Glaze

- 1 square (1 oz [30 g]) semisweet chocolate
- 1 tsp (5 mL) shortening

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

## Topping

- ½ cup (125 mL) whipping cream
- 1 tbs (15 mL) powdered sugar
- ¼ tsp (1 mL) almond extract
- 2 tbs (30 mL) sliced almonds

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

Yield: 16 servings.

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

# Double Lemon Cake Roll

---

## Cake

- 4 eggs
- $\frac{3}{4}$  cup (175 mL) granulated sugar
- $\frac{1}{4}$  cup (50 mL) water
- $\frac{1}{2}$  tsp (2 mL) vanilla
- $\frac{1}{2}$  tsp (2 mL) lemon extract
- $\frac{2}{3}$  cup (150 mL) all-purpose flour
- 1 tsp (5 mL) baking powder
- $\frac{1}{4}$  tsp (1 mL) salt

## Lemon Filling

- 1 package (8 oz [250 g]) light cream cheese, softened
- 1 cup (250 mL) powdered sugar
- 1 tbs (15 mL) lemon juice
- 2 tsp (10 mL) grated lemon peel

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

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

Line a 15½ x 10½ x 1" (39.4 x 26.7 x 2.5 cm) baking pan with waxed paper, aluminum foil, or parchment paper. Grease well. Pour batter into pan, spreading to corners. Bake at 375°F (190°C) for 11 to 13 minutes, or until toothpick inserted in center comes out clean. Remove from oven and immediately turn onto a towel sprinkled with powdered sugar. Remove paper or foil. Roll cake and towel together. Cool completely on wire rack.

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

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

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

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

# Gingered Pear Upside-Down Cake

---

## Topping

- ½ cup (125 mL) packed brown sugar*
- ¼ cup (50 mL) butter or margarine*
- 1 tbs (15 mL) light corn syrup*
- 1 tbs (15 mL) finely chopped crystallized ginger*
- 1 large ripe pear*

## Cake

- 1 cup (250 mL) granulated sugar*
- ½ cup (125 mL) shortening*
- 1 tsp (5 mL) vanilla*
- 2 eggs*
- 1½ cups (375 mL) all-purpose flour*
- ½ cup (125 mL) low-fat milk*
- 1 tbs (15 mL) finely chopped crystallized ginger*
- 1½ tsp (7 mL) baking powder*
- ½ tsp (2 mL) nutmeg*
- ¼ tsp (1 mL) salt*

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

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

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

Bake at 350°F (180°C) for 45 to 55 minutes, or until center springs back when touched lightly. Let stand in pan about 3 minutes. Invert onto serving plate. Serve warm or at room temperature.

Yield: 8 servings.

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

# Cappuccino Fudge Cupcakes

---

## Cupcakes

- $\frac{1}{2}$  cup (125 mL) butter or margarine, softened
- $1\frac{1}{2}$  cups (375 mL) sugar
- 3 eggs
- $\frac{3}{4}$  cup (175 mL) milk
- 1 tbs plus 2 tsp (25 mL) instant espresso or coffee granules
- $1\frac{3}{4}$  cups (425 mL) all-purpose flour
- $1\frac{1}{2}$  tsp (7 mL) baking powder
- $\frac{1}{4}$  tsp (1 mL) salt

## Coffee Cream

- $1\frac{1}{2}$  cups (375 mL) heavy cream
- $\frac{1}{4}$  cup (50 mL) sugar
- $1\frac{1}{2}$  tsp (7 mL) instant espresso or coffee granules (optional)

## Fudge Sauce

- 4 squares (1 oz [30 g] each) semisweet chocolate
- $\frac{1}{2}$  cup (125 mL) whipping cream
- $\frac{1}{4}$  tsp (1 mL) cinnamon

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

Combine flour, baking powder, and salt. Turn to STIR Speed and add  $\frac{1}{2}$  of the flour mixture alternately with  $\frac{1}{2}$  of the milk mixture, mixing 15 seconds after each addition.

Spoon batter into 8 greased and floured custard cups. Place cups on baking sheet. Bake at 350°F (180°C) for 30 to 35 minutes, or until toothpick inserted into cupcake comes out clean. Remove from custard cups and cool on wire rack. Top with Coffee Cream and serve with Fudge Sauce.

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

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

Yield: 8 servings (8 cupcakes).

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

## VARIATION

### Cupcakes for a Party

Double all ingredients and prepare in 6 qt (5.68 L) mixer bowl. Fill paper-lined standard-size muffin pans two-thirds full. Bake at 350°F (180°C) for 18 to 22 minutes, or until toothpick inserted into cupcake comes out clean.

Yield: 48 cupcakes (48 servings).

Per serving: About 227 cal, 3 g protein, 25 g carb, 14 g fat, 64 mg chol, 59 mg sodium.

## Caramel Creme Frosting

---

- ½ cup (125 mL) butter or margarine*
- 1 cup (250 mL) firmly packed brown sugar*
- ¼ cup (50 mL) low-fat milk*
- 1 cup (250 mL) miniature marshmallows*
- 2 cups (500 mL) powdered sugar*
- ½ tsp (2 mL) vanilla*

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

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

Yield: 12 to 16 servings (frosting for 2 layer or 13 x 9 x 2" (33 x 23 x 5 cm) cake).

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

## Fluffy Frosting

---

- 1½ cups (375 mL) sugar*
- ½ tsp (2 mL) cream of tartar*
- ½ tsp (2 mL) salt*
- ½ cup (125 mL) water*
- 1½ tbs (20 mL) light corn syrup*
- 2 egg whites*
- 1½ tsp (2 mL) vanilla*

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

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

Yield: 12 to 16 servings (frosting for 2-layer or 13 x 9 x 2" (33 x 23 x 5 cm) cake).

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

## Buttercream Frosting

---

- ½ cup (75 mL) butter or margarine, softened*
- ¼ cup (50 mL) whipping cream or evaporated milk*
- 1 tsp (5 mL) vanilla*
- ¼ tsp (1 mL) salt*
- 4 cups (1 L) powdered sugar, divided*
- low-fat milk, if necessary*

Place butter in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 4 and beat about 1 minute, or until creamy. Stop and scrape bowl. Add cream, vanilla, salt, and 1 cup (250 mL) powdered sugar. Turn to STIR Speed and mix about 30 seconds. Stop and scrape bowl. Turn to Speed 2 and mix about 1½ minutes, or until well blended. Stop and scrape bowl.

Turn to STIR Speed. Gradually add remaining 3 cups (750 mL) powdered sugar and mix until blended. Stop and scrape bowl, if necessary. Add milk, 1 tsp (5 mL) at a time, if necessary. Turn to Speed 4 and beat about 1 minute, or until smooth.

Yield: 12 to 16 servings (frosting for 2 layer or 13 x 9 x 2" (33 x 23 x 5 cm) cake).

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

### VARIATION

#### Chocolate Buttercream Frosting

Mix ½ cup (75 mL) cocoa with powdered sugar in small bowl. Add to softened butter, cream, vanilla, and salt. Continue as directed above.

Yield 12 to 16 servings (frosting for 2 layer or 13 x 9 x 2" cake [33 x 23 x 5 cm])

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

## Orange Cream Cheese Frosting

---

- 4 cups (1 L) powdered sugar*
- 1 package (8 oz [30 g]) light cream cheese*
- 1 tsp (5 mL) orange juice*
- ½ tsp (2 mL) grated orange peel*

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

Yield: 12 to 16 servings (frosting for 2 layer or 13 x 9 x 2" cake [33 x 23 x 5 cm]).

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

## Creamy No-Cook Mints

---

- 3 oz (90 g) light cream cheese
- $\frac{1}{4}$  tsp (1 mL) mint flavoring
- 2 drops green food color or color of choice
- $4\frac{1}{4}$ - $4\frac{1}{2}$  cups (1.05-1.125 L) powdered sugar superfine sugar

Place cream cheese, flavoring, and food color in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 2 and mix about 30 seconds, or until smooth. Continuing on Speed 2, gradually add powdered sugar and mix about  $1\frac{1}{2}$  minutes, or until mixture becomes very stiff.

To make mints, dip individual flexible candy molds in superfine sugar. Press in mint mixture. Turn out onto waxed paper covered with superfine sugar. Repeat until all mixture is used. OR: Shape mixture into  $\frac{3}{4}$ " (2 cm) balls, using about 1 tsp (5 mL) for each ball. Roll in superfine sugar. Place on waxed paper covered with superfine sugar. Flatten slightly with thumb to form  $\frac{1}{4}$ " (5 mm) thick patties. If desired, press back of fork lightly on patties to form ridges.

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

Yield: 42 servings (2 candies per serving).

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

# Chocolate Fudge

---

- Butter*
- 2 cups (500 mL) sugar
  - $\frac{1}{8}$  tsp (.5 mL) salt
  - $\frac{3}{4}$  cup (175 mL) evaporated milk
  - 1 tsp (5 mL) light corn syrup
  - 2 squares (1 oz [30 g] each) unsweetened chocolate
  - 2 tbs (25 mL) butter or margarine
  - 1 tsp (5 mL) vanilla
  - 2 cup (500 mL) chopped walnuts or pecans

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

Pour mixture into mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 2 and mix about 8 minutes, or until fudge stiffens and loses its gloss. Quickly turn to STIR Speed and add walnuts, mixing just until blended. Spread in buttered 9 x 9 x 2" (23 x 23 x 5 cm) baking pan. Cool at room temperature. Cut into 1" (2.5 cm) squares when firm.

Yield: 64 servings (1 square per serving).

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

## VARIATION

### Chocolate Fudge for a Crowd

Triple all ingredients and prepare in the 6 qt (5.68 L) mixer bowl. Increase mixing time at Speed 2 to 9 minutes. Spread in buttered 15 x 10 x 1" (40 x 25 x 2 cm) baking pan. Cut into 1" (2.5 cm) squares when firm.

Yield: 150 servings (1 square per serving).

Per serving: About 75 cal, 2 g protein, 9 g carb, 4 g fat, 1 mg chol, 15 mg chol.

# Divinity

---

- 3 cups (750 mL) sugar
- $\frac{3}{4}$  cup (175 mL) light corn syrup
- $\frac{1}{2}$  cup (125 mL) water
- 2 egg whites
- 1 tsp (5 mL) almond extract
- 1 cup (250 mL) chopped walnuts or pecans

Place sugar, corn syrup, and water in heavy saucepan. Cook and stir over medium heat to hard ball stage (248°F [120°C]). Remove from heat and let stand until temperature drops to 220°F (100°C), without stirring.

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

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

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

Yield: 20 servings (2 pieces per serving).

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

# Chocolate Chip Cookies

---

- 1 cup (250 mL) granulated sugar
- 1 cup (250 mL) brown sugar
- 1 cup (250 mL) butter or margarine, softened
- 2 eggs
- 1½ tsp (7 mL) vanilla
- 1 tsp (5 mL) baking soda
- 1 tsp (5 mL) salt
- 3 cups (750 mL) all-purpose flour
- 12 oz (360 g) semisweet chocolate chips

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

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

Drop by rounded teaspoonfuls onto greased baking sheets, about 2" (5 cm) apart. Bake at 375°F (190°C) for 10 to 12 minutes. Remove from baking sheets immediately and cool on wire racks.

Yield: 54 servings (1 cookie per serving).

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

## VARIATIONS

### Macadamia Chocolate Chunk Cookies

Decrease granulated sugar to  $\frac{3}{4}$  cup (175 mL). Decrease flour to 2½ cups (550 mL). Add  $\frac{1}{2}$  cup (125 mL) unsweetened cocoa powder with the flour. Follow mixing directions above. Omit chocolate chips. Turn to STIR Speed. Add 1 package (8 oz [250 g]) semisweet baking chocolate, cut into small chunks, and 1 jar (3½ oz [100 g]) macadamia nuts, coarsely chopped. Mix just until blended. Bake at 325°F (160°C) for 12 to 13 minutes, or until edges are set. Do not overbake. Cool on baking sheet about 1 minute. Cool completely on wire racks.

Yield: 48 servings (1 cookie per serving.)

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

### Cookies for the Freezer

Double the ingredients and prepare in 6 qt (5.68 L) mixer bowl. Enjoy some now and freeze the rest.

Yield: 108 servings for Chocolate Chip cookies or 96 servings for Macadamia Chocolate Chunk Cookies (1 cookie per serving).

## Peanut Butter Cookies

---

- ½ cup (125 mL) peanut butter*
- ½ cup (125 mL) butter or margarine, softened*
- ½ cup (125 mL) granulated sugar*
- ½ cup (125 mL) brown sugar*
- 1 egg*
- ½ tsp (2 mL) vanilla*
- ½ tsp (2 mL) baking soda*
- ¼ tsp (1 mL) salt*
- 1¼ cups (300 mL) all-purpose flour*

Place peanut butter and butter in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 6 and beat about 1 minute, or until mixture is smooth. Stop and scrape bowl. Add sugars, egg, and vanilla. Turn to Speed 4 and beat about 1 minute. Stop and scrape bowl. Turn to STIR Speed. Gradually add all remaining ingredients to sugar mixture and mix about 30 seconds. Turn to Speed 2 and mix about 30 seconds.

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

Bake at 375°F (190°C) for 10 to 12 minutes, or until golden brown. Remove from baking sheets immediately and cool on wire racks.

Yield: 36 servings (1 cookie per serving).

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

## Nutty Shortbread Bars

---

- 1 cup (250 mL) butter or margarine, softened*
- 1 cup (250 mL) firmly packed brown sugar*
- 2 cups (500 mL) all-purpose flour*
- 1 tsp (5 mL) baking powder*
- ½ tsp (2 mL) salt*
- 2 egg whites*
- 1 cup (250 mL) chopped walnuts or pecans*

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

Press dough into greased 15½ x 10½ x 1" (40 x 25 x 2 cm) baking pan. Beat egg whites with fork until slightly foamy. Brush dough with egg whites, using only as much as needed to cover lightly. Sprinkle with chopped walnuts.

Bake at 375°F (190°C) for 20 to 25 minutes. Cut into bars while warm. Cool on wire rack.

Yield: 30 servings (1 bar per serving).

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

# Lemon Cream Cheese Bars

---

## Crust

- 2 cups (500 mL) all-purpose flour
- ½ cup (125 mL) powdered sugar
- 1 cup (250 mL) (2 sticks) chilled butter, cut into chunks

Place Crust ingredients in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to STIR Speed and mix about 1 minute, or until well blended and mixture starts to stick together. Press into ungreased 15½ x 10½ x 1" (40 x 25 x 2 cm) baking pan. Bake at 350°F (180°C) for 14 to 16 minutes, or until set. (**NOTE:** Check Crust after 10 minutes and prick with fork if it puffs up during baking.) Remove from oven.

## Cream Cheese Filling

- 1 package (8 oz [250 g]) light cream cheese
- ½ cup (125 mL) powdered sugar
- 2 tbs (25 mL) flour
- 2 eggs
- 1 tsp (5 mL) vanilla

Meanwhile, clean mixer bowl and beater. Place Cream Cheese Filling ingredients in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to STIR Speed and mix about 30 seconds. Turn to Speed 4 and beat about 2 minutes, or until smooth and creamy. Pour over partially baked Crust. Bake at 350°F (180°C) for 6 to 7 minutes, or until filling is slightly set. Remove from oven.

## Lemon Filling

- 4 eggs
- 2 cups (500 mL) granulated sugar
- ¼ cup (50 mL) all-purpose flour
- 1 tsp (5 mL) grated lemon peel
- ¼ cup (50 mL) lemon juice
- Powdered sugar, if desired

Meanwhile, clean mixer bowl and beater. Place all Lemon Filling ingredients, except lemon juice, in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Stir Speed and mix about 30 seconds. Turn to Speed 2. Gradually add lemon juice and mix about 30 seconds, or until well blended. Pour over Cream Cheese Filling. Bake at 350°F (180°C) for 14 to 16 minutes, or until filling is set. (**NOTE:** Filling may puff up during baking but will fall when removed from oven.) Sprinkle with powdered sugar, if desired. Cool completely in pan.

Yield: 48 servings (1 bar per serving).

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

# Sugar Cookies

---

- ½ cup (125 mL) butter or margarine, softened*
- ¾ cup (175 mL) sugar*
- 1 egg*
- 1 tsp (5 mL) vanilla*
- 2 cups (500 mL) all-purpose flour*
- ½ tsp (2 mL) baking soda*
- ¼ tsp (1 mL) salt*

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

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

Divide dough into thirds. Roll each portion ⅛" (5 mm) thick on lightly floured waxed paper. Cut with cookie cutters and place on lightly greased baking sheets. Bake at 375°F (190°C) for 7 to 10 minutes, or until edges are light brown. Remove from baking sheets immediately and cool on wire racks.

Yield: 48 servings (1 cookie per serving).

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

## VARIATION

### Sugar Cookies for a Crowd

Double the ingredients and prepare in the 6 qt (5.68 L) mixer bowl.

Yield: 96 servings (1 cookie per serving).

# Raisin-Apricot Oatmeal Cookies

---

- ½ cup (125 mL) butter or margarine*  
*½ cup (125 mL) shortening*  
*¾ cup (175 mL) granulated sugar*  
*¼ cup (50 mL) packed brown sugar*  
*2 tsp (10 mL) vanilla*  
*2 eggs*  
*2 cups (500 mL) quick cooking oats*  
*1½ cups (375 mL) all-purpose flour*  
*1 tsp (5 mL) baking soda*  
*½ tsp (2 mL) salt*  
*¾ cup (175 mL) raisins*  
*½ cup (125 mL) chopped dried apricots*

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

Drop by rounded teaspoonfuls onto greased baking sheets. Bake at 375°F (190°C) for 8 to 10 minutes, or until light golden brown.

Yield: 48 servings (1 cookie per serving)

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

## VARIATION

### Cookies for the Freezer

Double the ingredients and prepare in 6 qt (5.68 L) mixer bowl. Enjoy cookies now and freeze some for later.

Yield: 96 servings (1 cookie per serving).

# Almond Kisses

---

- 3 *egg whites*
- 1½ *cups (375 mL) sugar*
- 1 *tsp (5 mL) almond extract*
- 2 *cups (500 mL) sliced almonds*

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

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

Drop by tablespoonfuls onto greased and floured or parchment paper-covered baking sheets. Bake at 325°F (160° C) for 15 minutes. Cool on wire racks.

Yield: 36 servings (1 cookie per serving).

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

## VARIATION

- 12 *egg whites*
- 6 *cups (1.5 L) sugar*
- 1 *tbs (15 mL) almond extract*
- 6 *cups (1.5 L) sliced almonds*

### Almond Kisses for Gift-Giving

Prepare as directed above, using 6 qt (5.68 L) mixer bowl.

Yield: 144 servings (1 cookie per serving).

**Tip:** After cookies are completely cooled, pack in layers in covered container. Freeze up to 1 month.

## Crispy Cheese Wafers

---

3 cups (750 mL)  
(12 oz) shredded  
extra sharp  
Cheddar cheese

$\frac{3}{4}$  cup (175 mL) butter  
or margarine,  
softened and cut  
up

$1\frac{1}{2}$  cups (375 mL)  
all-purpose flour

$\frac{1}{2}$  tsp (2 mL) cayenne  
pepper

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

Divide dough in half. Wrap half of dough in plastic wrap and refrigerate. On floured surface with floured rolling pin, roll remaining half of dough to  $\frac{1}{4}$ " (5 mm) thick (about 12 x 9" [30 x 23 cm] rectangle). Cut into 1 x 3" (2 x 7 cm) strips. With floured spatula, place on large lightly greased baking sheets. Bake at 375°F (190°C) for 10 to 12 minutes, or until set. Let stand 1 minute. Remove from pans and cool on wire rack. Repeat with remaining dough. Serve warm or at room temperature.

Yield: 30 servings (2 wafers per serving).

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

# Pie Pastry

- 2¼ cups (550 mL) all-purpose flour  
 ¾ tsp (3 mL) salt  
 ½ cup (125 mL) shortening, well chilled  
 2 tbs (25 mL) butter or margarine, well chilled  
 5-6 tbs (60-70 mL) cold water

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

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

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

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

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

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

For Baked Pastry Shell: Fold edge under. Crimp, as desired. Prick sides and bottom with fork. Bake at 450°F (230°C) for 8 to 10 minutes, or until lightly browned. Cool completely on wire rack and fill.

**Alternate Method for Baked Pastry Shell:** Fold edge under. Crimp, as desired. Line shell with foil. Fill with pie weights or dried beans. Bake at 450°F (230°C) for 10 to 12 minutes, or until edges are lightly browned. Remove pie weights and foil. Cool completely on wire rack and fill.

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

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

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

## VARIATION

### Pastry for Four Pie Crusts

Double the ingredients and prepare in the 6 qt (5.68 L) mixer bowl.

Yield: 16 servings (four 8" or 9" [20 or 23 cm] crusts).

# Lemony Light Cheesecake

---

## Crust

- 15 *reduced-fat creme-filled chocolate sandwich cookies, finely crushed (about 1½ cups [375 mL] crumbs)*
- 2 *tbs (25 mL) butter or margarine, melted*

## Filling

- 3 *packages (8 oz [250 g] each) light cream cheese*
- 1 *cup (250 mL) sugar*
- 1 *tbs (15 mL) all-purpose flour*
- 4 *eggs*
- ¼ *cup (50 mL) lemon juice*
- 1 *tsp (5 mL) grated lemon peel*

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

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

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

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

Place top oven rack in center of oven. Place pan of hot water on bottom rack of oven. Place cheesecake on rack in center of oven. Bake at 325°F (160°C) for 50 to 60 minutes, or until cheesecake is set when pan is jiggled slightly. Do not overbake.

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

Yield: 16 servings.

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

## Tawny Pumpkin Pie

---

- 1 can (16 oz [500 g]) pumpkin
- $\frac{3}{4}$  cup (175 mL) firmly packed brown sugar
- 3 eggs
- 1 tsp (5 mL) cinnamon
- $\frac{1}{2}$  tsp (2 mL) ginger
- $\frac{1}{2}$  tsp (2 mL) salt
- $\frac{1}{4}$  tsp (1 mL) cloves
- $1\frac{1}{4}$  cups (300 mL) low-fat milk
- Pie Pastry for One-Crust Pie (see "Pie Pastry")

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

Follow procedure for One-crust Pie. Fill with pumpkin mixture. Bake at 400°F (200°C) for 40 to 50 minutes, or until knife inserted near center comes out clean.

Yield: 8 servings.

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

## Cookies and Cream Sundae Pie

---

- 1 pie crust (9" [23 cm]) baked and cooled completely
- 3 cups (750 mL) ( $1\frac{1}{2}$  pints) light cherry nut ice cream
- 1 cup (250 mL) (10) reduced-fat cream filled chocolate wafer cookies, cut up
- 1 cup (250 mL) prepared hot fudge topping, warmed slightly
- 4 cups (1 L) (1 qt) light French silk chocolate or chocolate ice cream

Place cherry nut ice cream and half the cookies ( $\frac{1}{2}$  cup [125 mL]) in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 2 and mix about 20 seconds. Spoon quickly into pie crust. Top evenly with  $\frac{3}{4}$  cup (175 mL) hot fudge topping. Freeze at least 1 hour.

Place French silk chocolate ice cream in mixer bowl with remaining  $\frac{1}{2}$  cup (125 mL) cookies. Turn to Speed 2 and mix about 20 seconds. Spoon into pie crust. Drizzle with remaining  $\frac{1}{4}$  cup (50 mL) hot fudge topping. Freeze at least 4 hours.

Yield: 8 servings.

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

# Double Chocolate Mousse with Raspberry Sauce

---

## Mousse

- 6 oz (170 mL) *bittersweet chocolate, chopped in  $\frac{3}{4}$ " (1.9 cm) chunks*
- 6 oz (170 mL) *white chocolate, chopped in  $\frac{3}{4}$ " (1.9 cm) chunks*
- 2 cups (500 mL) *whipping cream, divided*

## Raspberry Sauce

- 1 package (14-16 oz [400-500 g]) *frozen unsweetened raspberries, thawed*
- $\frac{1}{4}$  cup (50 mL) *water*
- $\frac{1}{4}$  cup (50 mL) *sugar*
- 1 tbs (15 mL) *cornstarch*

To make Mousse, place bittersweet chocolate in one 3- to 4-cup (750 mL to 1 L) microwave-safe bowl. Place white chocolate in a second microwave-safe bowl. Cover each with waxed paper. Place one bowl at a time into microwave oven and heat on HIGH for 1½ minutes. Stop and stir. If chocolate is not melted, repeat process for 30 seconds at a time, or until melted. Stop and stir.

Heat cream in a heavy saucepan over medium heat until very hot, but do not boil. Remove from heat. Pour 1 cup (250 mL) of cream into each of the chocolate bowls. Stir each until completely mixed. Cover bowls and refrigerate about 2 hours.

Pour white chocolate mixture into mixer bowl. Attach bowl and wire whip to mixer. Gradually turn to Speed 6 and beat 4 to 4½ minutes, or until soft peaks form. Spoon about ½ cup (75 mL) mixture into each of 6 stemmed dessert dishes. Set aside.

Pour bittersweet chocolate mixture into mixer bowl. Gradually turn to Speed 6, and beat about 3 minutes, or until soft peaks form. Spoon about ½ cup (75 mL) mixture over white chocolate layer. Cover dishes with plastic wrap or foil. Refrigerate 8 hours, or overnight.

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

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

Spoon Raspberry Sauce over chocolate in dessert dishes before serving.

Yield: 6 servings ( $\frac{2}{3}$  cup [150 mL] mousse and  $\frac{1}{4}$  cup [50 mL] raspberry sauce per serving).

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

# Raspberry Filled Almond Meringue Dessert

---

## Meringue

- 2 cups (500 mL)  
toasted slivered  
almonds, finely  
chopped
- 8 egg whites, room  
temperature
- 1 tbs (15 mL) vanilla
- 1 tsp (5 mL) white  
vinegar
- 2 cups (500 mL)  
powdered sugar

## Filling

- 2 cups (500 mL)  
frozen raspberries  
(from 16 oz  
[500 g] bag)
- ½ cup (125 mL)  
granulated sugar
- 2 tbs (10 mL)  
cornstarch
- ¼ cup (50 mL) water  
or orange juice
- 1 cup (250 mL)  
whipping cream
- 3 tbs (45 mL)  
powdered sugar

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

Divide egg white mixture equally between two 9" (23 cm) round baking pans lined with waxed paper cut to fit the pan bottoms, greased, and floured. Bake at 350°F (180°C) for 25 to 35 minutes, or until golden brown. Cool in pans about 15 minutes. Remove from pans and cool completely on wire racks.

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

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

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

Yield: 8 servings.

**Tip:** To toast almonds, place in baking pan and bake at 375°F (190°C) for 6 to 8 minutes.

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

## General Instructions for Making and Kneading Yeast Dough with the Rapid Mix Method

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

1. Place all dry ingredients including yeast into bowl, except last 1 to 2 cups (250 mL to 500 mL) flour.
2. Attach bowl and PowerKnead™ Spiral Dough Hook. Raise mixer bowl. Turn to Speed 2 and mix about 15 seconds, or until ingredients are combined.
3. Continuing on Speed 2, gradually add liquid ingredients to flour mixture and mix 1 to 2 minutes longer. See Illustration A.

**NOTE:** If liquid ingredients are added too quickly, they will form a pool around the PowerKnead™ Spiral Dough Hook and slow down mixing process.

4. Continuing on Speed 2, gently add remaining flour,  $\frac{1}{2}$  cup (125 mL) at a time. See Illustration B. Mix until dough starts to clean sides of bowl, about 2 minutes.
5. Knead on Speed 2 for 2 more minutes, or until dough is smooth and elastic. See Illustration C.
6. Lower bowl on mixer and remove dough from the bowl and PowerKnead™ Spiral Dough Hook. Follow directions in recipe for rising, shaping and baking.

When using the traditional method to prepare a favorite recipe, dissolve yeast in warm water in warmed bowl. Add remaining liquids and dry ingredients, except last 1 to 2 cups (250 mL to 500 mL) flour. Turn to Speed 2 and mix about 1 minute, or until ingredients are thoroughly mixed. Proceed with steps 4 through 6.



ILLUSTRATION A



ILLUSTRATION B



ILLUSTRATION C

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

# Bread Making Tips

---

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

- Start out with an easy recipe, such as Basic White Bread, see "Basic White Bread," until you are familiar with using the PowerKnead™ Spiral Dough Hook.
- ALWAYS use the PowerKnead™ Spiral Dough Hook to mix and knead yeast doughs.
- Use **Speed 2** to mix or knead yeast doughs. Use of any other speed creates high potential for stand mixer failure.
- Do not use recipes calling for more than 14 cups (3.3 L) all-purpose flour or 8 cups (2 L) whole wheat flour when making dough with a 6 qt (5.68 L) mixer.
- Do not use recipes calling for more than 12 cups (3 L) all-purpose flour or 6 cups (1.4 L) whole wheat flour when making dough with a 5 qt (4.73 L) mixer.
- Use a candy or other kitchen thermometer to assure that liquids are at a temperature specified in the recipe. Liquids at higher temperature can kill yeast, while liquids at lower temperatures will retard yeast growth.
- Warm all ingredients to room temperature to insure proper rising of dough. If yeast is to be dissolved in bowl, always warm bowl first by rinsing with warm water to avoid cooling of liquids.
- Allow bread to rise in a warm place, 80°F to 85°F (27°C to 30°C), free from draft, unless otherwise specified in recipe.
- Here are some alternative rising methods to use: (1) The bowl containing the dough can be placed on a wire rack over a pan of hot water. (2) The bowl can be placed on the top rack of an unheated oven; put a pan of hot water on the rack below. (3) Turn the oven to 400°F (200°C) for 1 minute; then turn it off; place the bowl on the center rack of the oven and close the door.
- Cover bowl with waxed paper, if desired. Always cover with towel to retain warmth in the bowl and keep the dough away from drafts.
- Recipe rising times may vary due to temperature and humidity in your kitchen. Dough has doubled in bulk when indentation remain
- Most bread recipes give a range for the amount of flour to be used. Enough flour has been added when the dough starts to clean sides of bowl. If dough is sticky or humidity is high, slowly add more flour, about ½ cup (125 mL) at a time but do not exceed recommended flour capacity. Knead after each addition until flour is completely worked into dough. If too much flour is added, a dry loaf will result.
- When done, yeast breads and rolls should be deep golden brown in color. Other tests for doneness of breads are: Bread pulls away from the sides of pan, and tapping on the top of the loaf produces a hollow sound. Turn loaves and rolls onto racks immediately after baking to avoid soggy.

## Shaping a Loaf

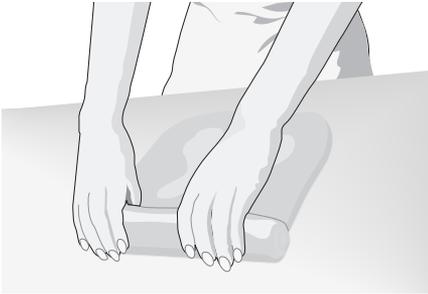
---



Divide dough in half. On lightly floured surface, roll each half into a rectangle, approximately 9 x 14" (23 x 36 cm). A rolling pin will smooth dough and remove gas bubbles.



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



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

# Basic White Bread

---

- ½ cup (125 mL) low-fat milk*
- 3 tbs (45 mL) sugar*
- 2 tsp (10 mL) salt*
- 3 tbs (45 mL) butter or margarine*
- 2 packages active dry yeast*
- 1½ cups (375 mL) warm water (105°F to 115°F [40°C to 46°C])*
- 5-6 cups (1.25-1.5 L) all-purpose flour*

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

Dissolve yeast in warm water in warmed mixer bowl. Add lukewarm milk mixture and 4½ cups (1.125 L) flour. Attach bowl and PowerKnead™ Spiral Dough Hook to mixer. Turn to Speed 2 and mix about 1 minute.

Continuing on Speed 2, add remaining flour, ½ cup (125 mL) at a time, and mix about 1½ minutes, or until dough starts to clean sides of bowl. Knead on Speed 2 about 2 minutes longer, or until dough is smooth and elastic. Dough will be slightly sticky to the touch.

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

Punch dough down and divide in half. Shape each half into a loaf, as directed in "Shaping a Loaf," and place in greased 8½ x 4½ x 2½" (21 x 12 x 6 cm) baking pans. 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 minutes, or until golden brown. Remove from pans immediately and cool on wire racks.

Yield: 32 servings (16 slices per loaf).

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

## VARIATION

### Extra Bread for the Freezer

Increase ingredient quantities by 50 percent and prepare in 6 qt (5.68 L) mixer bowl. In second paragraph, change 4½ cups (1.125 L) flour to 7 cups (1.750 L). Divide dough into 3 pieces.

Yield: 48 servings (16 slices per loaf).

*Variations continued on next page.*

# Basic White Bread CONTINUED

---

## VARIATIONS

### Cinnamon Bread

Prepare dough, divide, and roll out each half to a rectangle, as directed in "Shaping a Loaf." Mix together  $\frac{1}{2}$  cup (125 mL) sugar and 2 tsp (10 mL) cinnamon in small bowl. Spread each rectangle with 1 tbs (15 mL) softened butter or margarine. Sprinkle with half of sugar mixture. Finish rolling and shaping loaves. Place in well-greased  $8\frac{1}{2} \times 4\frac{1}{2} \times 2\frac{1}{2}$ " (21 x 12 x 6 cm) baking pans. Cover. Let rise in warm place, free from draft, about 1 hour, or until doubled in bulk. If desired, brush tops with beaten egg white. Bake at 375°F (190°C) for 40 to 45 minutes, or until golden brown. Remove from pans immediately and cool on wire racks.

Yield: 32 servings (16 slices per loaf).

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

### Sixty-Minute Rolls

Increase yeast to 3 packages and sugar to  $\frac{1}{4}$  cup (50 mL). Mix and knead dough as directed in "Basic White Bread." Place in greased bowl, turning to grease top. Cover. Let rise in warm place, free from draft, about 15 minutes. Turn dough onto lightly floured surface. Shape as desired (see following suggestions). Cover. Let rise in slightly warm oven (90°F [32°C]) about 15 minutes. Bake at 425°F (215°C) for 12 minutes, or until golden brown. Remove from pans immediately and cool on wire racks.

**Curlicues:** Divide dough in half and roll each half to 12 x 9" (30 x 22 cm) rectangle. Cut 12 equal strips about 1" (2.5 cm) wide. Roll each strip tightly to form a coil, tucking ends underneath. Place on greased baking sheets about 2" (5 cm) apart.

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

Yield: 24 servings (1 roll per serving).

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

# Whole Grain Wheat Bread

---

- ½ cup (75 mL) plus  
1 tbs (15 mL)  
brown sugar*
- 2 cups (500 mL)  
warm water (105°F  
to 115°F [40°C to  
46°C])*
- 2 packages active dry  
yeast*
- 5-6 cups (1.25 to 1.5 L)  
whole wheat flour*
- ¾ cup (175 mL)  
powdered milk*
- 2 tsp (10 mL) salt*
- ⅓ cup (75 mL) oil*

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

Place 4 cups (1 L) flour, powdered milk, ⅓ cup (75 mL) brown sugar, and salt in mixer bowl. Attach bowl and PowerKnead™ Spiral Dough Hook to mixer. Turn to Speed 2 and mix about 15 seconds. Continuing on Speed 2, gradually add yeast mixture and oil to flour mixture and mix about 1½ minutes longer. Stop and scrape bowl, if necessary.

Continuing on Speed 2, add remaining flour, ½ cup (125 mL) at a time, and mix about 2 minutes, or until dough starts to clean sides of bowl. Knead on Speed 2 about 2 minutes longer.

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

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

Punch dough down and divide in half. Shape each half into a loaf as directed in "Shaping a Loaf." Place in greased 8½ x 4½ x 2½" (21 x 12 x 6 cm) 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 15 minutes. Reduce oven temperature to 350°F (180°C) and bake 20 to 30 minutes longer. Remove from pans immediately and cool on wire racks.

Yield: 32 servings (16 slices per loaf).

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

# French Bread

---

- 2 packages active dry yeast
- 2½ cups (625 mL) warm water (105°F to 115°F [40°C to 46°C])
- 1 tbs (15 mL) salt
- 1 tbs (15 mL) butter or margarine, melted
- 7 cups (1.75 L) all-purpose flour
- 2 tbs (10 mL) cornmeal
- 1 egg white
- 1 tbs (15 mL) cold water

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

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

Punch dough down and divide in half. Roll each half into 12 x 15" (30 x 37 cm) rectangle. Roll dough tightly, from longest side, tapering ends if desired. Place loaves on greased baking sheets that have been dusted with cornmeal. Cover. Let rise in warm place, free from draft, about 1 hour, or until doubled in bulk.

With sharp knife, make 4 diagonal cuts on top of each loaf. Bake at 450°F (230°C) for 25 minutes. Remove from oven. Beat egg white and water together with a fork. Brush each loaf with egg mixture. Return to oven and bake 5 to 10 minutes longer. Remove from baking sheets immediately and cool on wire racks.

Yield: 30 servings (15 slices per loaf).

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

# Honey Oatmeal Bread

---

- 1½ cups (375 mL) water
  - ½ cup (125 mL) honey
  - ⅓ cup (75 mL) butter or margarine
  - 5½-6½ cups (1.375-1.75 L) all-purpose flour
  - 1 cup (250 mL) quick cooking oats
  - 2 tsp (10 mL) salt
  - 2 packages active dry yeast
  - 2 eggs
  - 1 egg white
  - 1 tbs (15 mL) water
- Oatmeal

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

First place oats, then 5 cups (1.25 L) flour, salt, and yeast in mixer bowl. Attach bowl and PowerKnead™ Spiral Dough Hook to mixer. Turn to Speed 2 and mix about 15 seconds. Continuing on Speed 2, gradually add warm mixture to flour mixture and mix about 1 minute. Add eggs and mix about 1 minute longer.

Continuing on Speed 2, add remaining flour, ½ cup (125 mL) at a time, and mix about 2 minutes, or until dough starts to clean sides of bowl. Knead on Speed 2 about 2 minutes longer.

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

Punch dough down and divide in half. Shape each half into a loaf as directed in "Shaping a Loaf." Place in greased 8½ x 4½ x 2½" (21 x 12 x 6 cm) baking pans. Cover. Let rise in warm place, free from draft, about 1 hour, or until doubled in bulk.

Beat egg white and water together with a fork. Brush tops of loaves with mixture. Sprinkle with oatmeal. Bake at 375°F (190°C) for 30 to 40 minutes. Remove from pans immediately and cool on wire racks.

Yield: 32 servings (16 slices per loaf).

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

# Light Rye Bread

---

- ¼ cup (50 mL) honey*
- ¼ cup (50 mL) light molasses*
- 2 tsp (10 mL) salt*
- 2 tbs (25 mL) butter or margarine*
- 2 tbs (25 mL) caraway seed*
- 1 cup (250 mL) boiling water*
- 2 packages active dry yeast*
- ¾ cup (175 mL) warm water (105°F to 115°F [40°C to 46°C])*
- 2 cups (500 mL) rye flour*
- 3½-4 cups (875mL-1 L) all-purpose flour*

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

Dissolve yeast in warm water in warmed mixer bowl. Add lukewarm honey mixture, rye flour, and 1 cup (250 mL) all-purpose flour. Attach bowl and PowerKnead™ Spiral Dough Hook to mixer. Turn to Speed 2 and mix about 1 minute, or until well mixed. Stop and scrape bowl if necessary.

Continuing on Speed 2, add remaining all-purpose flour, ½ cup (125 mL) at a time, and mix about 2 minutes, or until dough starts to clean sides of bowl. Knead on Speed 2 about 2 minutes longer.

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

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

Bake at 350°F (180°C) for 30 to 45 minutes. Cover loaves with aluminum foil for last 15 minutes if tops brown too quickly. Remove from baking sheets immediately and cool on wire racks.

Yield: 32 servings (16 slices per loaf).

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

# Dill Batter Bread

---

- 2 packages active dry yeast
- ½ cup (125 mL) warm water (105°F to 115°F [40°C to 46°C])
- 4 tbs (60 mL) honey, divided
- 2 cups (500 mL) large curd cottage cheese
- 2 tbs (25 mL) grated fresh onion
- 4 tbs (60 mL) butter or margarine, softened
- 3 tbs (45 mL) dill seed
- 3 tsp (15 mL) salt
- ½ tsp (2 mL) baking soda
- 2 eggs
- 1 cup (250 mL) whole wheat flour
- 3-3½ cups (750-875 mL) all-purpose flour

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

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

Add whole wheat flour and 2 cups (500 mL) all-purpose flour. Turn to Speed 2 and mix about 2 minutes, or until combined. Continuing on Speed 2, add remaining flour, a little at a time, and mix until dough forms a stiff batter. Stop and scrape bowl, if necessary. Continuing on Speed 2, mix about 2 minutes longer.

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

Stir dough down. Place in two well-greased 8½ x 4½ x 2½" (21 x 12 x 6 cm) baking pans or two well-greased 1½ to 2 qt (1.4 to 1.8 L) casseroles. Cover. Let rise in warm place, free from draft, about 45 minutes, or until doubled in bulk.

Bake at 350°F (180°C) for 40 to 50 minutes. Remove from pans immediately and cool on wire racks.

Yield: 32 servings (16 slices per loaf).

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

## VARIATION

### Dill Batter Bread for a Crowd

Double all ingredients and prepare in 6 qt (5.68 L) mixer bowl.

Yield: 64 servings (16 slices per loaf).

# Vegetable Cheese Bread

---

- 2 packages active dry yeast
- 1 cup (250 mL) warm water (105°F to 115°F [40°C to 46°C])
- 2 cups (500 mL) whole wheat flour
- 3-3½ cups (750-875 mL) all-purpose flour
- 2 tbs (25 mL) sugar
- 2 tsp (10 mL) salt
- 2 tbs (25 mL) softened butter or margarine
- 1 cup (250 mL) warm low-fat milk (105°F to 115°F [40°C to 46°C])
- ¼ cup (50 mL) chopped sun-dried tomatoes
- 2 tsp (10 mL) instant minced onion
- 2 tsp (10 mL) dried parsley leaves
- ½ cup (125 mL) shredded sharp Cheddar cheese

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

Combine whole wheat flour, 2 cups (500 mL) all-purpose flour, sugar, and salt in mixer bowl. Attach bowl and PowerKnead™ Spiral Dough Hook to mixer. Turn to Speed 2 and mix about 30 seconds.

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

Continuing on Speed 2, add remaining flour, ½ cup (125 mL) at a time and mix about 2 minutes, or until dough starts to clean sides of bowl. Knead on Speed 2 about 2 minutes longer.

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

Punch dough down and divide in half. Shape each half into a loaf as directed in "Shaping a Loaf." Place in well-greased 8½ x 4½ x 2½" (21 x 12 x 6 cm) baking pans. Cover. Let rise in warm place, free from draft, 45 to 60 minutes, or until doubled in bulk.

Bake at 375°F (190°C) for 40 minutes. Remove from pans immediately and cool on wire rack. (NOTE: Loaves may need to be released by running a knife around edges of pans.)

Yield: 32 servings (16 slices per loaf).

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

## Blueberry Oat Bread

---

- 2 cups (500 mL) all-purpose flour
- 1 cup (250 mL) rolled oats
- 1 cup (250 mL) sugar
- 1½ tsp (7 mL) baking powder
- ½ tsp (2 mL) baking soda
- ¼ tsp (1 mL) salt
- ¼ tsp (1 mL) all spice
- ¾ cup (175 mL) low-fat milk
- ½ cup (125 mL) butter or margarine, melted
- 1 tbs (15 mL) grated orange peel
- 2 eggs
- 1¼ cups (300 mL) fresh or frozen blueberries (not thawed)

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

Spoon batter into 9 x 5 x 3" (23 x 13 x 7.5 cm) baking pan that has been greased on the bottom only. Bake at 350°F (180°C) for 55 to 65 minutes, or until toothpick inserted in center comes out clean. Cool in pan 10 minutes. Remove from pan and cool completely on wire rack.

Yield: 16 servings (16 slices per loaf).

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

## Baking Powder Biscuits

---

- 2 cups (500 mL) all-purpose flour
- 4 tsp (20 mL) baking powder
- ½ tsp (2 mL) salt
- ⅓ cup (75 mL) shortening
- ⅔ cup (150 mL) low-fat milk
- Melted butter or margarine, if desired

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

Turn dough onto lightly floured surface and knead about 20 seconds, or until smooth. Pat or roll to ½" (1 cm) thickness. Cut with floured 2" (5 cm) biscuit cutter.

Place on greased baking sheets and brush with melted butter, if desired. Bake at 450°F (230°C) for 12 to 15 minutes. Serve immediately.

Yield: 12 servings (1 biscuit per serving).

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

# Basic Sweet Dough

---

- ¾ cup (175 mL) low-fat milk*
- ½ cup (125 mL) sugar*
- 1¼ tsp (6 mL) salt*
- ½ cup (125 mL) butter or margarine*
- 2 packages active dry yeast*
- ½ cup (75 mL) warm water (105°F to 115°F [40°C to 46°C])*
- 3 eggs, room temperature*
- 5½-6½ cups (1.375-1.625 L) all-purpose flour*

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

Dissolve yeast in warm water in warmed mixer bowl. Add lukewarm milk mixture, eggs, and 5 cups (1.25 L) flour. Attach bowl and PowerKnead™ Spiral Dough Hook to mixer. Turn to Speed 2 and mix about 2 minutes.

Continuing on Speed 2, add remaining flour, ½ cup (125 mL) at a time, and mix about 1½ minutes, or until dough starts to clean sides of bowl. Knead on Speed 2 about 2 minutes longer.

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

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

## VARIATION

### Basic Sweet Dough for a Crowd

Double all ingredients and prepare in 6 qt (5.68 L) mixer bowl. In first paragraph, change small saucepan to medium saucepan. In second paragraph, change 5 cups (1.25 L) flour to 10 cups (2.5 L) flour.

# Cinnamon Swirl Rounds

---

- 1 cup (250 mL) firmly packed brown sugar
- 1 cup (250 mL) sugar
- ½ cup (125 mL) butter or margarine, softened
- ¼ cup (50 mL) all-purpose flour
- 1½ tbs (22.5 mL) cinnamon
- ½ cup (125 mL) chopped walnuts or pecans
- 1 recipe Basic Sweet Dough (see "Basic Sweet Dough")

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

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

Place 12 rolls each in two greased 13 x 9 x 2" (33 x 23 x 5 cm) baking pans. Cover. Let rise in warm place, free from draft, 45 to 60 minutes, or until doubled in bulk.

Bake at 350°F (180°C) for 20 to 25 minutes. Remove from pans immediately. Spoon Caramel Glaze over warm rolls.

## Caramel Glaze

- ½ cup (75 mL) evaporated milk
- 2 tbs (25 mL) brown sugar
- 1½ cups (375 mL) powdered sugar
- 1 tsp (5 mL) vanilla

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

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

Yield: 24 servings (1 roll per serving)

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

# Rapid Mix Cool Rise White Bread

---

- 6-7 cups (1.5-1.75 L) all-purpose flour
- 2 tbs (25 mL) sugar
- 3½ tsp (17 mL) salt
- 3 packages active dry yeast
- ¼ cup (50 mL) butter or margarine, softened
- 2 cups (500 mL) very warm water (120°F to 130°F [48°C to 54°C])
- vegetable oil

Place 5½ cups (1.375 L) flour, sugar, salt, yeast, and butter in mixer bowl. Attach bowl and PowerKnead™ Spiral Dough Hook to mixer. Turn to Speed 2 and mix about 20 seconds. Gradually add warm water and mix about 1½ minutes longer.

Continuing on Speed 2, add remaining flour, ½ cup (500 mL) at a time, and mix about 2 minutes, or until dough starts to clean sides of bowl. Knead on Speed 2 about 2 minutes longer.

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

Divide dough in half. Shape each half into a loaf as directed in "Shaping a Loaf." Place in greased 8½ x 4½ x 2½" (21 x 12 x 6 cm) baking pans. Brush each loaf with vegetable oil and cover loosely with plastic wrap. Refrigerate 2 to 12 hours.

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

Bake at 400°F (200°C) for 35 to 40 minutes. Remove from pans immediately and cool on wire racks.

Yield: 32 servings (16 slices per loaf).

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

# Crusty Pizza Dough

---

- 1 package active dry yeast
- 1 cup (250 mL) warm water (105°F to 115°F [40°C to 46°C])
- ½ tsp (2 mL) salt
- 2 tsp (10 mL) olive oil
- 2½-3½ cups (625-875 mL) all-purpose flour
- 1 tbs (15 mL) cornmeal

Dissolve yeast in warm water in warmed mixer bowl. Add salt, olive oil, and 2½ cups (625 mL) flour. Attach bowl and PowerKnead™ Spiral Dough Hook to mixer. Turn to Speed 2 and mix about 1 minute.

Continuing on Speed 2, add remaining flour, ½ cup (125 mL) at a time, and mix about 1½ minutes, or until dough starts to clean sides of bowl. Knead on Speed 2 about 2 minutes longer.

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

Brush 14" (35 cm) pizza pan with oil. Sprinkle with cornmeal. Press dough across bottom of pan, forming a collar around edge to hold toppings. Add toppings, as desired. Bake at 450°F (230°C) for 15 to 20 minutes.

Yield: 4 servings (¼ pizza per serving).

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

## VARIATION

### Pizza for a Crowd

Double the ingredients and prepare in the 6 qt (5.68 L) mixer bowl.

Yield: 8 servings (¼ pizza per serving).

# Herb Garlic Baguettes

---

- 1 package active dry yeast
- 1 tsp (5 mL) sugar
- $\frac{1}{4}$  cup (50 mL) warm water (105°F to 115°F [40°C to 46°C])
- $3\frac{1}{4}$ - $3\frac{1}{2}$  cups (800-850 mL) all-purpose flour
- 1 tbs (15 mL) chopped fresh basil or 1 tsp (5 mL) dried basil
- 2 tsp (10 mL) chopped fresh oregano or  $\frac{1}{2}$  tsp (2 mL) dried leaf oregano
- 2 tsp (10 mL) chopped fresh thyme or  $\frac{1}{2}$  tsp (2 mL) dried leaf thyme
- 1 tsp (5 mL) fresh minced garlic
- 1 tsp (5 mL) salt
- $\frac{3}{4}$  cup (175 mL) cold water
- 1 egg
- 1 tsp (5 mL) water

Dissolve yeast and sugar in warm water.

Place  $3\frac{1}{4}$  cups (800 mL) flour, basil, oregano, thyme, garlic, and salt in bowl. Attach bowl and PowerKnead™ Spiral Dough Hook to mixer. Turn to Speed 2 and mix 30 seconds. Stop and scrape bowl.

Continuing on Speed 2, slowly add yeast mixture and cold water, mixing about 30 seconds. If dough is sticky, add remaining  $\frac{1}{4}$  cup (50 mL) flour. Knead on Speed 2 about 3 minutes, or until dough is smooth and elastic.

Place dough in greased bowl, turning to grease top. Cover. Let rise in warm place, free from draft,  $1\frac{1}{2}$  to 2 hours, or until doubled in size.

On lightly floured surface, punch dough down several times to remove all air bubbles. Divide dough in half. Shape each half into a 12" (30 cm) long loaf. Place each loaf on greased baking sheet or in greased baguette pans. With sharp knife, make 3 to 4 shallow diagonal slices in top of dough. Beat egg and 1 tsp (5 mL) water together with a fork. Brush each baguette with egg mixture. Cover with greased plastic wrap. Let rise in warm place, free from draft, about 1 to  $1\frac{1}{2}$  hours, or until doubled in bulk.

Brush top of each baguette again with egg mixture. Bake at 450°F (230°C) for 15 to 18 minutes, or until deep golden brown. Remove from pans and cool on wire racks.

Yield: 36 servings (18 slices per loaf).

**Tip:** Freeze up to 2 weeks. Thaw at room temperature. Wrap loosely with foil. Heat at 375°F (190°C) for 10 to 15 minutes.

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

## Herb Pull-Apart Rolls

---

- 1 package active dry yeast
- 1 cup (250 mL) warm water (105°F to 115°F [40°C to 46°C])
- ½ cup (125 mL) butter or margarine, melted
- 3-3½ cups (750-875 mL) all-purpose flour
- 2 tbs (25 mL) sugar
- 1½ tsp (7 mL) salt
- ¼ tsp (1 mL) thyme
- ¼ tsp (1 mL) oregano
- ¼ tsp (1 mL) dill

Dissolve yeast in warm water in warmed mixer bowl. Add ¼ cup (50 mL) butter, 2 cups (500 mL) flour, sugar, salt, thyme, oregano, and dill. Attach bowl and PowerKnead™ Spiral Dough Hook to mixer. Turn to Speed 2 and mix for 1 minute, or until well blended.

Continuing on Speed 2, add remaining flour, ½ cup (125 mL) at a time, and mix about 2 minutes, or until dough starts to clean sides of bowl. Knead on Speed 2 about 2 minutes longer, or until dough is smooth and elastic.

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. Roll dough into a 12 x 9 x ¼" (30 x 23 x 0.5 cm) rectangle. Brush with remaining butter. Slice dough into six 1½ x 12" (3.5 x 30 cm) strips. Stack strips; then cut into twelve 1" (2.5 cm) pieces. Place pieces, cut side up, in greased muffin pans. Cover. Let rise in warm place, free from draft, about 45 minutes, or until doubled in bulk. Bake at 400°F (200°C) for 15 to 20 minutes. Remove from pans immediately and cool on wire racks.

Yield: 12 servings (12 rolls).

Per serving: About 149 cal, 3 g protein, 17 g carb, 8 g fat, 20 mg chol, 292 mg sodium.

# Banana Nut Bread

---

- ½ cup (75 mL) shortening*
- ½ cup (125 mL) sugar*
- 2 eggs*
- 1¾ cups (425 mL) all-purpose flour*
- 1 tsp (5 mL) baking powder*
- ½ tsp (2 mL) baking soda*
- ½ tsp (2 mL) salt*
- 1 cup (250 mL) (2 medium) mashed ripe banana*
- ½ cup (125 mL) chopped walnuts or pecans*

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

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

Pour mixture into greased and floured 9 x 5 x 3" (23 x 13 x 7.5 cm) baking pan. Bake at 350°F (180°C) for 40 to 45 minutes. Cool 5 minutes in pan. Remove from pan and cool completely on wire rack.

Yield: 16 servings (16 slices).

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

## VARIATION

### Bread for Gifts

Triple the ingredients to prepare 3 loaves for gift-giving.

Yield: 48 servings (16 slices per loaf).

# Lemony Raisin Bread

---

- 1 package active dry yeast
- 1 cup (250 mL) warm milk (105°F to 115°F [40°C to 46°C])
- 4-4½ cups (1 to 1.125 L) all-purpose flour
- 1 cup (250 mL) raisins
- ¼ cup (50 mL) sugar
- 1 tsp (5 mL) salt
- 1 tsp (5 mL) grated lemon peel
- ½ cup (125 mL) vegetable oil
- ½ cup (125 mL) butter or margarine, melted
- 4 egg yolks, beaten
- 1 egg white
- 1 tbs (15 mL) water

Dissolve yeast in warm milk. Set aside.

Place 3 cups (750 mL) flour, raisins, sugar, salt, and lemon peel in mixing bowl. Attach bowl and PowerKnead™ Spiral Dough Hook to mixer. Turn to Speed 2 and mix about 15 seconds.

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

Continuing on Speed 2, add remaining flour, ½ cup (125 mL) at a time, until dough starts to clean sides of bowl. Knead on Speed 2 about 2 minutes longer.

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

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

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

Cut 2 slashes with a sharp knife in a cross pattern on top of loaf. Beat egg white and water in small bowl and brush lightly on top of loaf. Bake at 350°F (180°C) for 55 to 60 minutes. Remove from baking dish immediately and cool on wire rack.

Yield: 12 servings (12 slices per loaf).

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

## VARIATION

### Lemony Raisin Focaccia

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

# Raisin Bran Muffins

---

- 1 cup (250 mL) boiling water
- 1 cup (250 mL) wheat bran
- 1 cup (250 mL) raisins
- 1 cup (250 mL) brown sugar
- ½ cup (125 mL) sugar
- ½ cup (125 mL) shortening
- 2 eggs
- 2 cups (500 mL) buttermilk
- 1½ tsp (7 mL) vanilla
- 2½ cups (625 mL) all-purpose flour
- 2½ tsp (12 mL) baking soda
- 1 tsp (5 mL) baking powder
- ½ tsp (2 mL) salt
- 2 cups (500 mL) bran cereal flakes

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

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

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

Spoon batter into greased or paper-lined muffin pans. Bake at 400°F (200°C) for 20 minutes, or until toothpick inserted in center comes out clean. Remove from pans immediately. Serve warm.

Yield: 24 servings (1 muffin per serving).

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

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

# Pepper Cheese Muffins

---

- 1 cup (250 mL) buttermilk
- $\frac{1}{3}$  cup (75 mL) butter or margarine, melted
- 2 eggs
- 2 cups (500 mL) all-purpose flour
- 4 oz (120 g) (1 cup [250 mL]) shredded pepper cheese
- 1 tbs (15 mL) sugar
- 2 tsp (10 mL) baking powder
- 1 tsp (5 mL) chopped parsley
- $\frac{1}{2}$  tsp (2 mL) baking soda
- $\frac{1}{4}$  tsp (1 mL) salt
- $\frac{1}{4}$  tsp (1 mL) coarsely ground black pepper

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

Fill greased regular muffin pans two-thirds full. Bake at 400°F (200°C) for 15 to 20 minutes. Serve warm.

Yield: 12 servings (12 muffins).

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

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

## VARIATION

### Muffins for a Party

Double all ingredients and prepare in 6 qt (5.68 L) mixer bowl. In first paragraph, change Speed 4 to Speed 2.

Yield: 24 servings (24 muffins).

# Sour Cream Coffee Cake

---

- ½ cup (125 mL) firmly packed brown sugar*
- 1½ tsp (7 mL) cinnamon*
- 1 cup (250 mL) chopped walnuts or pecans*
- 3 cups (750 mL) all-purpose flour*
- 1½ cups (375 mL) granulated sugar*
- 3 tsp (15 mL) baking powder*
- 1 tsp (5 mL) baking soda*
- ½ tsp (2 mL) salt*
- 1 cup (250 mL) butter or margarine, softened*
- 1 cup (250 mL) reduced-fat sour cream*
- 1 tsp (5 mL) vanilla*
- 3 eggs*

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

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

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

Spread half of batter in greased and floured 13 x 9 x 2" (33 x 23 x 5 cm) baking pan or 10" (25 cm) tube pan. Sprinkle with half of cinnamon-sugar mixture. Spread remaining batter in pan and top with remaining cinnamon-sugar mixture. Bake at 350°F (180°C) for 40 to 50 minutes (13 x 9 x 2" [33 x 23 x 5 cm] pan) or 50 to 60 minutes (10" [25 cm] tube pan). Serve warm.

Yield: 16 servings.

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

## VARIATION

### Coffee Cake for a Crowd

Double the ingredients and prepare in 6 qt (5.68 L) mixer bowl.

Yield: 32 servings (16 servings per cake).

# Caramel Apple Kuchen

---

- 1 *recipe Basic Sweet Dough*
- 2 *cups (500 mL) firmly packed brown sugar*
- 6 *tbs (90 mL) all-purpose flour*
- 2 *tsp (10 mL) cinnamon*
- 6 *tbs (90 mL) butter or margarine, softened*
- 6-8 *apples (8 cups [2 L]), peeled and thinly sliced*

Divide dough in half. Press each half into greased 13 x 9 x 2" (33 x 23 x 5 cm) baking pan. Gently press edges ½" (1 cm) up sides.

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

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

Arrange apple slices over dough in each of two pans. Sprinkle evenly with brown sugar mixture. Bake at 350°F (180°C) for 35 to 45 minutes, or until golden brown and apples are tender. Serve warm.

Yield: 24 servings (12 pieces per kuchen).

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

## Crispy Waffles

---

- 2 *cups (500 mL) all-purpose flour*
- 3 *tsp (15 mL) baking powder*
- 2 *tbs (25 mL) sugar*
- ½ *tsp (2 mL) salt*
- 2 *eggs, separated*
- 1¼ *cups (300 mL) low-fat milk*
- ¼ *cup (50 mL) butter or margarine, melted*

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

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

Spray waffle iron with no-stick cooking spray. Heat waffle iron. Pour about ½ cup (75 mL) batter for each waffle onto iron. Bake 3 to 5 minutes, or until golden brown.

Yield: 6 servings (1 waffle per serving).

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

## Light and Fluffy Pancakes

---

4 eggs, separated  
1 cup (250 mL)  
cottage cheese  
 $\frac{1}{3}$  cup (75 mL)  
all-purpose flour  
 $\frac{1}{4}$  tsp (1 mL) salt

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

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

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

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

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

## Multifunction Attachment Pack

---



### Model FPPA

Three popular KitchenAid® attachments have been packaged in one carton. It includes a Rotor Slicer/Shredder (RVSA), Food Grinder (FGA), and Fruit/Vegetable Strainer Parts (FVSP).

## Food Grinder

---



### Model FGA

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

## Fruit/Vegetable Strainer

---



### Model FVSFGA

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

## Food Tray

---



**Model FT**

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

## Sausage Stuffer

---



**Model SSA**

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

## Rotor Slicer/Shredder

---



**Model RVSA**

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

## Grain Mill

---



**Model GMA**

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

## Can Opener

---



**Model CO**

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

## Pasta Roller and Cutter Set

---



**Model KPRA**

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

## **Citrus Juicer**

---



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

## Pouring Shields

---



**Model KN1PS**  
(fits all 5 qt [4.73 L] bowl-lift models except the 5 qt [4.73 L] 4KV models)  
Minimizes splash-out when adding ingredients.



**Model KN256PS**  
(fits all 6 qt [5.68 L] and 4KV 5 qt [4.73 L] bowl-lift models)  
Minimizes splash-out when adding ingredients.

# KitchenAid®

## BATTEUR SUR SOCLE À ÉLÉVATEUR DE BOL

DIRECTIVES ET RECETTES



**1-800-807-6777**

Des questions? Des commentaires?  
Appelez notre Centre d'eXpérience  
de la clientèle.

Site Web : [www.KitchenAid.ca](http://www.KitchenAid.ca)



9708308B

BIEN PENSÉ. BIEN FABRIQUÉ.™

# Carte d'enregistrement du produit

---

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

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

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

Numéro de modèle\* \_\_\_\_\_

Date d'achat \_\_\_\_\_

Nom du détaillant \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

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

® Marque déposée/™ Marque de commerce de KitchenAid, U.S.A.,  
emploi licencié au Canada par KitchenAid Canada.

© 2010. Tous droits réservés.

200-6750 Century Ave., Mississauga ON L5N 0B7

# Table des matières

---

Carte d'enregistrement du produit .....	Couverture avant intérieure
Sécurité du batteur sur socle .....	2
Consignes de sécurité importantes.....	2
Alimentation électrique .....	3
Dépannage .....	3
Caractéristiques du batteur sur socle à élévateur de bol.....	4
Assemblage du batteur à élévateur de bol.....	5
Utilisation de l'écran verseur .....	6
Utilisation des accessoires KitchenAid® .....	7
Durée de mélange .....	7
Utilisation du batteur .....	7
Entretien et nettoyage.....	8
Dégagement entre le batteur et le bol .....	9
Guide de réglage de la vitesse du batteur 10 vitesses.....	9
Conseils pour l'utilisation du batteur .....	11
Blancs d'œufs .....	12
Crème fouettée .....	12
Accessoires .....	12
Directives générales .....	13
Garantie.....	14
Comment vous prévaloir du service après-vente couvert par la garantie.....	15
Comment vous prévaloir du service après-vente non couvert par la garantie.....	15
Hors-d'œuvre, entrées et légumes .....	16
Gâteaux et glaçages .....	27
Biscuits, barres et friandises .....	42
Tartes et desserts.....	54
Pains à la levure et pains éclairs .....	61
Directives générales pour préparer et pétrir la pâte levée.....	61
Conseils pour la fabrication du pain .....	62
Accessoires KitchenAid® .....	88

# Sécurité du batteur sur socle

## Votre sécurité et celle des autres est très importante.

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



Voici le symbole d'alerte de sécurité.

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

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

 **DANGER**

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

 **AVERTISSEMENT**

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

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

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

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

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

**CONSERVEZ CES DIRECTIVES**  
**CE PRODUIT EST CONÇU SEULEMENT POUR UN**  
**USAGE DOMESTIQUE.**

# Alimentation électrique

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

N'utilisez pas de rallonge. Si le  
cordon d'alimentation est trop  
court, demandez à un électricien  
qualifié ou un technicien de service  
après-vente d'installer une prise à  
proximité de l'appareil.

La puissance nominale maximale est  
basée sur l'accessoire qui utilise le  
plus de puissance. Les autres  
accessoires recommandés  
n'utiliseront pas autant d'électricité.

## **AVERTISSEMENT**



### **Risque de choc électrique**

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

**Ne pas enlever la broche de  
liaison à la terre.**

**Ne pas utiliser un adaptateur.**

**Ne pas utiliser un câble de  
rallonge.**

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

## Dépannage

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

1. Le bateur sur socle peut devenir  
chaud durant l'utilisation. Lors de  
la préparation de mélanges épais  
pendant une période prolongée, il  
se peut que le dessus de l'appareil  
soit inconfortable au toucher. Il  
s'agit d'un phénomène normal.
2. Le bateur sur socle peut dégager  
une odeur âcre, particulièrement  
s'il est neuf. Il s'agit d'un  
phénomène commun aux moteurs  
électriques.
3. Si le bateur plat se cogne contre le  
bol, mettez le bateur sur socle  
hors tension. Reportez-vous à la  
section "Dégagement entre le  
bateur et le bol".

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

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

- Le bateur sur socle est-il branché?
- Le fusible du circuit qui alimente le  
bateur sur socle est-il en bon état?  
Si vous avez un disjoncteur, assurez-  
vous que le circuit est fermé.
- Mettez le bateur sur socle hors  
tension pendant 10 à 15 secondes,  
puis remettez-le sous tension. S'il ne  
fonctionne toujours pas, laissez-le  
refroidir pendant 30 minutes avant  
de le remettre en marche.
- Si le problème ne provient d'aucune  
des causes ci-dessus, consultez les  
sections "Comment vous prévaloir  
du service après-vente".
- Ne retournez pas le bateur sur  
socle au détaillant. Les détaillants  
n'offrent pas de service après-vente.
- Pour obtenir de l'assistance à  
l'échelle du Canada, appelez sans  
frais le Centre d'expérience de la  
clientèle KitchenAid au  
1-800-807-6777 ou communiquez  
avec nous par écrit à :  
Centre d'expérience de la clientèle  
KitchenAid Canada  
200-6750 Century Ave.,  
Mississauga, ON L5N 0B7

# Caractéristiques du batteur sur socle à élévateur de bol



# Assemblage du batteur à élévateur de bol

## **AVERTISSEMENT**



### Risque de choc électrique

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

**Ne pas enlever la broche de liaison à la terre.**

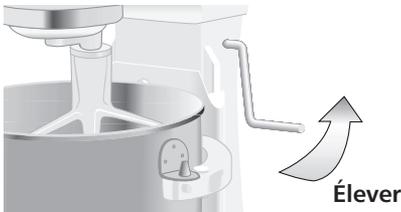
**Ne pas utiliser un adaptateur.**

**Ne pas utiliser un câble de rallonge.**

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

### Assemblage du bol

1. Tournez la commande de vitesse en position "OFF" (arrêt).
2. Débranchez le batteur sur socle.
3. Tournez le levier de l'élévateur de bol vers le bas.
4. Placez les supports du bol sur les goupilles de positionnement.
5. Appuyez sur l'arrière du bol jusqu'à ce que la goupille de blocage du bol s'enclenche dans le loquet à ressort.
6. Élevez le bol avant de mélanger.
7. Branchez l'appareil sur une prise à la terre à trois broches.



### Élévation du bol

1. Levez le levier.

2. Le bol doit toujours être bien enclenché en position levée quand on utilise l'appareil.

### Abaissement du bol

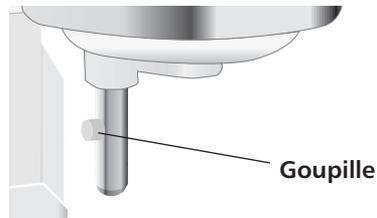
1. Tournez le levier vers l'arrière et le bas.

### Retrait du bol

1. Tournez la commande de vitesse en position "OFF" (arrêt).
2. Débranchez le batteur sur socle.
3. Tournez le levier de l'élévateur de bol vers le bas.
4. Retirez le batteur plat, le fouet en métal ou le crochet pétrisseur spiralé.
5. Saisissez la poignée du bol, soulevez et retirez le bol des goupilles de positionnement.

### Assemblage du batteur plat, du fouet en métal ou du crochet pétrisseur spiralé PowerKnead™

1. Tournez la commande de vitesse en position "OFF" (arrêt).
2. Débranchez le batteur sur socle.
3. Enfillez le batteur plat sur l'axe du batteur.



4. Tournez le batteur vers la droite pour le fixer sur la goupille de l'axe.
5. Branchez l'appareil sur une prise reliée à la terre à trois alvéoles.

### Retrait du batteur plat, du fouet en métal ou du crochet pétrisseur spiralé PowerKnead™

1. Tournez la commande de vitesse en position "OFF" (arrêt).
2. Débranchez le batteur sur socle.
3. Appuyez le batteur vers le haut et tournez-le vers la droite.
4. Retirez le batteur de l'axe du batteur.

## Commande de vitesse du batteur sur socle domestique



Branchez l'appareil sur une prise reliée à la terre à trois alvéoles. Pour éviter les éclaboussures, réglez le sélecteur de vitesse au plus bas pour faire démarrer l'appareil, puis accélérez graduellement jusqu'à la vitesse souhaitée. Voir le "Guide de réglage de la vitesse du batteur 10 vitesses".

## Utilisation de l'écran verseur

### Assemblage de l'écran verseur

1. Assurez-vous que le sélecteur de vitesse est en position "OFF/0" (arrêt).
2. Débranchez le batteur sur socle.
3. Assemblez l'accessoire désiré et soulevez le bol.
4. Faites glisser le col de l'écran verseur autour de l'axe du batteur, en le centrant sur la bordure du bol.

### Utilisation de l'écran verseur

Versez les ingrédients dans le bol par la goulotte verseuse de l'écran.

**IMPORTANT :** Veillez à ce que les repères sur le bas de la goulotte reposent sur la bordure du bol, afin d'empêcher les ingrédients de tomber à côté du bol lorsqu'ils sont ajoutés.

## Réenclenchement automatique de protection du moteur

Si le batteur sur socle s'arrête en raison d'une surcharge, faites glisser le sélecteur de vitesse en position "OFF" (arrêt). Après quelques minutes, le batteur sur socle se réenclenchera automatiquement. Faites glisser le sélecteur de vitesse sur la vitesse souhaitée et continuez à mélanger. Si l'appareil ne redémarre pas, voir la section "Dépannage".



### Retrait de l'écran verseur

1. Assurez-vous que le sélecteur de vitesse est en position "OFF/0" (arrêt).
2. Débranchez le batteur sur socle.
3. Retirez la goulotte verseuse du col.
4. Faites glisser le col de l'écran verseur pour l'enlever du bol.
5. Abaissez le support du bol en tournant le levier de l'élevateur du bol dans le sens horaire.
6. Retirez l'accessoire et le bol.

### Nettoyage de l'écran verseur

Laver dans une eau moussante tiède. Si désiré, vous pouvez le placer dans le panier supérieur de votre lave-vaisselle.

# Utilisation des accessoires KitchenAid®

---

## Batteur plat pour les mélanges ordinaires ou épais :

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

## Fouet en métal pour les mélanges exigeant l'incorporation d'air :

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

## Crochet pétrisseur spiralé PowerKnead™ pour mélanger et pétrir la pâte levée :

pains	brioches
pains mollets	petits pains
pâte à pizza	

## Durée de mélange

---

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

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

## Utilisation du batteur

---

### **AVERTISSEMENT**

#### **Risque de blessure**

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

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

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

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

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

## Entretien et nettoyage

---

Le bol, le batteur plat blanc et le crochet pétrisseur spiralé blanc sont lavables au lave-vaisselle automatique. Vous pouvez aussi les laver soigneusement dans l'eau chaude savonneuse en prenant soin de bien les rincer avant de les essuyer.

Le fouet en métal, le crochet pétrisseur spiralé poli et le batteur plat poli doivent être lavés à la main et séchés immédiatement. Ne lavez pas le fouet en métal, le crochet pétrisseur spiralé poli ni le batteur plat poli au lave-vaisselle. Ne laissez pas les batteurs sur l'axe.

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

# Dégagement entre le batteur et le bol

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

1. Débranchez le batteur sur socle.
2. Tournez le levier de l'élévateur de bol vers le bas.
3. Insérez le batteur plat.
4. Rajustez le dégagement pour qu'en position élevée le batteur plat soit juste à ras du fond du bol sans le toucher. Tournez la vis (A) dans le sens antihoraire pour élever le bol et dans le sens horaire pour l'abaisser. Il suffit de tourner très légèrement la vis, qui ne bougera pas de plus d'un quart de tour (90 degrés) dans chaque direction. (La plage complète de réglage est un demi-tour, ou 180 degrés.)
5. Tournez le levier de l'élévateur de bol vers le haut pour vérifier le dégagement.
6. Répéter les étapes 4 et 5 si nécessaire.



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

## Guide de réglage de la vitesse du batteur 10 vitesses

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

### Nombre de vitesses

#### Vitesse

#### Stir REMUER

Pour remuer lentement, combiner, réduire en purée et commencer toute préparation. Utilisez cette vitesse pour ajouter de la farine et des ingrédients secs à la pâte, et des liquides aux ingrédients secs. N'utilisez pas la vitesse STIR (remuer) pour mélanger ou pétrir la pâte levée.

- 2 MÉLANGER LENTEMENT** Pour mélanger lentement, réduire en purée, remuer plus rapidement. Utilisez cette vitesse pour mélanger et pétrir la pâte levée, les pâtes épaisses et les friandises, pour commencer à réduire en purée les pommes de terre ou autres légumes, incorporer le shortening à la farine, mélanger les pâtes légères et éviter les éclaboussures. Utilisez cette vitesse avec l'accessoire ouvre-boîte.
- 4 MÉLANGER, BATTRE** Pour mélanger les pâtes semi-épaisses telles que la pâte à biscuits. Utilisez cette vitesse pour combiner le sucre et le shortening et pour ajouter du sucre aux blancs d'œufs pour les meringues. Vitesse moyenne pour les mélanges à gâteau. Utilisez cette vitesse avec le hachoir, le disque éminceur/déchiporteur, la machine à pâtes et le tamis à fruits et légumes.
- 6 BATTRE, TRAVAILLER** Pour battre à vitesse moyenne (travailler) ou pour fouetter. Utilisez cette vitesse pour finir de mélanger les pâtes à gâteaux, à beignets et autres. Vitesse rapide pour les mélanges à gâteau. Utilisez cette vitesse avec l'accessoire presse-agrumes.
- 8 BATTRE RAPIDEMENT, FOUETTER** Pour fouetter la crème, les blancs d'œufs et les glaçages bouillis.
- 10 FOUETTER RAPIDEMENT** Pour fouetter les petites quantités de crème ou de blancs d'œufs, ou pour le dernier fouettage de la purée de pommes de terre. Utilisez cette vitesse avec la machine à pâtes et le moulin à grains.  
**REMARQUE** : Ne maintient pas les vitesses rapides en cas de mélanges épais, comme lors de l'utilisation de la machine à pâtes ou du moulin à grains.

Utilisez la 2e vitesse pour mélanger ou pétrir la pâte levée. L'utilisation de toute autre vitesse risque d'endommager l'appareil. Le crochet pétrisseur spiralé PowerKnead™ permet de pétrir efficacement la plupart des pâtes levées en quatre minutes.

# Conseils pour l'utilisation du batteur

## Adaptation d'une recette au batteur

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

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

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

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

Pour établir le temps de mélange idéal, surveillez la pâte et mélangez-la seulement jusqu'à l'obtention de l'apparence souhaitée, telle que décrite dans la recette, par exemple "lisse et crémeuse". Afin de choisir les meilleures vitesses de mélange, consultez la section "Guide de réglage de la vitesse du batteur 10 vitesses".

## Ajout d'ingrédients

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

**REMARQUE :** Si les ingrédients au fond du bol ne sont pas bien mélangés, le batteur n'est pas assez bas dans le bol. Voir la section "Dégagement entre le batteur et le bol".

## Mélanges à gâteau

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

## Ajout de noix, de raisins ou de fruits confits

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

## Mélanges liquides

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

## Blancs d'œufs

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

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

### Stades du fouettage

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

#### Consistance mousseuse

Grandes bulles d'air inégales.

#### Consistance un peu plus ferme

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

#### Pics mous

Le sommet des pics tombe lorsque vous retirez le fouet en métal.

#### Consistance presque ferme

Des pics fermes se forment lorsque vous retirez le fouet en métal, mais les blancs d'œufs sont mous.

#### Consistance ferme et non sèche

Des pics fermes se forment lorsque vous retirez le fouet en métal. Les blancs d'œufs sont d'une couleur uniforme et brillante.

#### Consistance ferme et sèche

Des pics fermes se forment lorsque vous retirez le fouet en métal. Les blancs d'œufs sont tachetés et d'apparence matte.

## Crème fouettée

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

QUANTITÉ	VITESSE
50 mL (¼ tasse).....	GRADUELLEMENT jusqu'à 10
125 mL (½ tasse).....	GRADUELLEMENT jusqu'à 10
250 mL (1 tasse).....	GRADUELLEMENT jusqu'à 8
500 mL (1 chopine)	GRADUELLEMENT jusqu'à 8

### Stades du fouettage

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

#### Épaississement graduel

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

#### Consistance plus ferme

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

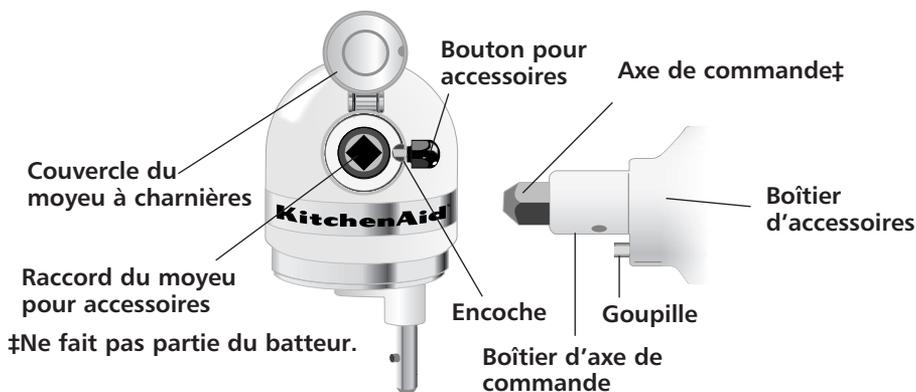
#### Consistance ferme

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

## Accessoires

### Renseignements généraux

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



‡Ne fait pas partie du batteur.

## Directives générales

### Assemblage

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

### **AVERTISSEMENT**



#### Risque de choc électrique

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

**Ne pas enlever la broche de liaison à la terre.**

**Ne pas utiliser un adaptateur.**

**Ne pas utiliser un câble de rallonge.**

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

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

### Retrait

1. Tournez la commande de vitesse en position "OFF" (arrêt).
2. Débranchez le batteur sur socle.
3. Desserrez le bouton pour accessoires en le tournant dans le sens antihoraire. Retirez l'accessoire en le tournant légèrement vers l'avant et vers l'arrière.
4. Remplacez le couvercle du moyeu. Serrez le bouton en le tournant dans le sens horaire.

## Garantie du batteur sur socle KitchenAid®

Durée de la garantie :	KitchenAid Canada assumera les frais suivants :	KitchenAid Canada n'assumera pas les frais suivants :
Garantie totale d'un an à compter de la date d'achat.	Les pièces de rechange et les frais de main-d'œuvre 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 sur socle 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'actes de Dieu 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 sur socle à un Centre de service après-vente KitchenAid autorisé.</li> <li>D. Les pièces de rechange ou les frais de main-d'œuvre nécessaires pour réparer les batteurs sur socle utilisés à l'extérieur du Canada.</li> </ul>

**KITCHENAID CANADA N'ASSUME AUCUNE RESPONSABILITÉ POUR LES DOMMAGES FORTUITS OU INDIRECTS.** Certaines provinces n'autorisent ni l'exclusion, ni la limitation des dommages fortuits 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'œuvre nécessaires pour corriger les vices de matériaux et de fabrication. Le service doit être assuré par un Centre de service après-vente KitchenAid autorisé.

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

Si vous ne pouvez obtenir un service satisfaisant de cette façon, communiquez avec KitchenAid Canada, 200-6750 Century Ave., Mississauga, Ontario L5N 0B7. Téléphone : 1-800-807-6777.

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

---

- Consultez d'abord la section "Dépannage".
- Repérez dans l'annuaire téléphonique un Centre de service après-vente KitchenAid autorisé situé près de chez vous. Si vous n'en trouvez aucun, composez le 1-800-807-6777 pour communiquer, d'où que vous soyez au Canada, avec la ligne de service après-vente KitchenAid.
- Apportez le batteur sur socle ou envoyez-le en port payé et assuré à un Centre de service après-vente KitchenAid autorisé. Votre batteur sur socle réparé vous sera retourné en port payé et assuré.
- Tout service non couvert par la garantie devrait être effectué par un Centre de service après-vente KitchenAid autorisé.

## Trempepette à la chair de crabe

- 1 paquet de 250 g (8 oz) de fromage à la crème léger
- 250 mL (1 tasse) de fromage cottage à matières grasses réduites
- 50 mL (¼ tasse) de mayonnaise à calories réduites
- 1 boîte de 195 g (6 oz ½) de chair de crabe, émietée
- 15 mL (1 c. à soupe) de jus de citron
- 45 mL (3 c. à soupe) d'oignons verts, hachés
- 2 mL (¼ c. à thé) de sel à l'ail
- 3 gouttes de sauce au piment fort

Mettez le fromage à la crème, le fromage cottage et la mayonnaise dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur.

Battez à la vitesse 6 pendant environ 1 minute ou jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol.

Ajoutez le reste des ingrédients. Battez à la vitesse 6 pendant environ 1 minute ou jusqu'à ce que tous les ingrédients soient mélangés.

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

Donne : 24 portions de 25 mL (2 c. à soupe).

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

## Trempepette crémeuse aux fruits et à l'ananas

- 120 g (4 oz) de fromage à la crème léger
- 125 mL (½ tasse) de guimauves en crème
- 1 boîte de 250 g (8 oz) d'ananas broyé, bien égoutté
- 10 mL (2 c. à thé) d'écorce d'orange, râpée

Mettez le fromage à la crème dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 30 secondes. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Ajoutez les guimauves en crème, l'ananas et l'écorce d'orange. Passez à la vitesse 4 pendant environ 30 secondes. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Battez à la vitesse 4 pendant environ 30 secondes.

Réfrigérez pendant au moins 2 heures. Servez avec des fruits frais tranchés si désiré.

Donne : 12 portions de 25 mL (2 c. à soupe).

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

## Trempepette mexicaine arc-en-ciel

---

- 1 paquet de 250 g (8 oz) de fromage à la crème léger
- 125 mL (½ tasse) de fromage Monterey Jack au piment fort, râpé
- 50 mL (¼ tasse) de trempette aux haricots ou aux haricots noirs
- 125 mL (½ tasse) de salsa épaisse à gros morceaux
- 125 mL (½ tasse) d'oignons verts, hachés
- 50 mL (¼ tasse) d'olives mûres dénoyautées, tranchées

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

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

Donne : 12 portions de 50 mL (¼ tasse).

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

## Hors-d'œuvre-gâteau au fromage fiesta

---

- 2 paquets de 250 g (8 oz) chacun de fromage à la crème léger, ramolli
- 1 paquet de 35 g (1,25 oz) de mélange pour assaisonnement taco
- 3 œufs
- 500 g (2 tasses) de fromage Jack marbré, râpé
- 1 boîte de 120 g (4 oz) de piments verts
- 250 mL (1 tasse) de crème sure légère
- 250 mL (1 tasse) de salsa

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

Versez le mélange dans un moule à charnière de 23 cm (9 po) graissé. Faites cuire à 180 °C (350 °F) pendant 40 minutes ou jusqu'à ce qu'un couteau inséré au centre en ressorte propre. Retirez du four et garnissez de crème sure. Remettez au four et faites cuire pendant encore 5 minutes. Laissez refroidir pendant 15 minutes. Réfrigérez pendant 3 à 8 heures. Avant de servir, retirez le bord du moule à charnière et garnissez le dessus du gâteau au fromage de salsa. Servez avec des croustilles tacos si désiré.

Donne : 20 portions (1 pointe par personne).

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

## Boule au fromage et aux noix

---

- 250 mL (1 tasse) de fromage cheddar piquant, râpé
- 250 mL (1 tasse) de fromage suisse, râpé
- 1 paquet de 240 g (8 oz) de fromage à la crème léger
- 25 mL (2 c. à soupe) de ciboulette fraîche, hachée
- 10 mL (2 c. à thé) de sauce Worcestershire
- 1 mL (¼ c. à thé) de paprika
- 2 mL (½ c. à thé) de poudre d'ail
- 50 mL (¼ tasse) de pacanes, finement hachées

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

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

Donne : 24 portions de 25 mL (2 c. à soupe).

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

# Crostini aux épinards et au fromage

---

- 1 *baguette, coupée en tranches de 1,25 cm (½ po) d'épaisseur*
- 10 *mL (2 c. à thé) de beurre ou de margarine*
- 125 *mL (½ tasse) d'oignon, finement haché*
- 1 *gousse d'ail, émincée*
- 1 *paquet de 270 g (9 oz) d'épinards hachés surgelés, décongelés et pressés pour bien les égoutter*
- 1 *paquet de 240 g (8 oz) de fromage à la crème léger*
- 50 *mL (¼ tasse) de poivrons rouges rôtis*
- 125 *mL (½ tasse) de fromage cheddar, râpé*

Mettez les tranches de baguette sur une plaque à pâtisserie. Faites cuire à 190 °C (375 °F) pendant 4 à 6 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient grillées. Mettez de côté.

Faites fondre le beurre dans une poêle de 25 cm (10 po) à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail. Faites cuire en remuant pendant 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez les épinards. Faites cuire en remuant pendant 30 à 60 secondes ou jusqu'à ce que cela soit chaud. Laissez refroidir légèrement.

Mettez le fromage à la crème dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 30 secondes. Ajoutez le mélange d'épinards. Continuez à battre à la vitesse 2 pendant environ 30 secondes. Ajoutez les poivrons rouges. Continuez à battre à la vitesse 2 pendant environ 30 secondes. Étalez le mélange d'épinards sur les tranches de baguette grillées. Nappez chaque tranche d'environ 5 mL (1 c. à thé) de fromage cheddar. Faites cuire à 190 °C (375 °F) pendant 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce que cela soit bien chaud et que le fromage soit fondu. Servez chaud.

Donne : 12 portions (2 crostinis par personne).

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

# Tartelettes aux champignons et aux oignons

## Pâte à tarte

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

## Garniture

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

Pour préparer la **pâte à tarte**, mettez le fromage à la crème et 25 mL (2 c. à soupe) de beurre dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 4 pendant environ 1 minute. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Ajoutez 175 mL (¾ tasse) de farine. Passez à la vitesse 2 et battez pendant environ 1 minute, ou jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Faites une boule avec le mélange, enveloppez-la de papier ciré et réfrigérez pendant 1 heure. Lavez le bol et le batteur.

Pour préparer la **garniture**, faites fondre les 5 mL (1 c. à soupe) de beurre restants dans une poêle de 25 cm (10 po), à feu moyen. Ajoutez les champignons et les oignons. Faites cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Retirez du feu. Laissez légèrement refroidir.

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

Pour la garniture, mettez l'œuf, les 5 mL (1 c. à thé) de farine restants et le thym dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 6 pendant environ 30 secondes. Ajoutez en remuant le fromage suisse et le mélange de champignons refroidi. Déposez à la cuillère dans les moules à muffin recouverts de pâte. Faites cuire à 190 °C (375 °F) pendant 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que le mélange d'œuf soit gonflé et doré. Servez chaud.

Donne : 12 portions de 2 tartelettes.

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

# Soufflé de patates douces

---

- 2 patates douces moyennes, cuites et épluchées
- 125 mL (½ tasse) de lait faible en gras
- 75 mL (½ tasse) de sucre
- 2 œufs
- 25 mL (2 c. à soupe) de beurre ou de margarine
- 2 mL (½ c. à thé) de muscade
- 2 mL (½ c. à thé) de cannelle

Mettez les patates dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 30 secondes. Ajoutez le lait, le sucre, les œufs, 25 mL (2 c. à soupe) de beurre, la muscade et la cannelle. Passez à la vitesse 4 et battez pendant environ 1 minute. Étendez le mélange dans un moule à tarte de 23 cm (9 po) graissé. Faites cuire à 200 °C (400 °F) pendant 20 minutes, ou jusqu'à ce que le mélange ait pris. Lavez le bol et le batteur.

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

## Nappage praliné croquant

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

Donne : 6 portions de 125 mL (½ tasse).

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

# Courge fouettée aux fines herbes

---

- 1 grosse courge musquée, cuite au four (environ 750 mL [3 tasses] cuite)
- 50 mL (¼ tasse) de beurre ou de margarine, fondu(e)
- 2 mL (½ c. à thé) de feuilles d'estragon séchées
- 0,5 mL (½ c. à thé) de sel
- 0,5 mL (½ c. à thé) de poivre noir

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

Donne : 6 portions de 125 mL (½ tasse).

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

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

---

## Choux à la crème

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

## Garniture

- 1 paquet (250 g [8 oz]) de fromage à la crème léger
- 120 g (4 oz) de féta aux tomates et au basilic, émiettée
- 125 mL (½ tasse) de crème sure légère
- 75 mL (⅓ tasse) d'olives Kalamata ou d'olives mûres, finement hachées
- 2 mL (½ c. à thé) de poivre au citron

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

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

Déposez la pâte sur des plaques à pâtisserie graissées pour former 36 monticules espacés de 5 cm (2 po). Faites cuire à 200 °C (400 °F) pendant 10 minutes. Baissez la chaleur à 180 °C (350 °F) et laissez cuire pendant 25 minutes. Éteignez le four. Sortez les plaques du four. Découpez une petite fente sur le côté de chaque chou. Remettez les plaques au four (éteint) pendant 10 minutes, en laissant la porte entrouverte. Laissez complètement refroidir sur une grille.

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

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

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

# Purée de pommes de terre

---

- 5 grosses pommes de terre (environ 1250 g [2 lb ½]), épluchées, coupées en quatre et bouillies
- 125 mL (½ tasse) de lait faible en gras, chauffé
- 25 mL (2 c. à soupe) de beurre ou de margarine
- 5 mL (1 c. à thé) de sel
- 0,5 mL (¼ c. à thé) de poivre noir

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

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

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

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

## VARIANTES

### Purée de pommes de terre à l'ail

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

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

### Purée de pommes de terre pour une armée

Préparez les pommes de terre comme il est indiqué ci-dessus, en utilisant le bol du batteur de 5,68 L (6 pintes).

Donne : 18 portions de 175 mL (¾ tasse).

- 9 grosses pommes de terre (environ 2500 g [5 lb]), épluchées, coupées en quatre et bouillies
- 150 mL (⅔ tasse) de lait faible en gras, chauffé
- 45 mL (3 c. à soupe) de beurre ou de margarine
- 7 mL (1 c. à thé ½) de sel
- 1 mL (¼ c. à thé) de poivre noir

# Quiche jardinière

---

- Fond de pâtisserie cuite (voir "Pâte à tarte")*
- 15 mL (1 c. à soupe) d'huile
  - 1 petit oignon, haché
  - 1 poivron vert moyen, haché
  - 250 g (8 oz) de champignons frais, tranchés
  - 6 œufs
  - 75 mL (½ tasse) de lait faible en gras
  - 15 mL (1 c. à soupe) de persil frais, haché
  - 15 mL (1 c. à thé) de sel
  - 5 gouttes de sauce au piment fort
  - 120 g (1 tasse [4 oz]) de fromage suisse à matières grasses réduites, râpé

Suivez les directives pour cuire le fond de pâtisserie. Laissez refroidir pendant 10 minutes.

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

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

Saupoudrez la moitié du fromage sur le fond de pâtisserie. Nappez de légumes. Versez le mélange d'œufs sur les légumes. Garnissez avec le restant de fromage. Faites cuire à 180 °C (350 °F) pendant 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'un couteau inséré au centre ressorte propre. Laissez reposer pendant environ 5 minutes avant de servir.

Donne : 8 portions.

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

# Pain de viande mexicain

---

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

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

Divisez le mélange en 3 parties égales. Façonnez chaque partie en forme de pain d'environ 15 x 7,5 x 30 cm (6 x 3 x 12 po). Mettez les pains de viande sur une grille dans un moule peu profond. À l'aide d'une cuillère, déposez le reste de la salsa sur le dessus des pains. Faites cuire à 180 °C (350 °F) pendant 40 à 45 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils ne soient plus roses à l'intérieur.

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

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

## VARIANTES

### Boulettes apéro mexicaines

Façonnez le mélange de viande en boulettes de 2,5 cm (1 po). Disposez-les sur une plaque à pâtisserie rectangulaire de 33 x 22 x 5 cm (13 x 9 x 2 po). Faites cuire à 200 °C (400 °F) pendant 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles ne soient plus roses à l'intérieur. Servir avec de la salsa si désiré.

Donne : 18 portions de 2 boulettes.

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

### Pain de viande pour une armée

Doublez la recette et battez dans le bol du batteur de 5,68 L (6 pintes).

Donne : 12 portions de ½ pain.

# Pâté de poulet et de champignons en croûte au fromage

## Garniture

- 25 mL (2 c. à soupe) de beurre ou de margarine
- 3 poitrines de poulet désossées et sans peau, coupées en morceaux de 1 cm (½ po)
- 1 oignon moyen ou 3 échalotes, tranchés
- 250 g (8 oz) de champignons en bouton ou crimini, coupés en deux ou en quatre morceaux
- 1 boîte de 425 g (14 oz ½) de tomates en dés, non égouttées
- 25 mL (2 c. à soupe) de farine
- 2 mL (½ c. à thé) de feuilles de thym séchées

## Croûte au fromage

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

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

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

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

Versez la garniture chaude dans une cocotte de 1,89 L (2 pintes) vaporisée d'aérosol de cuisson antiadhésif. À l'aide d'une cuillère, déposez 4 monticules de pâte sur le mélange de poulet. Faites cuire à 200 °C (400 °F) pendant 35 à 45 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte soit gonflée et dorée et que la garniture soit mousseuse.

Donne : 4 portions.

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

## Gâteau doré vite fait

- 550 mL (2 tasses  $\frac{1}{4}$ ) de farine tout usage  
 325 mL (1 tasse  $\frac{1}{2}$ ) de sucre  
 15 mL (3 c. à thé) de poudre à pâte  
 2 mL ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de sel  
 125 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) de shortening  
 250 mL (1 tasse) de lait faible en gras  
 5 mL (1 c. à thé) de vanille  
 2 œufs

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

Versez la pâte dans deux moules à gâteau ronds de 20 à 23 cm (8 à 9 po), graissés et farinés. Faites cuire à 180 °C (350 °F) pendant 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Laissez refroidir pendant 10 minutes. Démoulez les gâteaux. Laissez refroidir complètement sur une grille. Garnissez d'un glaçage si désiré.

Donne : 12 à 16 portions.

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

## Gâteau blanc facile

- 500 mL (2 tasses) de farine tout usage  
 375 mL (1 tasse  $\frac{1}{2}$ ) de sucre  
 15 mL (3 c. à thé) de poudre à pâte  
 2 mL ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de sel  
 125 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) de shortening  
 250 mL (1 tasse) de lait faible en gras  
 5 mL (1 c. à thé) de vanille  
 4 blancs d'œufs

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

Versez la pâte dans deux moules à gâteau ronds de 20 à 23 cm (8 à 9 po), graissés et farinés. Faites cuire à 180 °C (350 °F) pendant 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Laissez refroidir pendant 10 minutes. Démoulez les gâteaux. Laissez refroidir complètement sur une grille. Garnissez d'un glaçage si désiré.

Donne : 12 à 16 portions.

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

# Tourte caramélisée aux noix et aux bananes

## Nappage

- 250 mL (1 tasse) de cassonade, bien tassée
- 125 mL (½ tasse) de beurre ou de margarine
- 50 mL (¼ tasse) de crème à fouetter
- 250 mL (1 tasse) de noix, hachées

## Gâteau

- 375 mL (1 tasse ½) de sucre
- 125 mL (½ tasse) de beurre ou de margarine, ramolli(e)
- 250 mL (1 tasse) de bananes mûres, écrasées (2 moyennes)
- 5 mL (1 c. à thé) de vanille
- 3 œufs
- 625 mL (2 tasses ½) de farine tout usage
- 6 mL (1 c. à thé ¼) de poudre à pâte
- 5 mL (1 c. à thé) de bicarbonate de sodium
- 2 mL (½ c. à thé) de sel
- 175 mL (¾ tasse) de babeurre

## Garniture

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

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

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

Combinez la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de sodium et le sel dans un petit bol. Ajoutez la moitié du mélange de farine au mélange de sucre dans le bol du batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 30 secondes. Ajoutez le babeurre et le reste du mélange de farine. Passez graduellement à la vitesse 6 et battez pendant environ 30 secondes. Étendez uniformément la pâte sur le mélange aux noix dans les moules. Faites cuire à 180 °C (350 °F) pendant 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Laissez refroidir dans les moules pendant environ 3 minutes. Démoulez les gâteaux et laissez refroidir complètement sur une grille.

Entre-temps, pour préparer la **garniture**, combinez le sucre, la farine et le sel dans une casserole moyenne. Ajoutez graduellement le lait en remuant. Chauffez à feu moyen jusqu'à ébullition, en remuant constamment. Dans un bol séparé, ajoutez environ 50 mL (¼ tasse) du mélange chaud à l'œuf battu en remuant. Versez le mélange d'œuf dans la casserole. Faites cuire jusqu'à ce que le mélange soit mousseux, en remuant constamment. Retirez du feu. Ajoutez la vanille et le beurre. Laissez légèrement refroidir. Réfrigérez pendant 1 heure pendant que le gâteau refroidit.

# Tourte caramélisée aux noix et aux bananes SUITE

---

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

Donne : 16 à 20 portions.

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

## Gâteau des anges

---

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

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

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

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

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

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

Mélangez la farine et 125 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) de sucre dans un petit bol. Mettez de côté.

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

Ajoutez la crème de tartre, le sel et la vanille. Passez à la vitesse 8 pendant 2 à 2 minutes  $\frac{1}{2}$  ou jusqu'à ce que les blancs soient presque fermes, et non secs. Passez à la vitesse 2. Ajoutez graduellement le reste de sucre, soit 250 mL (1 tasse) et battez pendant environ 1 minute. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol.

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

Versez la pâte dans un moule à cheminée de 25 cm (10 po) non graissé. Avec un couteau, percez délicatement la pâte afin de laisser s'échapper les grosses bulles d'air. Faites cuire à 190 °C (375 °F) pendant 35 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée et que les fissures soient très sèches.

Renversez immédiatement le gâteau autour d'un entonnoir ou d'une bouteille de boisson gazeuse. Laissez refroidir complètement. Démoulez.

Donne : 16 portions.

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

# Gâteau quatre-quarts à l'ancienne

---

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

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

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

Versez la pâte dans un moule à cheminée de 25 cm (10 po) graissé et fariné. Faites cuire à 180 °C (350 °F) pendant 1 heure et 15 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Laissez refroidir complètement sur une grille. Démoulez.

Donne : 16 portions.

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

## VARIANTE

### Double quatre-quarts au chocolat

Ajoutez 125 mL (½ tasse) de cacao amer en poudre à traitement alcalinisé aux ingrédients secs. Réduisez la quantité de beurre à 250 mL (1 tasse), augmentez la quantité de lait jusqu'à 250 mL (1 tasse), ne mettez pas l'extrait d'amande et préparez comme indiqué ci-dessus. Faites cuire à 160 °C (325 °F) pendant 1 heure et 20 minutes.

### Glaçage au chocolat

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

Donne : 16 portions.

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

# Gâteau italien à la crème

- 5 œufs, séparés
- 125 mL (½ tasse) de beurre ou de margarine
- 125 mL (½ tasse) de shortening
- 425 mL (1 tasse ¾) de sucre
- 500 mL (2 tasses) de farine tout usage
- 5 mL (1 c. à thé) de bicarbonate de sodium
- 250 mL (1 tasse) de babeurre
- 5 mL (1 c. à thé) de vanille
- 500 mL (2 tasses) de noix de coco
- 250 mL (1 tasse) de pacanes, hachées

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

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

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

Ajoutez la noix de coco et les pacanes. Passez à la vitesse STIR (remuer) et battez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Retirez le bol du batteur. Incorporez délicatement les blancs d'œufs battus à l'aide de la spatule jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Versez le mélange dans un moule de 33 x 23 x 5 cm (13 x 9 x 2 po) graissé et fariné. Faites cuire à 180 °C (350 °F) pendant 40 à 50 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Laissez refroidir complètement sur une grille. Recouvrez de glaçage de fromage à la crème.

Donne : 15 portions.

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

## Glaçage de fromage à la crème

- 1 L (4 tasses) de sucre en poudre
- 1 paquet de 250 g (8 oz) de fromage à la crème léger, ramolli(e)
- 125 mL (½ tasse) de beurre ou de margarine, ramolli
- 5 mL (1 c. à thé) de vanille

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

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

# Gâteau au chocolat

---

- 500 mL (2 tasses) de farine tout usage
- 325 mL (1 tasse  $\frac{1}{2}$ ) de sucre
- 5 mL (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 2 mL ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de bicarbonate de sodium
- 2 mL ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de sel
- 125 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) de shortening
- 250 mL (1 tasse) de lait faible en gras
- 5 mL (1 c. à thé) de vanille
- 2 œufs
- 2 carrés de 30 g (1 oz) chacun de chocolat amer, fondus

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

Versez le mélange dans deux moules ronds de 20 ou 23 cm (8 ou 9 po) graissés et farinés. Faites cuire à 180 °C (350 °F) pendant 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Laissez refroidir 10 minutes. Démoulez. Laissez refroidir complètement sur une grille. Garnissez d'un glaçage si désiré.

Donne : 12 à 16 portions.

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

# Gâteau aux pommes

---

- 375 mL (1 tasse ½) de farine tout usage
  - 250 mL (1 tasse) de farine de blé entier
  - 375 mL (1 tasse ½) de sucre
  - 5 mL (1 c. à thé) de poudre à pâte
  - 5 mL (1 c. à thé) de bicarbonate de sodium
  - 2 mL (½ c. à thé) de sel
  - 7 mL (1 c. à thé ½) de cannelle
  - 2 mL (½ c. à thé) de muscade
  - 375 mL (1 tasse ½) de compote de pommes
  - 125 mL (½ tasse) de beurre ou de margarine, fondu(e)
  - 2 œufs
  - 250 mL (1 tasse) d'une pomme coupée en morceaux et pelée
  - 125 mL (½ tasse) de noix, hachées
- Glaçage à la crème caramel, facultatif (voir "Glaçage à la crème caramel")*

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

Versez le mélange dans un moule de 33 x 23 x 5 cm (13 x 9 x 2 po) graissé et fariné. Faites cuire à 180 °C (350 °F) pendant 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Laissez refroidir complètement sur une grille. Garnissez d'un glaçage à la crème caramel si désiré.

Donne : 12 à 16 portions.

Par portion : Environ 318 calories, 5 g de protéines, 51 g de glucides, 11 g de matières grasses, 36 mg de cholestérol, 315 mg de sodium.

## VARIANTE

### Gâteau aux pommes préparé à l'avance

Doublez la recette et préparez dans le bol du batteur de 5,68 L (6 pintes). Faites cuire dans deux moules. Dégustez un gâteau aujourd'hui et congelez l'autre. Glacez-le quand il sera prêt à servir.

Donne : 24 à 32 portions.

# Gâteau jonquille mousseline

- 500 mL (2 tasses) de farine tout usage
- 375 mL (1 tasse ½) de sucre
- 15 mL (1 c. à soupe) de poudre à pâte
- 2 mL (½ c. à thé) de sel
- 175 mL (¾ tasse) d'eau froide
- 125 mL (½ tasse) d'huile
- 7 jaunes d'œufs, battus
- 5 mL (1 c. à thé) de vanille
- 10 mL (2 c. à thé) d'écorce de citron, râpée
- 7 blancs d'œufs
- 2 mL (½ c. à thé) de crème de tartre

Combinez la farine, le sucre, la poudre à pâte et le sel dans le bol du batteur. Ajoutez l'eau, l'huile, les jaunes d'œufs, la vanille et l'écorce de citron. Fixez le bol et le fouet en métal sur le batteur. Battez à la vitesse 4 pendant environ 1 minute. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Continuez à battre à la vitesse 4 pendant environ 15 secondes. Versez le mélange dans un autre bol. Nettoyez le bol du batteur et le fouet en métal.

Mettez les blancs d'œufs et la crème de tartre dans le bol du batteur. Fixez le bol et le fouet en métal sur le batteur. Battez à la vitesse 8 pendant 2 à 2 minutes ½ ou jusqu'à ce que les blancs soient fermes, et non secs.

Retirez le bol du batteur. Ajouter graduellement le mélange de farine aux blancs d'œufs. Incorporez-les délicatement à l'aide d'une spatule jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

Versez le mélange dans un moule à cheminée de 25 cm (10 po) non graissé. Faites cuire à 160 °C (325 °F) pendant 60 à 75 minutes ou jusqu'à ce que le dessus rebondisse légèrement au toucher. Renversez immédiatement le gâteau autour d'un entonnoir ou d'une bouteille de boisson gazeuse. Laissez refroidir complètement. Démoulez. Versez le glaçage au citron en filet sur le gâteau.

## Glaçage au citron

- 250 mL (1 tasse) de sucre en poudre
- 15 mL (1 c. à soupe) de beurre ou de margarine, ramolli(e)
- 25-45 mL (2 ou 3 c. à soupe) de jus de citron

Combinez le sucre en poudre et le beurre dans un petit bol. Versez-y le jus de citron, 15 mL (1 c. à soupe) à la fois, jusqu'à ce que le glaçage atteigne la consistance désirée.

Donne : 16 portions.

Par portion : Environ 256 calories, 4 g de protéines, 38 g de glucides, 10 g de matières grasses, 93 mg de cholestérol, 152 mg de sodium.

# Carré au chocolat et aux amandes

## Gâteau

- 7 carrés de 30 g (1 oz) chacun de chocolat mi-sucré
- 125 mL (½ tasse) de beurre ou de margarine
- 3 œufs, séparés
- 125 mL (½ tasse) de sucre
- 2 mL (½ c. à thé) d'extrait d'amande
- 25 mL (2 c. à soupe) de farine tout usage

## Glaçage

- 1 carré de 30 g (1 oz) de chocolat mi-sucré
- 5 mL (1 c. à thé) de shortening

## Nappage

- 125 mL (½ tasse) de crème à fouetter
- 15 mL (1 c. à soupe) de sucre en poudre
- 1 mL (¼ c. à thé) d'extrait d'amande
- 30 mL (2 c. à soupe) d'amandes effilées

Pour préparer le gâteau, faites fondre le chocolat et le beurre dans une casserole moyenne à feu doux, en remuant continuellement. Retirez du feu et faites refroidir légèrement.

Mettez les blancs d'œufs dans le bol du batteur. Fixez le bol et le fouet en métal sur le batteur. Battez à la vitesse 8 pendant 1 à 2 minutes, ou jusqu'à la formation de pics fermes. Mettez-les dans un autre bol. Nettoyez le bol du batteur et le fouet en métal.

Mettez le mélange de chocolat, le sucre et l'extrait d'amande dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 4 pendant environ 1 minute. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Continuez à battre à la vitesse 4 et ajoutez les jaunes d'œufs, un à la fois, en mélangeant environ 30 secondes après chaque ajout. Continuez à battre à la vitesse 4 en ajoutant la farine pendant environ 15 secondes. Incorporez délicatement les blancs d'œufs à l'aide d'une spatule.

À l'aide d'une cuillère, versez le mélange dans un moule à charnière de 20,3 cm (8 po) dont le fond a été graissé et fariné. Faites cuire à 190 °C (375 °F) pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que le mélange ait pris. Laissez refroidir complètement sur une grille avant de glacer. Nettoyez le bol du batteur.

Pour préparer le glaçage, faites fondre le chocolat et le shortening dans une petite casserole à feu doux tout en remuant pour obtenir un mélange homogène. Versez en filet sur le gâteau.

Pour préparer le nappage, mettez la crème, le sucre en poudre et l'extrait d'amande dans le bol du batteur. Fixez le fouet en métal et le bol sur le batteur. Battez à la vitesse 10 pendant 30 à 60 secondes ou jusqu'à la formation de pics fermes. À l'aide d'une cuillère ou d'un cornet, décorez le gâteau de crème à fouetter. Saupoudrez d'amandes. Conservez au réfrigérateur.

Donne : 16 portions.

Par portion : Environ 180 calories, 3 g de protéines, 17 g de glucides, 13 g de matières grasses, 58 mg de cholestérol, 74 mg de sodium.

# Double roulé au citron

## Gâteau

- 4 œufs
- 175 mL ( $\frac{3}{4}$  tasse) de sucre granulé
- 50 mL ( $\frac{1}{4}$  tasse) d'eau
- 2 mL ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de vanille
- 2 mL ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) d'extrait de citron
- 150 mL ( $\frac{2}{3}$  tasse) de farine tout usage
- 5 mL (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 mL ( $\frac{1}{4}$  c. à thé) de sel

## Garniture au citron

- 1 paquet de 250 g (8 oz) de fromage à la crème léger, ramolli
- 250 mL (1 tasse) de sucre en poudre
- 15 mL (1 c. à soupe) de jus de citron
- 10 mL (2 c. à thé) d'écorce de citron, râpée

Pour préparer le gâteau, mettez les œufs dans le bol du batteur. Fixez le bol et le fouet en métal sur le batteur. Battez à la vitesse 8 pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils s'épaississent et prennent une couleur citron. Continuez à battre à la vitesse 8 pendant environ 1 minute en ajoutant graduellement le sucre. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol.

Ajoutez l'eau, la vanille et l'extrait de citron. Passez à la vitesse 4 et battez pendant environ 30 secondes. Continuez à battre à la vitesse 4 en ajoutant graduellement la farine, la poudre à pâte et le sel. Battez pendant environ 30 secondes ou jusqu'à ce que la pâte soit lisse.

Au fond du moule de 39,4 x 26,7 x 2,5 cm (15½ x 10½ x 1 po), appliquez une feuille de papier ciré, d'aluminium ou sulfurisé. Bien graisser. Versez la pâte dans le moule, en étalant bien dans les coins. Faites cuire à 190 °C (375 °F) pendant 11 à 13 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Sortez le gâteau du four et renversez-le immédiatement sur une serviette saupoudrée de sucre en poudre. Retirez la feuille. Roulez le gâteau dans la serviette. Laissez refroidir complètement sur une grille.

Pendant ce temps, pour préparer la garniture au citron, mettez les ingrédients dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 4 pendant environ 1 minute  $\frac{1}{2}$  ou jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés. Étalez-la sur le roulé refroidi.

Lorsqu'il est froid, déroulez le gâteau et étalez la garniture au citron. Roulez-le à nouveau et saupoudrez-le de sucre en poudre.

Donne : 10 portions de 2,5 cm (1 po).

Par portion : Environ 217 calories, 6 g de protéines, 35 g de glucides, 6 g de matières grasses, 96 mg de cholestérol, 213 mg de sodium.

# Gâteau renversé à la poire et au gingembre

## Nappage

- 125 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) de cassonade, tassée
- 50 mL ( $\frac{1}{4}$  tasse) de beurre ou de margarine
- 15 mL (1 c. à soupe) de sirop de maïs léger
- 15 mL (1 c. à soupe) de gingembre cristallisé, finement haché
- 1 grosse poire mûre

## Gâteau

- 250 mL (1 tasse) de sucre granulé
- 125 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) de shortening
- 5 mL (1 c. à thé) de vanille
- 2 œufs
- 375 mL (1 tasse  $\frac{1}{2}$ ) de farine tout usage
- 125 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) de lait faible en gras
- 15 mL (1 c. à soupe) de gingembre cristallisé, finement haché
- 7 mL (1 c. à thé  $\frac{1}{2}$ ) de poudre à pâte
- 2 mL ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de muscade
- 1 mL ( $\frac{1}{4}$  c. à thé) de sel

Pour préparer le nappage, combinez la cassonade, le beurre et le sirop de maïs dans une petite casserole. Faites cuire et remuez à feu doux à moyen pendant 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Versez-le de façon homogène dans un moule rond ou carré de 23 cm (9 po) préalablement vaporisé d'aérosol de cuisson antiadhésif. Saupoudrez entièrement de gingembre haché. Mettez de côté.

Pour préparer le gâteau, mettez le sucre granulé, le shortening et la vanille dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 45 secondes. Toujours à la vitesse 2, ajoutez les œufs et mélangez pendant encore 45 secondes environ. Ajoutez le reste des ingrédients pour le gâteau et continuez à battre à la vitesse 2 pendant environ 30 secondes. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Passez à la vitesse 6 et battez pendant environ 1 minute.

Pelez, enlevez le trognon et découpez la poire en tranches. Disposez-les sur toute la surface du mélange sucré dans le moule. Étalez la pâte de façon uniforme sur les tranches de poires.

Faites cuire à 180 °C (350 °F) pendant 45 à 55 minutes ou jusqu'à ce que le dessus rebondisse légèrement au toucher. Laissez reposer dans le moule pendant environ 3 minutes. Renversez dans une assiette à servir. Le gâteau peut être servi chaud ou à température ambiante.

Donne : 8 portions.

Par portion : Environ 462 calories, 5 g de protéines, 66 g de glucides, 21 g de matières grasses, 70 mg de cholestérol, 210 mg de sodium.

# Petits gâteaux au fudge cappuccino

## Petits gâteaux

- 125 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) de beurre ou de margarine, ramolli(e)
- 375 mL (1 tasse  $\frac{1}{2}$ ) de sucre
- 3 œufs
- 175 mL ( $\frac{3}{4}$  tasse) de lait
- 25 mL (1 c. à soupe et 2 c. à thé) de café espresso en poudre ou de grains de café
- 425 mL (1 tasse  $\frac{3}{4}$ ) de farine tout usage
- 7 mL (1 c. à thé  $\frac{1}{2}$ ) de poudre à pâte
- 1 mL ( $\frac{1}{4}$  c. à thé) de sel

## Crème café

- 375 mL (1 tasse  $\frac{1}{2}$ ) de crème épaisse
- 50 mL ( $\frac{1}{4}$  tasse) de sucre
- 7 mL (1 c. à thé  $\frac{1}{2}$ ) de café espresso en poudre ou de grains de café (facultatif)

## Sauce fudge

- 4 carrés de 30 g (1 oz) chacun de chocolat mi-sucré
- 125 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) de crème à fouetter
- 1 mL ( $\frac{1}{4}$  c. à thé) de cannelle

Pour préparer les petits gâteaux, mettez le beurre dans le bol. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 6 en ajoutant graduellement le sucre pendant environ 3 minutes, ou jusqu'à ce que le mélange soit léger et mousseux. Passez à la vitesse 4 et ajoutez les œufs, un à la fois, en battant 30 secondes après chaque ajout. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Dissolvez le café espresso en poudre dans le lait. Mettez de côté.

Combinez la farine, la poudre à pâte et le sel. Passez à la vitesse STIR (remuer) et ajoutez un tiers du mélange de farine alternativement avec la moitié du mélange de lait, en battant pendant 15 secondes après chaque ajout.

À l'aide d'une cuillère, déposez le mélange dans 8 ramequins graissés et farinés. Mettez-les sur une plaque à pâtisserie. Faites cuire à 180 °C (350 °F) pendant 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Démoulez et laissez refroidir sur une grille. Nappez de crème café et servez avec la sauce fudge.

Pour préparer la crème café, combinez la crème, le sucre et le café espresso dans le bol. Fixez le bol et le fouet en métal sur le batteur. Battez la crème à la vitesse 8 jusqu'à ce qu'elle devienne ferme.

Pour préparer la sauce fudge, mettez le chocolat, la crème et la cannelle dans une petite casserole. Faites cuire et remuez à feu doux jusqu'à ce que le chocolat soit fondu et incorporé au mélange.

Donne : 8 portions (8 petits gâteaux).

Par portion : Environ 690 calories, 8 g de protéines, 76 g de glucides, 40 g de matières grasses, 187 mg de cholestérol, 291 mg de sodium.

## VARIANTE

### Petits gâteaux pour une réception

Doublez la recette et préparez dans le bol du batteur de 5,68 L (6 pintes). Remplissez aux deux tiers des moules à muffins standards tapissés de papier. Faites cuire à 180 °C (350 °F) pendant 18 à 22 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.

Donne : 48 petits gâteaux (48 portions).

Par portion : Environ 227 calories, 3 g de protéines, 25 g de glucides, 14 g de matières grasses, 64 mg de cholestérol, 59 mg de sodium.

## Glaçage à la crème caramel

---

- 125 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) de beurre ou de margarine
- 250 mL (1 tasse) de cassonade, bien tassée
- 50 mL ( $\frac{1}{4}$  tasse) de lait faible en gras
- 250 mL (1 tasse) de mini-guimauves
- 500 mL (2 tasses) de sucre en poudre
- 2 mL ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de vanille

Faites fondre le beurre dans une casserole moyenne. Ajoutez la cassonade et le lait et remuez pour mélanger. Amenez à ébullition. Faites cuire pendant environ 1 minute en remuant constamment. Retirez du feu. Ajoutez les guimauves. Remuez jusqu'à ce qu'elles soient fondues et que le mélange soit lisse.

Mettez le sucre en poudre dans le bol du batteur. Ajoutez le mélange de cassonade et la vanille. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse STIR (remuer) pendant environ 30 secondes. Passez à la vitesse 4 et battez pendant environ 1 minute ou jusqu'à ce que le mélange soit lisse et crémeux. Étalez sur le gâteau pendant qu'il est chaud.

Donne : 12 à 16 portions (glaçage pour un gâteau de 33 x 23 x 5 cm [13 x 9 x 2 po] ou à 2 étages).

Par portion : Environ 228 calories, 0 g de protéines, 41 g de glucides, 7 g de matières grasses, 0 mg de cholestérol, 98 mg de sodium.

## Glaçage moussoux

---

- 375 mL (1 tasse  $\frac{1}{2}$ ) de sucre
- 2 mL ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de crème de tartre
- 2 mL ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de sel
- 125 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) d'eau
- 20 mL (1 c. à soupe  $\frac{1}{2}$ ) de sirop de maïs léger
- 2 blancs d'œufs
- 2 mL ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de vanille

Mettez le sucre, la crème de tartre, le sel, l'eau et le sirop de maïs dans une casserole. Faites cuire et remuez à feu moyen jusqu'à ce que le sucre ait complètement fondu, prenant ainsi la texture du sirop.

Mettez les blancs d'œufs dans le bol du batteur. Fixez le bol et le fouet en métal sur le batteur. Battez les blancs d'œufs à la vitesse 10 pendant environ 45 secondes ou jusqu'à ce qu'ils commencent à former des pics. Continuez à battre à la vitesse 10 pendant 1 à 1 minute  $\frac{1}{2}$  en versant lentement un filet de sirop chaud dans les blancs d'œufs. Ajoutez la vanille et battez pendant encore 5 minutes environ ou jusqu'à ce que le glaçage perde son brillant et forme des pics fermes. Glacez le gâteau immédiatement.

Donne : 12 à 16 portions (glaçage pour un gâteau de 33 x 23 x 5 cm [13 x 9 x 2 po] ou à 2 étages).

Par portion : Environ 109 calories, 1 g de protéines, 27 g de glucides, 0 g de matières grasses, 0 mg de cholestérol, 101 mg de sodium.

# Glaçage à la crème au beurre

---

- 75 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) de beurre ou de margarine, ramolli(e)
- 50 mL ( $\frac{1}{4}$  tasse) de crème à fouetter ou de lait concentré
- 5 mL (1 c. à thé) de vanille
- 1 mL ( $\frac{1}{4}$  c. à thé) de sel
- 1 L (4 tasses) de sucre en poudre, divisé  
lait faible en gras si nécessaire

Mettez le beurre dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 4 pendant environ 1 minute ou jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Ajoutez la crème, la vanille, le sel et 250 mL (1 tasse) de sucre en poudre. Passez à la vitesse STIR (remuer) et battez pendant environ 30 secondes. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Passez à la vitesse 2 et battez pendant environ 1 minute  $\frac{1}{2}$  ou jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol.

Passez à la vitesse STIR (remuer). Ajoutez graduellement les 750 mL (3 tasses) de sucre en poudre restants et mélangez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol au besoin. Ajoutez le lait, 5 mL (1 c. à thé) à la fois, si nécessaire. Passez à la vitesse 4 et battez pendant environ 1 minute ou jusqu'à ce que le mélange soit lisse.

Donne : 12 à 16 portions (glaçage pour un gâteau de 33 x 23 x 5 cm [13 x 9 x 2 po] ou à 2 étages).

Par portion : Environ 219 calories, 0 g de protéines, 40 g de glucides, 7 g de matières grasses, 21 mg de cholestérol, 103 mg de sodium.

## VARIANTE

### Glaçage à la crème au beurre et au chocolat

Mélangez 75 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) de cacao avec du sucre en poudre dans un petit bol. Ajoutez le beurre ramolli, la crème, la vanille et le sel. Puis suivez les directives ci-dessus.

Donne : 12 à 16 portions (glaçage pour un gâteau de 33 x 23 x 5 cm [13 x 9 x 2 po] ou à 2 étages).

Par portion : Environ 224 calories, 1 g de protéines, 41 g de glucides, 7 g de matières grasses, 21 mg de cholestérol, 103 mg de sodium.

# Glaçage au fromage à la crème et à l'orange

---

- 1 L (4 tasses) de sucre en poudre
- 1 paquet de 30 g (8 oz) de fromage à la crème léger
- 5 mL (1 c. à thé) de jus d'orange
- 2 mL (½ c. à thé) d'écorce d'orange, râpée

Mettez tous les ingrédients dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse STIR (remuer) pendant environ 30 secondes ou jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Passez à la vitesse 4 et battez pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit lisse et crémeux.

Donne : 12 à 16 portions (glaçage pour un gâteau de 33 x 23 x 5 cm [13 x 9 x 2 po] ou à 2 étages).

Par portion : Environ 196 calories, 2 g de protéines, 41 g de glucides, 3 g de matières grasses, 7 mg de cholestérol, 107 mg de sodium.

## Bonbons à la menthe onctueux sans cuisson

- 90 g (3 oz) de fromage à la crème léger  
 1 mL (¼ c. à thé) d'arôme de menthe  
 2 gouttes de colorant alimentaire vert ou de la couleur de votre choix  
 1,05-1,125 L (4¼-4½ tasses) de sucre en poudre  
 sucre ultrafin

Mettez le fromage à la crème, l'arôme et le colorant alimentaire dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 30 secondes ou jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Toujours à la vitesse 2, ajoutez graduellement le sucre en poudre et battez pendant environ 1 minute ½ ou jusqu'à ce que le mélange devienne très ferme.

Pour confectionner des bonbons à la menthe, trempez des petits morceaux de pâte dans le sucre ultrafin, puis dans le mélange de menthe. Déposez-les ensuite sur une feuille de papier ciré couverte de sucre ultrafin. Recommencez jusqu'à ce que toute la pâte soit utilisée. OU : Formez plusieurs boules de 2 cm (¾ po) en utilisant environ 5 mL (1 c. à thé) de pâte pour chaque morceau. Roulez-les dans le sucre ultrafin et placez-les sur une feuille de papier ciré couverte de sucre ultrafin. Aplatissez-les légèrement du bout des doigts de façon à former des bouchées de 5 mm (¼ po) d'épaisseur. Vous pouvez les aplatir délicatement avec le dos d'une fourchette pour dessiner des lignes.

Conservez les bonbons à la menthe, bien enveloppés, au réfrigérateur. Vous pouvez également les congeler.

Donne : 42 portions (2 bonbons par personne).

Par portion : Environ 54 calories, 0 g de protéines, 13 g de glucides, 0 g de matières grasses, 1 mg de cholestérol, 12 mg de sodium.

# Fudge au chocolat

---

beurre  
500 mL (2 tasses) de sucre  
0,5 mL ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de sel  
175 mL ( $\frac{3}{4}$  tasse) de lait concentré  
5 mL (1 c. à thé) de sirop de maïs léger  
2 carrés de 30 g (1 oz) chacun de chocolat amer  
25 mL (2 c. à soupe) de beurre ou de margarine  
5 mL (1 c. à thé) de vanille  
500 mL (2 tasses) de noix ou de pacanes, hachées

Beurrez les bords d'une casserole épaisse pouvant contenir 1,9 L (2 pintes). Combinez le sucre, le sel, le lait concentré, le sirop de maïs et le chocolat dans la casserole. Faites cuire et remuez à feu moyen jusqu'à ce que le chocolat fonde et que le sucre soit dissout. Faites cuire sans remuer jusqu'à ce que le mélange forme des bulles (113 °C [236 °F]). Retirez immédiatement du feu. Ajoutez le beurre sans remuer. Laissez tiédir (43 °C [110 °F]). Ajoutez la vanille en remuant.

Versez le mélange dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce que le fudge se raffermisse et perde son brillant. Passez rapidement à la vitesse STIR (remuer), ajoutez les noix et continuez à battre seulement pour mélanger le tout. Étalez dans un moule beurré de 23 x 23 x 5 cm (9 x 9 x 2 po). Laissez refroidir à la température ambiante. Une fois le mélange durci, découpez-le en carrés de 2,5 cm (1 po).

Donne : 64 portions (1 carré par personne).

Par portion : Environ 59 calories, 1 g de protéines, 7 g de glucides, 3 g de matières grasses, 1 mg de cholestérol, 12 mg de sodium.

## VARIANTE

### Fudge au chocolat pour une armée

Triplez la recette et préparez dans le bol du batteur de 5,68 L (6 pintes). À la vitesse 2, augmentez la durée de mélange jusqu'à 9 minutes. Étalez dans un moule beurré de 40 x 25 x 2 cm (15 x 10 x 1 po). Une fois le mélange durci, découpez-le en carrés de 2,5 cm (1 po).

Donne : 150 portions (1 carré par personne).

Par portion : Environ 75 calories, 2 g de protéines, 9 g de glucides, 4 g de matières grasses, 1 mg de cholestérol, 15 mg de sodium.

## Bouchées divines

---

- 750 mL (3 tasses) de sucre
- 175 mL (¾ tasse) de sirop de maïs léger
- 125 mL (½ tasse) d'eau
- 2 blancs d'œufs
- 5 mL (1 c. à thé) d'extrait d'amande
- 250 mL (1 tasse) de noix ou de pacanes, hachées

Mettez le sucre, le sirop de maïs et l'eau dans une casserole épaisse. Faites cuire et remuez à feu moyen jusqu'à ce que le mélange forme des bulles (120 °C [248 °F]). Retirez du feu et laissez reposer sans remuer jusqu'à ce que la température baisse à 100 °C (220 °F).

Mettez les blancs d'œufs dans le bol du batteur. Fixez le bol et le fouet en métal sur le batteur. Battez à la vitesse 8 pendant environ 1 minute ou jusqu'à la formation de pics mous. Ajoutez graduellement le sirop en un filet léger et battez pendant encore 2 minutes ½ environ.

Passez à la vitesse 4. Ajoutez l'extrait d'amande et battez pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que le mélange commence à devenir sec. Passez à la vitesse STIR (remuer), ajoutez les noix et battez seulement pour mélanger le tout.

À l'aide d'une cuillère à soupe, déposez le mélange sur une feuille de papier ciré ou sur une plaque à pâtisserie graissée pour former des bouchées.

Donne : 20 portions (2 morceaux par personne).

Par portion : Environ 192 calories, 2 g de protéines, 40 g de glucides, 4 g de matières grasses, 0 mg de cholestérol, 15 mg de sodium.

# Biscuits aux brisures de chocolat

---

250 mL (1 tasse) de  
sucre granulé

250 mL (1 tasse) de  
cassonade

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

2 œufs

7 mL (1 c. à thé ½) de  
vanille

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

5 mL (1 c. à thé) de  
sel

750 mL (3 tasses) de  
farine tout usage

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

Mettez le sucre, la cassonade, le beurre, les œufs et la vanille dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 30 secondes. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Passez à la vitesse 4 et battez pendant environ 30 secondes. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol.

Passez à la vitesse STIR (remuer). Ajoutez graduellement au mélange de sucre le bicarbonate de sodium, le sel et la farine et battez pendant environ 2 minutes. Passez à la vitesse 2 et battez pendant environ 30 secondes. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Ajoutez les brisures de chocolat. Passez à la vitesse STIR (remuer) et battez pendant environ 15 secondes.

Déposez des cuillerées à thé combles de pâte sur des plaques à pâtisserie graissées, en les espaçant d'environ 5 cm (2 po). Faites cuire à 190 °C (375 °F) pendant 10 à 12 minutes. Retirez immédiatement des plaques à pâtisserie et laissez refroidir sur une grille.

Donne : 54 portions (1 biscuit par personne).

Par portion : Environ 117 calories, 1 g de protéines, 17 g de glucides, 5 g de matières grasses, 8 mg de cholestérol, 106 mg de sodium.

# Biscuits aux brisures de chocolat *SUITE*

---

## VARIANTES

### **Biscuits aux morceaux de chocolat et aux noix de macadamia**

Diminuez la quantité de sucre granulé à 175 mL ( $\frac{3}{4}$  tasse). Diminuez la quantité de farine à 550 mL (2 tasses  $\frac{1}{4}$ ). Ajoutez 125 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) de poudre de cacao non sucrée à la farine. Suivez les directives ci-dessus. Battez à la vitesse STIR (remuer). Au lieu des brisures de chocolat, ajoutez 1 paquet (250 g [8 oz]) de chocolat à cuire mi-sucré, coupé en petits morceaux, et 1 pot (100 g [3 oz  $\frac{1}{2}$ ]) de noix de macadamia, grossièrement hachées. Battez seulement pour mélanger le tout. Faites cuire à 160 °C (325 °F) pendant 12 à 13 minutes, ou jusqu'à ce que les bords aient pris. Évitez de trop cuire. Laissez refroidir sur la plaque à pâtisserie pendant environ 1 minute. Laissez refroidir complètement sur une grille.

Donne : 48 portions (1 biscuit par personne).

Par portion : Environ 125 calories, 2 g de protéines, 16 g de glucides, 7 g de matières grasses, 9 mg de cholestérol, 107 mg de sodium.

### **Biscuits à congeler**

Doublez la recette et préparez dans le bol du batteur de 5,68 L (6 pintes). Savourez-en quelques-uns maintenant et congelez le reste.

Donne : 108 biscuits aux brisures de chocolat ou 96 biscuits aux morceaux de chocolat et aux noix de macadamia (1 biscuit par personne).

## Biscuits au beurre d'arachide

---

125 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) de  
beurre d'arachide

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

125 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) de  
sucre granulé

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

1 œuf

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

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

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

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

Mettez le beurre d'arachide et le beurre dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 6 pendant environ 1 minute, ou jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Ajoutez le sucre, la cassonade, l'œuf et la vanille. Passez à la vitesse 4 et battez pendant environ 1 minute. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol.

Battez à la vitesse STIR (remuer). Ajoutez graduellement au mélange de sucre tous les autres ingrédients et battez pendant environ 30 secondes. Passez à la vitesse 2 et battez pendant environ 30 secondes.

Roulez la pâte en forme de boules de 2,5 cm (1 po). Déposez-les sur des plaques à pâtisserie non graissées, en les espaçant d'environ 5 cm (2 po). Aplatissez-les avec le dos d'une fourchette à une épaisseur de 5 mm ( $\frac{1}{4}$  po), en imprimant un motif entrecroisé.

Faites cuire à 190 °C (375 °F) pendant 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés. Retirez immédiatement des plaques à pâtisserie et laissez refroidir sur une grille.

Donne : 36 portions (1 biscuit par personne).

Par portion : Environ 83 calories, 2 g de protéines, 10 g de glucides, 4 g de matières grasses, 6 mg de cholestérol, 81 mg de sodium.

## Barres sablées aux noix

---

- 250 mL (1 tasse) de beurre ou de margarine, ramolli(e)
- 250 mL (1 tasse) de cassonade, bien tassée
- 500 mL (2 tasses) de farine tout usage
- 5 mL (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 2 mL (½ c. à thé) de sel
- 2 blancs d'œufs
- 250 mL (1 tasse) de noix ou de pacanes, hachées

Mettez le beurre et la cassonade dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 1 minute. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Ajoutez la farine, la poudre à pâte et le sel. Toujours à la vitesse 2, battez pendant environ 1 minute ½, ou jusqu'à l'obtention d'une pâte molle.

Pressez la pâte dans un moule de 40 x 25 x 2 cm (15½ x 10½ x 1 po) graissé. À l'aide d'une fourchette, battez les blancs d'œufs jusqu'à ce qu'ils soient légèrement mousseux. Badigeonnez la pâte de blancs d'œufs, en utilisant seulement la quantité nécessaire pour la couvrir légèrement. Saupoudrez de noix ou pacanes hachées.

Faites cuire à 190 °C (375 °F) pendant 20 à 25 minutes. Découpez en barres pendant que c'est chaud. Laissez refroidir sur une grille.

Donne : 30 portions (1 barre par personne).

Par portion : Environ 139 calories, 2 g de protéines, 14 g de glucides, 8 g de matières grasses, 17 mg de cholestérol, 114 mg de sodium.

# Barres au fromage à la crème et au citron

## Croûte

- 500 mL (2 tasses) de farine tout usage
- 125 mL (½ tasse) de sucre en poudre
- 250 mL (1 tasse) (2 bâtonnets) de beurre réfrigéré, coupé en morceaux

## Garniture au fromage à la crème

- 1 paquet (250 g [8 oz]) de fromage à la crème léger
- 125 mL (½ tasse) de sucre en poudre
- 25 mL (2 c. à soupe) de farine
- 2 œufs
- 5 mL (1 c. à thé) de vanille

## Garniture au citron

- 4 œufs
- 500 mL (2 tasses) de sucre granulé
- 50 mL (¼ tasse) de farine tout usage
- 5 mL (1 c. à thé) d'écorce de citron, râpée
- 50 mL (¼ tasse) de jus de citron
- Sucre en poudre (facultatif)

Mettez les ingrédients de la croûte dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse STIR (remuer) pendant environ 1 minute, ou jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène légèrement collant. Pressez la pâte dans un moule de 40 x 25 x 2 cm (15½ x 10½ x 1 po) non graissé. Faites cuire à 180 °C (350 °F) pendant 14 à 16 minutes, ou jusqu'à ce que le mélange ait pris. (**REMARQUE** : Vérifiez la croûte après 10 minutes et piquez-la à l'aide d'une fourchette si elle se gonfle durant la cuisson.) Retirez du four.

Entre-temps, lavez le bol et le batteur. Mettez les ingrédients de la garniture au fromage à la crème dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse STIR (remuer) pendant environ 30 secondes. Passez à la vitesse 4 et battez pendant environ 2 minutes ou jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse et crémeuse. Versez sur la croûte partiellement cuite. Faites cuire à 180 °C (350 °F) pendant 6 à 7 minutes, ou jusqu'à ce que la garniture ait légèrement pris. Retirez du four.

Entre-temps, lavez le bol et le batteur. Mettez tous les ingrédients de la garniture au citron, à l'exception du jus de citron, dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse STIR (remuer) pendant environ 30 secondes. Passez à la vitesse 2. Ajoutez graduellement le jus de citron et battez pendant environ 30 secondes ou jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Versez sur la garniture au fromage à la crème. Faites cuire à 180 °C (350 °F) pendant 14 à 16 minutes, ou jusqu'à ce que la garniture ait prise. (**REMARQUE** : La garniture peut se gonfler pendant la cuisson mais elle baissera en sortant du four.) Saupoudrez de sucre en poudre si désiré. Laissez complètement refroidir dans le moule.

Donne : 48 portions (1 barre par personne).

Par portion : Environ 115 calories, 2 g de protéines, 16 g de glucides, 5 g de matières grasses, 39 mg de cholestérol, 65 mg de sodium.

# Biscuits au sucre

---

- 125 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) de beurre ou de margarine, ramolli(e)
- 175 mL ( $\frac{3}{4}$  tasse) de sucre
- 1 œuf
- 5 mL (1 c. à thé) de vanille
- 500 mL (2 tasses) de farine tout usage
- 2 mL ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de bicarbonate de sodium
- 1 mL ( $\frac{1}{4}$  c. à thé) de sel

Mettez le beurre et le sucre dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant 30 secondes. Passez à la vitesse 4 et battez pendant environ 1 minute  $\frac{1}{2}$ . Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Ajoutez l'œuf et la vanille. Passez à la vitesse 6 et battez pendant environ 1 minute.

Combinez la farine, le bicarbonate de sodium et le sel. Versez dans le bol du batteur. Passez à la vitesse STIR (remuer) et battez pendant environ 30 secondes. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Passez à la vitesse 2 et battez pendant environ 45 secondes. Roulez la pâte en forme de boule plate. Enveloppez-la d'une pellicule de plastique. Réfrigérez pendant 2 ou 3 heures.

Divisez la pâte en trois. Abaissez chaque partie à une épaisseur de 5 mm ( $\frac{1}{8}$  po) sur du papier ciré légèrement fariné. Découpez à l'aide d'emporte-pièce et déposez sur des plaques à pâtisserie légèrement graissées. Faites cuire à 190 °C (375 °F) pendant 7 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que les bords des biscuits soient légèrement dorés. Retirez immédiatement des plaques à pâtisserie et laissez refroidir sur une grille.

Donne : 48 portions (1 biscuit par personne).

Par portion : Environ 50 calories, 1 g de protéines, 7 g de glucides, 2 g de matières grasses, 10 mg de cholestérol, 46 mg de sodium.

## VARIANTE

### Biscuits au sucre pour une armée

Doublez la recette et préparez dans le bol du batteur de 5,68 L (6 pintes).

Donne : 96 portions (1 biscuit par personne).

# Biscuits aux flocons d'avoine, aux raisins et aux abricots

---

- 125 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) de  
beurre ou de  
margarine
- 125 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) de  
shortening
- 175 mL ( $\frac{3}{4}$  tasse) de  
sucre granulé
- 50 mL ( $\frac{1}{4}$  tasse) de  
cassonade, tassée
- 10 mL (2 c. à thé) de  
vanille
- 2 œufs
- 500 mL (2 tasses) de  
flocons d'avoine à  
cuisson rapide
- 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  
sel
- 175 mL ( $\frac{3}{4}$  tasse) de  
raisins
- 125 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse)  
d'abricots séchés,  
hachés

Mettez le beurre, le shortening, la vanille, le sucre, la cassonade et les œufs dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 30 secondes. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Passez à la vitesse 4 et battez pendant environ 30 secondes. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Ajoutez les flocons d'avoine, la farine, le bicarbonate de sodium, le sel, les raisins et les abricots. Passez à la vitesse 2 et battez pendant environ 30 secondes.

Déposez des cuillerées à thé combles sur des plaques à pâtisserie graissées. Faites cuire à 190 °C (375 °F) pendant 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés.

Donne : 48 portions (1 biscuit par personne).

Par portion : Environ 91 calories, 1 g de protéines, 12 g de glucides, 5 g de matières grasses, 14 mg de cholestérol, 74 mg de sodium.

## VARIANTE

### Biscuits à congeler

Doublez la recette et préparez dans le bol du batteur de 5,68 L (6 pintes). Savourez-en quelques-uns maintenant et congelez le reste pour plus tard.

Donne : 96 portions (1 biscuit par personne).

# Papillotes aux amandes

---

3 blancs d'œufs  
375 mL (1 tasse ½) de sucre  
5 mL (1 c. à thé) d'extrait d'amande  
500 mL (2 tasses) d'amandes effilées

Mettez les blancs d'œufs dans le bol du batteur. Fixez le bol et le fouet en métal sur le batteur. Battez graduellement jusqu'à la vitesse 10 pendant environ 2 minutes ou jusqu'à la formation de pics mous.

Réduisez à la vitesse 4 et battez en ajoutant graduellement le sucre pendant environ 1 minute. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Ajoutez l'extrait d'amande. Passez à la vitesse 10 et battez pendant 1 minute ½ ou jusqu'à ce que le mélange devienne très ferme. Incorporez les amandes à l'aide d'une spatule en caoutchouc.

À l'aide d'une cuillère à soupe comble, déposez le mélange sur une plaque à pâtisserie graissée et farinée, ou couverte d'une feuille de papier sulfurisé. Faites cuire à 160 °C (325 °F) pendant 15 minutes. Laissez refroidir sur une grille.

Donne : 36 portions (1 papillote par personne).

Par portion : Environ 66 calories, 1 g de protéines, 9 g de glucides, 3 g de matières grasses, 0 mg de cholestérol, 5 mg de sodium.

## VARIANTE

12 blancs d'œufs  
1,5 L (6 tasses) de sucre  
15 mL (1 c. à soupe) d'extrait d'amande  
1,5 L (6 tasses) d'amandes effilées

### Papillotes aux amandes à offrir

Préparez comme indiqué ci-dessus, en utilisant le bol du batteur de 5,68 L (6 pintes).

Donne : 144 portions (1 papillote par personne).

**Astuce** : Une fois les papillotes complètement refroidies, conservez-les dans un récipient fermé. Vous pouvez également les congeler pour une période allant jusqu'à 1 mois.

## Galettes croustillantes au fromage

---

- 750 mL (3 tasses)  
(12 oz) de fromage  
cheddar extra-  
piquant, râpé
- 175 mL (¾ tasse) de  
beurre ou de  
margarine,  
ramolli(e) et en  
morceaux
- 375 mL (1 tasse ½) de  
farine tout usage
- 2 mL (½ c. à thé) de  
poivre de Cayenne

Mettez le fromage et le beurre dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 45 secondes. Passez à la vitesse 4 et battez pendant environ 30 secondes ou jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Ajoutez la farine et le poivre de Cayenne. Passez à la vitesse STIR (remuer) et battez pendant environ 45 secondes ou jusqu'à ce que le mélange forme une boule.

Divisez la pâte en deux. Enveloppez la moitié de la pâte d'une pellicule de plastique et réfrigérez-la. Sur une surface farinée, abaissez l'autre moitié de la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie jusqu'à 5 mm (¼ po) d'épaisseur (environ 30 x 23 cm [12 x 9 po]). Découpez en bandelettes de 2 x 7 cm (1 x 3 po). À l'aide d'une spatule farinée, déposez les bandelettes sur des grandes plaques à pâtisserie légèrement graissées. Faites cuire à 190 °C (375 °F) pendant 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que les bandelettes aient pris. Laissez reposer 1 minute. Démoulez et laissez refroidir sur une grille. Recommencez avec le reste de la pâte. Servez chaud ou à la température ambiante.

Donne : 30 portions (2 galettes par personne).

Par portion : Environ 108 calories, 4 g de protéines, 5 g de glucides, 8 g de matières grasses, 12 mg de cholestérol, 126 mg de sodium.

## Pâte à tarte

550 mL (2 tasses  $\frac{1}{4}$ ) de farine tout usage

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

125 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) de shortening, bien réfrigéré

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

60-70 mL (5-6 c. à soupe) d'eau froide

Mettez la farine et le sel dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse STIR (remuer) pendant environ 15 secondes. Coupez le shortening et le beurre en morceaux et ajoutez au mélange de farine. Continuez à battre à la vitesse STIR (remuer) pendant 30 à 45 secondes, ou jusqu'à ce que les morceaux de shortening soient de la taille de petits pois.

Toujours à la vitesse STIR (remuer), ajoutez l'eau, 15 mL (1 c. à soupe) à la fois, en battant jusqu'à ce que tous les morceaux soient humectés et que la pâte commence à tenir ensemble.

Divisez la pâte en deux. De chaque moitié, formez une boule lisse et aplatissez-la légèrement. Enveloppez d'une pellicule de plastique. Réfrigérez pendant 15 minutes.

Abaissez la moitié de la pâte à une épaisseur de 3 mm ( $\frac{1}{8}$  po) entre des feuilles de papier ciré. Pliez la pâte en quatre. Déposez-la dans un moule à tarte de 20 ou 23 cm (8 ou 9 po) et dépliez, en pressant fermement contre le fond et les parois. Continuez en utilisant l'une des méthodes suivantes :

Tarte à une croûte : Repliez la pâte sous le rebord du moule et pincez-la. Ajoutez la garniture pour tarte désirée. Faites cuire selon les directives.

Tarte à deux croûtes : Coupez la pâte au ras du rebord du moule. Utilisez l'autre moitié de la pâte pour préparer une autre croûte à tarte. Ajoutez la garniture pour tarte désirée. Couvrez de la deuxième croûte à tarte. Scellez le rebord et pincez. Coupez quelques fentes pour laisser la vapeur s'échapper. Faites cuire selon les directives.

Fonds de pâtisserie cuits au four : Repliez la pâte sous le rebord du moule et pincez-la. Piquez les parois et le fond à l'aide d'une fourchette. Faites cuire à 230 °C (450 °F) pendant 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte soit légèrement dorée. Laissez refroidir complètement sur une grille et garnissez.

## Pâte à tarte *SUITE*

---

**Autre méthode pour fonds de pâtisserie cuits au four :** Repliez la pâte sous le rebord du moule et pincez-la. Doublez de papier d'aluminium. Remplissez de poids à tarte ou de haricots secs. Faites cuire à 230 °C (450 °F) pendant 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que les bords soient légèrement dorés. Enlevez les poids ou les haricots et le papier d'aluminium. Laissez refroidir complètement sur une grille et garnissez.

Donne : 8 portions (deux croûtes de 20 ou 23 cm [8 ou 9 po]).

Par portion (une croûte) : Environ 134 calories, 2 g de protéines, 13 g de glucides, 8 g de matières grasses, 0 mg de cholestérol, 118 mg de sodium.

Par portion (deux croûtes) : Environ 267 calories, 4 g de protéines, 27 g de glucides, 16 g de matières grasses, 0 mg de cholestérol, 236 mg de sodium.

### **VARIANTE**

#### **Pâte pour quatre croûtes de tarte**

Doublez la recette et préparez dans le bol du batteur de 5,68 L (6 pintes).

Donne : 16 portions (quatre croûtes de 20 ou 23 cm [8 ou 9 po]).

# Gâteau au fromage léger au citron

---

## Croûte

- 15 *biscuits au chocolat fourrés à la crème, à matières grasses réduites, finement broyés (environ 375 mL [1 tasse ½] de miettes)*
- 25 *mL (2 c. à soupe) de beurre ou de margarine, fondu(e)*

## Garniture

- 3 *paquets de 250 g (8 oz) chacun de fromage à la crème léger*
- 250 *mL (1 tasse) de sucre*
- 15 *mL (1 c. à table) de farine tout usage*
- 4 *œufs*
- 50 *mL (¼ tasse) de jus de citron*
- 5 *mL (1 c. à thé) d'écorce de citron, râpée*

Vaporisez le fond et les parois d'un moule à charnière de 23 cm (9 po) d'aérosol de cuisson antiadhésif.

Pour préparer la croûte, combinez les miettes de biscuits et le beurre dans un bol moyen et mélangez bien. Pressez fermement le mélange sur le fond du moule à charnière. Réfrigérez pendant que vous préparez la garniture.

Pour préparer la garniture, mettez le fromage à la crème, le sucre et la farine dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 30 secondes. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Toujours à la vitesse 2, battez pendant encore 30 secondes environ. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol.

Ajoutez les œufs, le jus de citron et l'écorce de citron. Battez à la vitesse STIR (remuer) pendant environ 30 secondes. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Passez à la vitesse 2 et battez pendant encore 15 à 30 secondes seulement pour mélanger le tout. Évitez de trop battre. Versez la garniture sur la croûte.

Placez la grille supérieure du four au centre du four. Posez un plat d'eau chaude sur la grille inférieure du four. Mettez le gâteau au fromage sur la grille au centre du four. Faites cuire à 160 °C (325 °F) pendant 50 à 60 minutes, ou jusqu'à ce que le gâteau au fromage ait pris (vérifiez en secouant légèrement le moule). Évitez de trop cuire.

Éteignez le four et ouvrez la porte du four. Laissez reposer le gâteau au fromage dans le four pendant 30 minutes. Retirez du four. Laissez refroidir complètement sur une grille, à l'abri des courants d'air. Couvrez et mettez au réfrigérateur pendant 6 ou 8 heures avant de servir.

Donne : 16 portions.

Par portion : Environ 169 calories, 6 g de protéines, 20 g de glucides, 7 g de matières grasses, 68 mg de cholestérol, 214 mg de sodium.

## Tarte à la citrouille

---

- 1 boîte de 500 g (16 oz) de citrouille
  - 175 mL (¾ tasse) de cassonade, bien tassée
  - 3 œufs
  - 5 mL (1 c. à thé) de cannelle
  - 2 mL (½ c. à thé) de gingembre
  - 2 mL (½ c. à thé) de sel
  - 1 mL (¼ c. à thé) de clous de girofle
  - 300 mL (1 tasse ¼) de lait faible en gras
- Pâte à tarte pour une tarte à une croûte (voir "Pâte à tarte")

Mettez la citrouille, la cassonade, les œufs, la cannelle, le gingembre, le sel et les clous de girofle dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 30 secondes. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Toujours à la vitesse 2, ajoutez lentement le lait et battez pendant environ 1 minute ½.

Suivez la méthode pour la tarte à une croûte. Remplissez avec le mélange de citrouille. Faites cuire à 200 °C (400 °F) pendant 40 à 50 minutes, ou jusqu'à ce qu'un couteau inséré au centre en ressorte propre.

Donne : 8 portions.

Par portion (croûte et garniture) : Environ 280 calories, 6 g de protéines, 41 g de glucides, 11 g de matières grasses, 87 mg de cholestérol, 325 mg de sodium.

## Tarte glacée aux biscuits et à la crème

---

- 1 croûte de tarte de 23 cm (9 po), cuite et refroidie complètement
- 750 mL (3 tasses [1 chopine ½]) de crème glacée légère aux cerises et aux noix
- 10 biscuits (250 mL [1 tasse]) au chocolat fourrés à la crème, à matières grasses réduites, coupés en morceaux
- 250 mL (1 tasse) de sauce au fudge, légèrement chauffée
- 1 L (4 tasses [1 pinte]) de mousse au chocolat légère ou de crème glacée au chocolat

Mettez la crème glacée aux cerises et aux noix, la moitié des biscuits (125 mL [½ tasse]) dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 20 secondes. À l'aide d'une cuillère, déposez rapidement dans la croûte de tarte. Nappez uniformément de 175 mL (¾ tasse) de sauce chaude au fudge. Congelez pendant au moins 1 heure.

Mettez la crème glacée au chocolat dans le bol du batteur avec le reste des biscuits (125 mL [½ tasse]). Battez à la vitesse 2 pendant environ 20 secondes. À l'aide d'une cuillère, déposez dans la croûte de tarte. Versez en filet le reste (50 mL [¼ tasse]) de sauce chaude au fudge. Congelez pendant au moins 4 heures.

Donne : 8 portions.

Par portion : Environ 553 calories, 10 g de protéines, 91 g de glucides, 16 g de matières grasses, 10 mg de cholestérol, 445 mg de sodium.

# Mousse au double chocolat et à la sauce aux framboises

---

## Mousse

- 170 mL (6 oz) de chocolat semi-sucré, haché en morceaux de 1,9 cm ( $\frac{3}{4}$  po)
- 170 mL (6 oz) de chocolat blanc, haché en morceaux de 1,9 cm ( $\frac{3}{4}$  po)
- 500 mL (2 tasses) de crème à fouetter, divisée

## Sauce aux framboises

- 1 paquet de 400-500 g (14-16 oz) de framboises non sucrées congelées, décongelées
- 50 mL ( $\frac{1}{4}$  tasse) d'eau
- 50 mL ( $\frac{1}{4}$  tasse) de sucre
- 15 mL (1 c. à soupe) d'amidon de maïs

Pour préparer la mousse, mettez le chocolat semi-sucré dans un bol de 750 mL à 1 L (3 à 4 tasses) allant au four à micro-ondes. Mettez le chocolat blanc dans un autre bol allant au four à micro-ondes. Couvrez chacun des bols de papier ciré. Placez un bol à la fois au four à micro-ondes et chauffez à haute intensité pendant 1 minute  $\frac{1}{2}$ . Éteignez le four et remuez. Si le chocolat n'est pas fondu, répétez pendant 30 secondes à la fois, jusqu'à ce qu'il soit fondu. Éteignez le four et remuez.

Chauffez la crème dans une casserole épaisse à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit très chaude mais non bouillante. Retirez du feu. Versez 250 mL (1 tasse) de crème dans chacun des bols de chocolat. Remuez jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène. Couvrez les bols et réfrigérez pendant environ 2 heures.

Versez le mélange de chocolat blanc dans le bol du batteur. Fixez le bol et le fouet en métal sur le batteur. Battez graduellement jusqu'à la vitesse 6 pendant 4 à 4 minutes  $\frac{1}{2}$ , ou jusqu'à la formation de pics mous. À l'aide d'une cuillère, déposez environ 75 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) du mélange dans chacune de 6 coupes à dessert. Mettez de côté.

Versez le mélange de chocolat semi-sucré dans le bol du batteur. Battez graduellement jusqu'à la vitesse 6 pendant environ 3 minutes, ou jusqu'à la formation de pics mous. À l'aide d'une cuillère, déposez environ 75 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) du mélange sur la couche de chocolat blanc. Couvrez les coupes avec une pellicule de plastique ou du papier d'aluminium. Réfrigérez pendant 8 heures ou toute la nuit.

Pour préparer la sauce aux framboises, mettez les framboises dans le bol du batteur. Couvrez et battez jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Versez le mélange dans une passoire au-dessus d'une petite casserole; pressez à l'aide du dos d'une cuillère afin d'extraire le liquide. Jeter les pépins et la pulpe qui restent dans la passoire.

# Mousse au double chocolat et à la sauce aux framboises *SUITE*

---

Mettez le reste des ingrédients dans une casserole. Faites cuire à feu moyen en remuant constamment, jusqu'à ce que le mélange soit épaissi et mousseux. Retirez du feu et laissez refroidir. Conservez la sauce au réfrigérateur dans un contenant couvert. Remuez avant d'utiliser.

À l'aide d'une cuillère, nappez la sauce aux framboises sur le chocolat dans les coupes à dessert avant de servir.

Donne : 6 portions de 150 mL ( $\frac{3}{8}$  tasse) de mousse et 50 mL ( $\frac{1}{4}$  tasse) de sauce aux framboises.

Par portion : Environ 664 calories, 6 g de protéines, 53 g de glucides, 48 g de matières grasses, 115 mg de cholestérol, 57 mg de sodium.

## Meringue aux amandes et aux framboises

---

### Meringue

- 500 mL (2 tasses)  
d'amandes effilées  
grillées, finement  
hachées
- 8 blancs d'œufs à la  
température  
ambiante
- 15 mL (1 c. à soupe)  
de vanille
- 5 mL (1 c. à thé) de  
vinaigre blanc
- 500 mL (2 tasses) de  
sucre en poudre

Pour préparer la meringue, mettez les blancs d'œufs dans le bol du batteur. Fixez le bol et le fouet en métal sur le batteur. Fouettez à la vitesse 8 pendant environ 1 minute  $\frac{1}{2}$ , ou jusqu'à ce que les blancs soient mousseux. Toujours à la vitesse 8, ajoutez la vanille et le vinaigre. Fouettez pendant environ 5 secondes. Ajoutez le sucre en poudre. Passez à la vitesse 4 et battez pendant environ 5 secondes. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Fouettez à la vitesse 8 pendant environ 2 minutes  $\frac{1}{2}$ , ou jusqu'à ce que les blancs soient fermes, et non secs. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Ajoutez les amandes. Passez à la vitesse STIR (remuer) et battez pendant environ 10 secondes, ou jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

Divisez également le mélange de blancs d'œufs entre deux moules ronds de 23 cm (9 po) tapissés de papier ciré découpé pour s'adapter au fond des moules, graissés et farinés. Faites cuire à 180 °C (350 °F) pendant 25 à 35 minutes, ou jusqu'à ce que la meringue soit dorée. Laissez refroidir dans les moules pendant environ 15 minutes. Démoulez et laissez refroidir complètement sur une grille.

# Meringue aux amandes et aux framboises *SUITE*

## Garniture

- 500 mL (2 tasses) de framboises congelées (d'un paquet de 500 g [16 oz])
- 125 mL (½ tasse) de sucre granulé
- 10 mL (2 c. à soupe) d'amidon de maïs
- 50 mL (¼ tasse) d'eau ou de jus d'orange
- 250 mL (1 tasse) de crème à fouetter
- 45 mL (3 c. à soupe) de sucre en poudre

Pour préparer la **garniture**, mettez les framboises, le sucre granulé, l'amidon de maïs et l'eau dans une casserole moyenne. Faites cuire à feu moyen en remuant jusqu'à ce que des bulles se forment. Faites cuire pendant encore 1 minute environ, ou jusqu'à l'obtention d'un mélange épais et translucide, en remuant constamment. Retirez du feu. Filtrez le mélange pour enlever les pépins (facultatif). Laissez refroidir complètement.

Mettez la crème à fouetter et le sucre en poudre dans le bol du batteur. Fixez le bol et le fouet en métal sur le batteur. Fouettez graduellement jusqu'à la vitesse 8 pendant environ 1 minute ½, ou jusqu'à la formation de pics mous. Arrêtez le batteur. Ajoutez le mélange aux framboises refroidi. Toujours à la vitesse 8, fouettez pendant environ 15 secondes, ou jusqu'à l'obtention d'un mélange épais et homogène.

Déposez une couche de meringue sur une assiette à servir. Nappez de la moitié de la garniture. Ajoutez l'autre couche de meringue et le reste de la garniture. Mettez au congélateur ou au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Garnissez de framboises fraîches ou d'amandes (facultatif).

Donne : 8 portions.

**Astuce** : Pour griller les amandes, mettez-les dans un plat de cuisson et faites cuire à 190 °C (375 °F) pendant 6 à 8 minutes.

Par portion : Environ 528 calories, 11 g de protéines, 58 g de glucides, 28 g de matières grasses, 41 mg de cholestérols, 71 mg de sodium.

## Directives générales pour préparer et pétrir la pâte levée grâce à la méthode de mélange rapide

La méthode "mélange rapide" de fabrication du pain consiste à mélanger de la levure sèche avec d'autres ingrédients secs avant d'ajouter le liquide, la méthode traditionnelle étant de dissoudre la levure dans de l'eau chaude.

1. Mettez tous les ingrédients secs, y compris la levure, dans le bol, à l'exception des derniers 250 mL à 500 mL (1 à 2 tasses de farine).
2. Fixez le bol et le crochet pétrisseur spiralé PowerKnead™. Soulevez le bol du batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 15 secondes, ou jusqu'à ce que les ingrédients soient combinés.
3. Toujours à la vitesse 2, ajoutez graduellement les ingrédients liquides au mélange de farine et battez pendant encore 1 à 2 minutes. (Illustration A)

**REMARQUE :** Si les ingrédients liquides sont ajoutés trop rapidement, ils s'accumuleront autour du crochet pétrisseur spiralé PowerKnead™ et ralentiront le mélange.

4. Toujours à la vitesse 2, ajoutez délicatement le reste de la farine, 125 mL (½ tasse) à la fois. (Illustration B) Battez jusqu'à ce que la pâte commence à se détacher des parois du bol, environ 2 minutes.
5. Pétrissez à la vitesse 2 pendant 2 minutes supplémentaires, ou jusqu'à ce que la pâte soit lisse et élastique. (Illustration C)
6. Abaissez le bol du batteur et enlevez la pâte du bol et du crochet pétrisseur spiralé PowerKnead™. Suivez les directives de la recette pour faire lever et former la pâte, et pour la cuisson.

Pour utiliser la méthode traditionnelle de préparation d'une de vos recettes favorites, faites dissoudre la levure dans de l'eau chaude dans un bol chauffé au préalable. Ajoutez le reste des ingrédients secs et liquides, à



ILLUSTRATION A



ILLUSTRATION B



ILLUSTRATION C

l'exception des derniers 250 mL à 500 mL (1 à 2 tasses) de farine. Battez à la vitesse 2 pendant environ 1 minute, ou jusqu'à ce que les ingrédients soient mélangés. Passez aux étapes 4 à 6. Les deux méthodes conviennent aussi bien l'une que l'autre à la préparation du pain. Cependant, la méthode "mélange rapide" est peut-être un peu plus facile et plus rapide pour les débutants. Elle est légèrement moins sensible à la température, car la levure est mélangée avec les ingrédients secs plutôt que le liquide chaud.

# Conseils pour la fabrication du pain

---

La fabrication du pain à l'aide d'un batteur étant fort différente de la fabrication à la main, il vous faudra un peu de pratique avant d'être complètement à l'aise avec ce nouveau procédé. Pour votre commodité, nous offrons ces conseils qui vous aideront à vous familiariser avec la fabrication du pain à la façon KitchenAid®.

- Commencez par une recette facile, telle que celle du pain blanc (voir "Pain blanc"), pour vous familiariser avec l'utilisation du crochet pétrisseur spiralé PowerKnead™.
- Utilisez TOUJOURS le crochet pétrisseur spiralé PowerKnead™ pour battre et pétrir les pâtes levées.
- Utilisez la **vitesse 2** pour battre ou pétrir les pâtes levées. L'utilisation de toute autre vitesse crée un grand risque de défaillance de l'appareil.
- Ne pas utiliser une recette exigeant plus de 3,3 L (14 tasses) de farine tout usage ou 2 L (8 tasses) de farine de blé entier pour préparer de la pâte à l'aide d'un batteur de 5,68 L (6 pintes).
- Ne pas utiliser une recette exigeant plus de 3 L (12 tasses) de farine tout usage ou 1,4 L (6 tasses) de farine de blé entier pour préparer de la pâte à l'aide d'un batteur de 4,73 L (5 pintes).
- Utilisez un thermomètre à sirop ou un autre thermomètre de cuisine pour vous assurer que les liquides sont à la température précisée dans la recette. Si la température des liquides est trop élevée, ils risquent de neutraliser la levure, et si elle est trop basse, ils retarderont la croissance de la levure.
- Tous les ingrédients doivent être à la température ambiante afin d'assurer la fermentation de la levure. Si la levure doit être dissoute dans un bol, il faut toujours chauffer le bol au préalable en le rinçant à l'eau chaude afin d'empêcher les liquides de se refroidir.
- Laissez la pâte lever dans un endroit chaud, de 27 °C à 30 °C (80 °F à 85 °F), à l'abri des courants d'air, sauf indication contraire.
- Voici quelques autres méthodes que vous pouvez utiliser pour faire lever la pâte : (1) Le bol contenant la pâte peut être placé sur une grille au-dessus d'un plat contenant de l'eau chaude. (2) Le bol peut être placé sur la grille supérieure du four non chauffé; mettez un plat d'eau chaude sur la grille inférieure. (3) Allumez le four à 200 °C (400 °F) pendant 1 minute, puis éteignez-le. Placez le bol sur la grille centrale du four et fermez la porte.
- Couvrez le bol avec du papier ciré (facultatif). Couvrez toujours le bol d'une serviette afin d'y conserver la chaleur et de protéger la pâte des courants d'air.
- La durée de levée de la pâte peut varier en fonction de la température et du degré d'humidité de votre cuisine. La pâte a doublé de volume lorsqu'une pression légère et rapide du bout des doigts y laisse une empreinte.

## Conseils pour la fabrication du pain *SUITE*

- La plupart des recettes de pain indiquent une gamme de quantités de farine à utiliser. Une quantité suffisante de farine a été ajoutée lorsque la pâte commence à se détacher des parois du bol. Si la pâte est collante ou si l'humidité est élevée, ajoutez lentement de la farine, environ 125 mL (½ tasse) à la fois, mais ne dépassez pas la quantité de farine recommandée. Pétrissez après chaque ajout de farine, jusqu'à ce qu'elle soit entièrement incorporée à la pâte. Si vous ajoutez trop de farine, le pain sera sec.
- Quand ils sont prêts, le pain et les petits pains à la levure doivent être d'un beau brun doré. Voici d'autres façons de s'assurer que le pain est assez cuit : il se détache des parois du moule, et lorsqu'on tapote sur le dessus, il produit un son creux. Renversez le pain ou les petits pains sur une grille immédiatement après la cuisson pour éviter qu'ils soient pâteux.

### Mise en forme d'un pain



Divisez la pâte en deux. Sur une surface légèrement farinée, abaissez chaque moitié en un rectangle d'environ 23 x 36 cm (9 x 14 po). Un rouleau à pâtisserie permet de lisser la pâte et d'éliminer les bulles de gaz.



Pincez les extrémités et rabattez-les. Mettez la pâte, côté scellé vers le bas, dans le moule à pain. Suivez les directives de la recette pour faire lever et cuire le pain.



En commençant dans le sens de la largeur, roulez fermement la pâte. Puis pincez la pâte pour en sceller son pourtour.

# Pain blanc

- 125 mL (½ tasse) de lait faible en gras  
45 mL (3 c. à soupe) de sucre  
10 mL (2 c. à thé) de sel  
45 mL (3 c. à soupe) de beurre ou de margarine  
2 paquets de levure sèche active  
375 mL (1 tasse ½) d'eau chaude (40-46 °C [105-115 °F])  
1,25-1,5 L (5-6 tasses) de farine tout usage

Mettez le lait, le sucre, le sel et le beurre dans une petite casserole. Chauffez à feu doux jusqu'à ce que le beurre fonde et le sucre soit dissout. Laissez tiédir.

Faites dissoudre la levure dans de l'eau chaude dans le bol du batteur réchauffé. Ajoutez le mélange de lait tiède et 1,125 L (4 tasses ½) de farine. Fixez le bol et le crochet pétrisseur spiralé PowerKnead™ sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 1 minute.

Toujours à la vitesse 2, ajoutez le reste de la farine, 125 mL (½ tasse) à la fois, et battez pendant environ 1 minute ½, ou jusqu'à ce que la pâte commence à se détacher des parois du bol. Pétrissez à la vitesse 2 pendant encore 2 minutes environ, ou jusqu'à ce que la pâte soit lisse et élastique. La pâte sera légèrement collante au toucher.

Mettez la pâte dans un bol graissé et retournez-la pour graisser le dessus. Couvrez. Laissez la pâte lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

Dégonflez la pâte et divisez-la en deux. Faites un pain avec chaque moitié, tel qu'il est indiqué à la section "Mise en forme d'un pain", et mettez dans des moules de 21 x 12 x 6 cm (8½ x 4½ x 2½ po) graissés. Couvrez. Laissez la pâte lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

Faites cuire à 200 °C (400 °F) pendant 30 minutes, ou jusqu'à ce que le pain soit doré. Démoulez immédiatement et laissez refroidir sur une grille.

Donne : 32 portions (16 tranches par pain).

Par portion : Environ 95 calories, 3 g de protéines, 18 g de glucides, 1 g de matières grasses, 0 mg de cholestérol, 148 mg de sodium.

## VARIANTES

### Pain additionnel à congeler

Augmentez les quantités d'ingrédients de 50 % et préparez dans le bol du batteur de 5,68 L (6 pintes). Dans le deuxième paragraphe, changez 1,125 L (4 tasses ½) de farine à 1,750 L (7 tasses). Divisez la pâte en trois morceaux.

Donne : 48 portions (16 tranches par pain).

*Suite des variantes à la page suivante.*

# Pain blanc *SUITE*

---

## VARIANTES

### Pain à la cannelle

Préparez la pâte, divisez-la et abaissez chaque moitié en un rectangle, tel qu'il est indiqué à la section "Mise en forme d'un pain". Mélangez 125 mL (½ tasse) de sucre et 10 mL (2 c. à thé) de cannelle dans un petit bol. Étalez 15 mL (1 c. à soupe) de beurre ou de margarine ramolli(e) sur chaque rectangle. Saupoudrez de la moitié du mélange de sucre. Terminez d'abaisser et de former la pâte. Mettez dans des moules de 21 x 12 x 6 cm (8½ x 4½ x 2½ po) bien graissés. Couvrez. Laissez la pâte lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume. Badigeonnez le dessus avec un blanc d'œuf battu, si désiré. Faites cuire à 190 °C (375 °F) pendant 40 à 45 minutes, ou jusqu'à ce que le pain soit doré. Démoulez immédiatement et laissez refroidir sur une grille.

Donne : 32 portions (16 tranches par pain).

Par portion : Environ 111 calories, 3 g de protéines, 21 g de glucides, 2 g de matières grasses, 0 mg de cholestérol, 152 mg de sodium.

### Petits pains 60 minutes

Augmentez le nombre de paquets de levure à 3 et le sucre à 50 mL (¼ tasse). Mélangez et pétrissez la pâte selon les directives de la recette du pain blanc. Mettez la pâte dans un bol graissé et retournez-la pour graisser le dessus. Couvrez. Laissez la pâte lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant environ 15 minutes. Mettez la pâte sur une surface légèrement farinée et formez-la comme vous le désirez (voir les suggestions suivantes). Couvrez. Laissez la pâte lever dans un four légèrement chauffé (32 °C [90 °F]) pendant environ 15 minutes. Faites cuire à 215 °C (425 °F) pendant 12 minutes ou jusqu'à ce que les petits pains soient dorés. Démoulez immédiatement et laissez refroidir sur une grille.

# Pain blanc *SUITE*

---

**Petits roulés :** Divisez la pâte en deux et abaissez chaque moitié en un rectangle de 30 x 22 cm (12 x 9 po). Découpez 12 bandelettes égales d'environ 2,5 cm (1 po) de largeur. Roulez étroitement chaque bandelette pour former un roulé, extrémités par-dessous. Mettez sur des plaques à pâtisserie graissées en les espaçant d'environ 5 cm (2 po).

**Trèfles :** Divisez la pâte en 24 morceaux égaux. Faites une boule de chaque morceau et mettez-les dans un moule à muffins graissé. À l'aide de ciseaux, coupez chaque boule en deux et puis en quatre.

Donne : 24 portions (1 petit pain par personne).

Par portion : Environ 130 calories, 4 g de protéines, 25 g de glucides, 2 g de matières grasses, 0 mg de cholestérol, 198 mg de sodium.

## Pain de blé entier

---

- 75 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) plus  
15 mL (1 c. à  
soupe) de  
cassonade
- 500 mL (2 tasses) d'eau  
chaude (40-46 °C  
[105-115 °F])
- 2 paquets de levure  
sèche active
- 1,25-1,5 L (5-6 tasses) de  
farine de blé entier
- 175 mL ( $\frac{3}{4}$  tasse) de lait  
en poudre
- 10 mL (2 c. à thé) de  
sel
- 75 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) d'huile

Dans un petit bol, faites dissoudre 15 mL (1 c. à soupe) de cassonade dans l'eau chaude. Ajoutez la levure et laissez reposer le mélange.

Mettez 1 L (4 tasses) de farine, le lait en poudre, 75 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) de cassonade et le sel dans le bol du batteur. Fixez le bol et le crochet pétrisseur spiralé PowerKnead™ sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 15 secondes. Toujours à la vitesse 2, ajoutez graduellement le mélange de levure et l'huile au mélange de farine et battez pendant encore 1 minute  $\frac{1}{2}$  environ. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol, au besoin.

Toujours à la vitesse 2, ajoutez le reste de la farine, 125 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) à la fois, et battez pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que la pâte commence à se détacher des parois du bol. Pétrissez à la vitesse 2 pendant encore 2 minutes environ.

**REMARQUE :** Il se peut que la pâte ne forme pas une boule sur le crochet. Cependant, tant que le crochet est en contact avec la pâte, celle-ci sera pétrie. N'ajoutez pas plus que la quantité maximale de farine indiquée. Sinon, le pain sera sec.

## Pain de blé entier *SUITE*

---

Mettez la pâte dans un bol graissé et retournez-la pour graisser le dessus. Couvrez. Laissez la pâte lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

Dégonflez la pâte et divisez-la en deux. Faites un pain avec chaque moitié, tel qu'il est indiqué à la section "Mise en forme d'un pain", et mettez dans des moules de 21 x 12 x 6 cm (8½ x 4½ x 2½ po) graissés. Couvrez. Laissez la pâte lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

Faites cuire à 200 °C (400 °F) pendant 15 minutes. Réduisez la température du four à 180 °C (350 °F) et faites cuire pendant encore 20 à 30 minutes. Démoulez immédiatement et laissez refroidir sur une grille.

Donne : 32 portions (16 tranches par pain).

Par portion : Environ 112 calories, 4 g de protéines, 19 g de glucides, 3 g de matières grasses, 2 mg de cholestérol, 146 mg de sodium.

# Pain français

---

- 2 paquets de levure sèche active
- 625 mL (2 tasses  $\frac{1}{2}$ ) d'eau chaude (40-46 °C [105-115 °F])
- 15 mL (1 c. à soupe) de sel
- 15 mL (1 c. à soupe) de beurre ou de margarine, fondu(e)
- 1,75 L (7 tasses) de farine tout usage
- 10 mL (2 c. à soupe) de semoule de maïs
- 1 blanc d'œuf
- 15 mL (1 c. à soupe) d'eau froide

Faites dissoudre la levure dans de l'eau chaude dans le bol du batteur réchauffé. Ajoutez le sel, le beurre et la farine. Fixez le bol et le crochet pétrisseur spiralé PowerKnead™ sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 1 minute, ou jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Pétrissez à la vitesse 2 pendant encore 2 minutes environ. La pâte sera collante.

Mettez la pâte dans un bol graissé et retournez-la pour graisser le dessus. Couvrez. Laissez la pâte lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

Dégonflez la pâte et divisez-la en deux. Abaissez chaque moitié en un rectangle de 30 x 37 cm (12 x 15 po). Roulez la pâte fermement, à partir de la longueur, en effilant les extrémités, si désiré. Mettez la pâte sur des plaques à pâtisserie graissées et saupoudrées de semoule de maïs. Couvrez. Laissez la pâte lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

À l'aide d'un couteau coupant, faites 4 incisions diagonales sur le dessus de chaque pain. Faites cuire à 230 °C (450 °F) pendant 25 minutes. Retirez du four. À l'aide d'une fourchette, battez ensemble le blanc d'œuf et l'eau. Badigeonnez le dessus de chaque pain avec le mélange d'œuf. Remettez au four et faites cuire pendant encore 5 à 10 minutes. Retirez immédiatement des plaques à pâtisserie et laissez refroidir sur une grille.

Donne : 30 portions (15 tranches par pain).

Par portion : Environ 114 calories, 3 g de protéines, 23 g de glucides, 1 g de matières grasses, 0 mg de cholestérol, 221 mg de sodium.

# Pain à l'avoine et au miel

---

- 375 mL (1 tasse ½)  
d'eau
- 125 mL (½ tasse) de miel
- 75 mL (⅓ tasse) de  
beurre ou de  
margarine
- 1,375-1,75 L (5½-6½  
tasses) de farine  
tout usage
- 250 mL (1 tasse)  
d'avoine à cuisson  
rapide
- 10 mL (2 c. à thé) de  
sel
- 2 paquets de levure  
sèche active
- 2 œufs
- 1 blanc d'œuf
- 15 mL (1 c. à soupe)  
d'eau
- Farine d'avoine

Mettez l'eau, le miel et le beurre dans une petite casserole. Chauffez à feu doux jusqu'à ce que le mélange soit très chaud (48-54 °C [120-130 °F]).

Mettez d'abord l'avoine dans le bol du batteur, puis 1,25 L (5 tasses) de farine, le sel et la levure. Fixez le bol et le crochet pétrisseur spiralé PowerKnead™ sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 15 secondes. Continuez à battre à la vitesse 2 en ajoutant graduellement le mélange chaud au mélange de farine et battez pendant environ 1 minute. Ajoutez les œufs et mélangez pendant encore 1 minute environ.

Toujours à la vitesse 2, ajoutez le reste de la farine, 125 mL (½ tasse) à la fois, et mélangez pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que la pâte ait absorbé toute la farine des parois du bol. Pétrissez à la vitesse 2 pendant encore 2 minutes environ.

Mettez la pâte dans un bol graissé en la retournant pour graisser le dessus. Couvrez. Laissez la pâte lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

Dégonflez la pâte et divisez-la en deux. Faites un pain avec chaque moitié, tel qu'il est indiqué à la section "Mise en forme d'un pain". Mettez dans des moules de 21 x 12 x 6 cm (8½ x 4½ x 2½ po) graissés. Couvrez. Laissez la pâte lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

Battez le blanc d'œuf et l'eau à la fourchette. Badigeonnez le dessus des pains de ce mélange. Saupoudrez de farine d'avoine. Faites cuire à 190 °C (375 °F) pendant 30 à 40 minutes. Démoulez immédiatement et laissez refroidir sur une grille.

Donne : 32 portions (16 tranches par pain).

Par portion : Environ 134 calories, 4 g de protéines, 24 g de glucides, 3 g de matières grasses, 13 mg de cholestérol, 162 mg de sodium.

# Pain de seigle léger

---

- 50 mL ( $\frac{1}{4}$  tasse) de miel
- 50 mL ( $\frac{1}{4}$  tasse) de mélasse claire
- 10 mL (2 c. à thé) de sel
- 25 mL (2 c. à soupe) de beurre ou de margarine
- 25 mL (2 c. à soupe) de graines de carvi
- 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante
- 2 paquets de levure sèche active
- 175 mL ( $\frac{3}{4}$  tasse) d'eau chaude (40-46 °C [105-115 °F])
- 500 mL (2 tasses) de farine de seigle
- 875 mL-1 L (3 $\frac{1}{2}$ -4 tasses) de farine tout usage
- Mettez le miel, la mélasse, le sel, le beurre, les graines de carvi et l'eau bouillante dans un petit bol. Remuez jusqu'à ce que le miel soit dissous. Laissez tiédir.
- Faites dissoudre la levure dans l'eau chaude dans le bol du batteur réchauffé. Ajoutez le mélange de miel tiède, la farine de seigle et 250 mL (1 tasse) de farine tout usage. Fixez le bol et le crochet pétrisseur spiralé PowerKnead™ sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 1 minute ou jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol au besoin.
- Continuez à battre à la vitesse 2 en ajoutant le reste de la farine tout usage, 125 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) à la fois, et mélangez pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que la pâte ait absorbé toute la farine des parois du bol. Pétrissez à la vitesse 2 pendant encore 2 minutes environ.
- Mettez la pâte dans un bol graissé en la retournant pour graisser le dessus. Couvrez. Laissez la pâte lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.
- Dégonflez la pâte et divisez-la en deux. Formez chaque moitié en miche. Mettez sur deux plaques à pâtisserie graissées. Couvrez. Laissez la pâte lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant 45 à 60 minutes ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.
- Faites cuire à 180 °C (350 °F) pendant 30 à 45 minutes. Couvrez les miches de papier d'aluminium pendant les 15 dernières minutes si le dessus dore trop vite. Retirez immédiatement des plaques à pâtisserie et laissez refroidir sur une grille.
- Donne : 32 portions (16 tranches par pain).
- Par portion : Environ 96 calories, 2 g de protéines, 20 g de glucides, 1 g de matières grasses, 0 mg de cholestérol, 143 mg de sodium.

# Pain à pâte battue à l'aneth

- 2 paquets de levure sèche active
- 125 mL (½ tasse) d'eau chaude (40-46 °C [105-115 °F])
- 60 mL (4 c. à soupe) de miel, divisé
- 500 mL (2 tasses) de fromage cottage à gros grains
- 25 mL (2 c. à soupe) d'oignon frais, râpé
- 60 mL (4 c. à soupe) de beurre ou de margarine, ramolli(e)
- 45 mL (3 c. à soupe) de graines d'aneth
- 15 mL (3 c. à thé) de sel
- 2 mL (½ c. à thé) de bicarbonate de sodium
- 2 œufs
- 250 mL (1 tasse) de farine de blé entier
- 750-875 mL (3-3½ tasses) de farine tout usage

Faites dissoudre la levure dans l'eau chaude dans le bol du batteur réchauffé. Ajoutez 15 mL (1 c. à soupe) de miel et laissez reposer 5 minutes.

Ajoutez le fromage cottage, le reste du miel (45 mL [3 c. à soupe]), l'oignon, le beurre, les graines d'aneth, le sel et le sodium. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse STIR (remuer) pendant environ 30 secondes. Ajoutez les œufs. Continuez à battre à la vitesse STIR (remuer) pendant environ 15 secondes.

Ajoutez la farine de blé entier et 500 mL (2 tasses) de farine tout usage. Battez à la vitesse 2 pendant environ 2 minutes ou jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Continuez à battre à la vitesse 2 en ajoutant le reste de la farine par petites quantités et mélangez jusqu'à ce que la pâte soit ferme. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol au besoin. Battez à la vitesse 2 pendant encore 2 minutes environ.

Couvrez. Laissez la pâte lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

Dégonflez la pâte en brassant et mettez-la dans deux moules de 21 x 12 x 6 cm (8½ x 4½ x 2½ po) ou deux cocottes de 1,4 à 1,8 L (1½-2 pintes) bien graissé(e)s. Couvrez. Laissez la pâte lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant 45 minutes environ ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

Faites cuire à 180 °C (350 °F) pendant 40 à 50 minutes. Démoulez immédiatement et laissez refroidir sur une grille.

Donne : 32 portions (16 tranches par pain).

Par portion : Environ 98 calories, 4 g de protéines, 15 g de glucides, 3 g de matières grasses, 15 mg de cholestérol, 298 mg de sodium.

## VARIANTE

### Pain à pâte battue à l'aneth pour une armée

Doublez la recette et préparez dans le bol du batteur de 5,68 L (6 pintes).

Donne : 64 portions (16 tranches par pain).

# Pain aux légumes et au fromage

- 2 *paquets de levure sèche active*
- 250 mL (1 tasse) *d'eau chaude (40-46 °C [105-115 °F])*
- 500 mL (2 tasses) *de farine de blé entier*
- 750-875 mL (3-3½ tasses) *de farine tout usage*
- 25 mL (2 c. à soupe) *de sucre*
- 10 mL (2 c. à thé) *de sel*
- 25 mL (2 c. à soupe) *de beurre ou de margarine, ramolli(e)*
- 250 mL (1 tasse) *de lait faible en gras chaud (40-46 °C [105-115 °F])*
- 50 mL (¼ tasse) *de tomates séchées au soleil, hachées*
- 10 mL (2 c. à thé) *d'oignon haché déshydraté*
- 10 mL (2 c. à thé) *de feuilles de persil séchées*
- 125 mL (½ tasse) *de fromage cheddar fort, râpé*

Faites dissoudre la levure dans l'eau chaude dans un petit bol. Mettez de côté.

Combinez la farine de blé entier, 500 mL (2 tasses) de farine tout usage, le sucre et le sel dans le bol du batteur. Fixez le bol et le crochet pétrisseur spiralé PowerKnead™ sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 30 secondes.

Continuez à battre à la vitesse 2 en ajoutant graduellement le mélange de levure, le beurre ramolli et le lait chaud au mélange de farine et battez pendant environ 1 minute ½. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Ajoutez les tomates, l'oignon, le persil et le fromage. Battez à la vitesse 2 pendant environ 30 secondes.

Toujours à la vitesse 2, ajoutez le reste de la farine, 125 mL (½ tasse) à la fois, et battez pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que la pâte ait absorbé toute la farine des parois du bol. Pétrissez à la vitesse 2 pendant encore 2 minutes environ.

Mettez la pâte dans un bol graissé en la retournant pour graisser le dessus. Couvrez. Laissez la pâte lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

Dégonflez la pâte et divisez-la en deux. Faites un pain avec chaque moitié, tel qu'il est indiqué à la section "Mise en forme d'un pain". Mettez dans des moules de 21 x 12 x 6 cm (8½ x 4½ x 2½ po) bien graissés. Couvrez. Laissez la pâte lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant 45 à 60 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

Faites cuire à 190 °C (375 °F) pendant 40 minutes. Démoulez immédiatement et laissez refroidir sur une grille. (**REMARQUE** : Vous devrez peut-être passer un couteau autour des pains pour les dégager.)

Donne : 32 portions (16 tranches par pain).

Par portion : Environ 99 calories, 3 g de protéines, 18 g de glucides, 2 g de matières grasses, 2 mg de cholestérol, 160 mg de sodium.

## Pain à l'avoine et aux bleuets

---

- 500 mL (2 tasses) de farine tout usage
- 250 mL (1 tasse) de flocons d'avoine
- 250 mL (1 tasse) de sucre
- 7 mL (1 c. à thé  $\frac{1}{2}$ ) 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 mL ( $\frac{1}{4}$  c. à thé) de piment de la Jamaïque
- 175 mL ( $\frac{3}{4}$  tasse) de lait faible en gras
- 125 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) de beurre ou de margarine, fondu(e)
- 15 mL (1 c. à soupe) de zeste d'orange, râpé
- 2 œufs
- 300 mL (1 tasse  $\frac{1}{4}$ ) de bleuets frais ou surgelés (non dégelés)

Combinez les ingrédients secs dans le bol du batteur. Ajoutez le lait, le beurre, le zeste d'orange et les œufs. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse STIR (remuer) pendant environ 30 secondes. Incorporez doucement les bleuets avec une cuillère.

À l'aide d'une cuillère, déposez la pâte dans un moule de 23 x 13 x 7,5 cm (9 x 5 x 3 po) dont le fond a été graissé. Faites cuire à 180 °C (350 °F) pendant 55 à 65 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Laissez refroidir dans le moule pendant 10 minutes. Démoulez et laissez refroidir complètement sur une grille.

Donne : 16 portions (16 tranches par pain).

Par portion : Environ 196 calories, 3 g de protéines, 31 g de glucides, 7 g de matières grasses, 27 mg de cholestérol, 177 mg de sodium.

## Biscuits à levure chimique

---

- 500 mL (2 tasses) de farine tout usage
- 20 mL (4 c. à thé) de poudre à pâte
- 2 mL ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de sel
- 75 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) de shortening
- 150 mL ( $\frac{3}{4}$  tasse) de lait faible en gras
- Beurre ou margarine fondu(e), si désiré

Mettez la farine, la poudre à pâte, le sel et le shortening dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse STIR (remuer) pendant environ 1 minute. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Ajoutez le lait. Continuez à battre à la vitesse STIR (remuer) jusqu'à ce que la pâte commence à coller au fouet. Évitez de trop battre.

Retournez la pâte sur une surface légèrement enfarinée et pétrissez pendant environ 20 secondes ou jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Abaissez à la main ou au rouleau jusqu'à 1 cm ( $\frac{1}{2}$  po) d'épaisseur. Coupez à l'aide d'un emporte-pièce de 5 cm (2 po) enfariné.

Mettez sur des plaques à pâtisserie graissées et badigeonnez de beurre fondu si désiré. Faites cuire à 230 °C (450 °F) pendant 12 à 15 minutes. Servez immédiatement.

Donne : 12 portions de 1 biscuit.

Par portion : Environ 135 calories, 3 g de protéines, 17 g de glucides, 6 g de matières grasses, 1 mg de cholestérol, 183 mg de sodium.

## Pâte sucrée de base

---

- 175 mL ( $\frac{3}{4}$  tasse) de lait faible en gras
- 125 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) de sucre
- 6 mL (1 c. à thé  $\frac{1}{4}$ ) de sel
- 125 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) de beurre ou de margarine
- 2 paquets de levure sèche active
- 75 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) d'eau chaude (40-46 °C [105-115 °F])
- 3 œufs, à la température ambiante
- 1,375-1,625 L (5 $\frac{1}{2}$ -6 $\frac{1}{2}$  tasses) de farine tout usage

Mettez le lait, le sucre, le sel et le beurre dans une petite casserole. Chauffez à feu doux jusqu'à ce que le beurre soit fondu et que le sucre soit dissous. Laissez tiédir.

Faites dissoudre la levure dans l'eau chaude dans le bol du batteur réchauffé. Ajoutez le mélange de lait tiède, les œufs et 1,25 L (5 tasses) de farine. Fixez le bol et le crochet pétrisseur spiralé PowerKnead™ sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 2 minutes.

Continuez à battre à la vitesse 2 en ajoutant le reste de la farine, 125 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) à la fois, et mélangez pendant environ 1 minute  $\frac{1}{2}$  ou jusqu'à ce que la pâte ait absorbé toute la farine des parois du bol. Pétrissez à la vitesse 2 pendant encore 2 minutes environ.

Mettez la pâte dans un bol graissé en la retournant pour graisser le dessus. Couvrez. Laissez la pâte lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

Dégonflez la pâte et façonnez au goût pour préparer des petits pains ou des brioches.

### VARIANTE

#### Pâte sucrée de base pour une armée

Doublez la recette et préparez dans le bol du batteur de 5,68 L (6 pintes). Au premier paragraphe, utilisez une casserole moyenne plutôt que petite, et au deuxième paragraphe, utilisez 2,5 L (10 tasses) de farine plutôt que 1,25 L (5 tasses).

# Bouchées à la cannelle

- 250 mL (1 tasse) de cassonade bien tassée
- 250 mL (1 tasse) de sucre
- 125 mL (½ tasse) de beurre ou de margarine, ramolli(e)
- 50 mL (¼ tasse) de farine tout usage
- 22,5 mL (1 c. à soupe ½) de cannelle
- 125 mL (½ tasse) de noix ou de pacanes, hachées
- 1 recette de pâte sucrée de base (voir "Pâte sucrée de base")

## Glaçage au caramel

- 75 mL (½ tasse) de lait évaporé
- 25 mL (2 c. à soupe) de cassonade
- 375 mL (1 tasse ½) de sucre en poudre
- 5 mL (1 c. à thé) de vanille

Mettez la cassonade, le sucre, le beurre, la farine, la cannelle et les noix dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 1 minute.

Retournez la pâte sur une surface légèrement enfarinée. Abaissez la pâte au rouleau de façon à former un rectangle de 25 x 60 cm (10 x 24 po). Saupoudrez le mélange de sucre et de cannelle uniformément sur la pâte. Roulez bien la pâte sur le long de façon à former un roulé de 60 cm (24 po) et pincez les extrémités pour les refermer. Coupez en 24 tranches de 2,5 cm (1 po) chacune.

Mettez les 24 bouchées dans deux moules de 33 x 23 x 5 cm (13 x 9 x 2 po) graissés (12 bouchées dans chaque moule). Couvrez. Laissez la pâte lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant 45 à 60 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

Faites cuire à 180 °C (350 °F) pendant 20 à 25 minutes. Démoulez immédiatement. Déposez le glaçage au caramel sur les bouchées chaudes à l'aide d'une cuillère.

Mettez le lait évaporé et la cassonade dans une petite casserole. Chauffez à feu moyen en remuant constamment jusqu'à ce que le mélange commence à bouillir.

Mettez le mélange de lait, le sucre en poudre et la vanille dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 4 pendant environ 2 minutes ou jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse.

Donne : 24 bouchées.

Par portion : Environ 338 calories, 6 g de protéines, 57 g de glucides, 10 g de matières grasses, 28 mg de cholestérol, 219 mg de sodium.

# Pain blanc lève à froid- mélange rapide

---

- 1,5-1,75 L (6-7 tasses) de farine tout usage
- 25 mL (2 c. à soupe) de sucre
- 17 mL (3 c. à thé ½) de sel
- 3 paquets de levure sèche active
- 50 mL (¼ tasse) de beurre ou de margarine, ramolli(e)
- 500 mL (2 tasses) d'eau très chaude (48-54 °C [120-130 °F])
- Huile végétale

Mettez 1,375 L (5 tasses ½) de farine, le sucre, le sel, la levure et le beurre dans le bol du batteur. Fixez le bol et le crochet pétrisseur spiralé PowerKnead™ sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 20 secondes. Ajoutez graduellement l'eau chaude et battez encore 1 minute ½ environ.

Toujours à la vitesse 2, ajoutez le reste de la farine, 500 mL (½ tasse) à la fois, et mélangez pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la pâte ait absorbé toute la farine des parois du bol. Pétrissez à la vitesse 2 pendant encore 2 minutes environ.

Couvrez la pâte à l'aide d'une pellicule de plastique et d'une serviette. Laissez reposer 20 minutes.

Divisez la pâte en deux. Faites un pain avec chaque moitié, tel qu'il est indiqué à la section "Mise en forme d'un pain". Mettez dans des moules de 21 x 12 x 6 cm (8½ x 4½ x 2½ po) graissés. Badigeonnez chaque pain d'huile végétale et couvrez légèrement à l'aide d'une pellicule de plastique. Réfrigérez pendant 2 à 12 heures.

Au moment de faire cuire, découvrez la pâte délicatement. Laissez reposer à la température ambiante pendant 10 minutes. Dégonflez toute bulle de gaz qui pourrait s'être formée.

Faites cuire à 200 °C (400 °F) pendant 35 à 40 minutes. Démoulez immédiatement et laissez refroidir sur une grille.

Donne : 32 portions (16 tranches par pain).

Par portion : Environ 110 calories, 3 g de protéines, 21 g de glucides, 2 g de matières grasses, 0 mg de cholestérol, 251 mg de sodium.

# Pâte à pizza croustillante

---

- 1 *paquet de levure sèche active*
- 250 mL (1 tasse) *d'eau chaude (40-46 °C [105-115 °F])*
- 2 mL (½ c. à thé) *de sel*
- 10 mL (2 c. à thé) *d'huile d'olive*
- 625-875 mL (2½-3½ tasses) *de farine tout usage*
- 15 mL (1 c. à soupe) *de semoule de maïs*

Faites dissoudre la levure dans l'eau chaude dans le bol du batteur réchauffé. Ajoutez le sel, l'huile d'olive et 625 mL (2 tasses ½) de farine. Fixez le bol et le crochet pétrisseur spiralé PowerKnead™ sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 1 minute.

Toujours à la vitesse 2, ajoutez le reste de la farine, 125 mL (½ tasse) à la fois, et mélangez pendant environ 1 minute ½ ou jusqu'à ce que la pâte ait absorbé toute la farine des parois du bol. Pétrissez à la vitesse 2 pendant encore 2 minutes environ.

Mettez la pâte dans un bol graissé en la retournant pour graisser le dessus. Couvrez. Laissez la pâte lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume. Dégonflez la pâte.

Badigeonnez un moule à pizza de 35 cm (14 po) d'huile. Saupoudrez de semoule de maïs. Mettez la pâte dans le fond du moule en formant un rebord tout autour pour empêcher la garniture de couler. Garnissez à votre goût. Faites cuire à 230 °C (450 °F) pendant 15 à 20 minutes.

Donne : 4 portions de ¼ de pizza.

Par portion : Environ 373 calories, 11 g de protéines, 74 g de glucides, 3 g de matières grasses, 0 mg de cholestérol, 271 mg de sodium.

## VARIANTE

### Pizza pour une armée

Doublez la recette et préparez dans le bol du batteur de 5,68 L (6 pintes).

Donne : 8 portions de ¼ de pizza.

# Baguettes à l'ail et aux fines herbes

- 1 paquet de levure sèche active
- 5 mL (1 c. à thé) de sucre
- 50 mL (¼ tasse) d'eau chaude (40-46 °C [105-115 °F])
- 800-850 mL (3¼-3½ tasses) de farine tout usage
- 15 mL (1 c. à soupe) de basilic frais, haché ou 5 mL (1 c. à thé) de basilic séché
- 10 mL (2 c. à thé) d'origan frais, haché ou 2 mL (½ c. à thé) d'origan séché
- 10 mL (2 c. à thé) de thym frais, haché ou 2 mL (½ c. à thé) de thym séché
- 5 mL (1 c. à thé) d'ail frais, émincé
- 5 mL (1 c. à thé) de sel
- 175 mL (¾ tasse) d'eau froide
- 1 œuf
- 5 mL (1 c. à thé) d'eau

Faites dissoudre la levure et le sucre dans l'eau chaude.

Mettez 800 mL (3 tasses ¼) de farine, le basilic, l'origan, le thym, l'ail et le sel dans le bol. Fixez le bol et le crochet pétrisseur spiralé PowerKnead™ sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant 30 secondes. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol.

Toujours à la vitesse 2, ajoutez lentement le mélange de levure et l'eau froide, et mélangez pendant environ 30 secondes. Si la pâte est collante, ajoutez le reste de la farine (50 mL [¼ tasse]). Pétrissez à la vitesse 2 pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit lisse et élastique.

Mettez la pâte dans un bol graissé en la retournant pour graisser le dessus. Couvrez. Laissez la pâte lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant 1 heure ½ à 2 heures, ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

Sur une surface légèrement enfarinée, dégonflez la pâte à plusieurs reprises pour enlever toutes les bulles d'air. Divisez la pâte en deux. Formez chaque moitié en un pain de 30 cm (12 po) de long. Mettez chaque pain sur une plaque à pâtisserie graissée ou dans un moule à baguette graissé. À l'aide d'un couteau coupant, faites 3 ou 4 incisions diagonales peu profondes sur le dessus des pains. Battez l'œuf et 5 mL (1 c. à thé) d'eau à la fourchette. Badigeonnez chaque baguette de ce mélange d'œufs. Couvrez d'une pellicule de plastique graissée. Laissez la pâte lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant 1 heure à 1 heure ½, ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

Badigeonnez encore une fois le dessus de chaque baguette du mélange d'œufs. Faites cuire à 230 °C (450 °F) pendant 15 à 18 minutes ou jusqu'à ce que les baguettes soient bien dorées. Démoulez et laissez refroidir sur une grille.

Donne : 36 portions (18 tranches par pain).

**Astuce :** Se conserve au congélateur pendant 2 semaines au maximum. Faites dégeler à la température ambiante. Enveloppez légèrement de papier d'aluminium. Faites chauffer à 190 °C (375 °F) pendant 10 à 15 minutes.

Par portion : Environ 45 calories, 1 g de protéines, 9 g de glucides, 0 g de matières grasses, 6 mg de cholestérol, 62 mg de sodium.

## Petits pains aux fines herbes

---

- 1 *paquet de levure sèche active*
- 250 *mL (1 tasse) d'eau chaude (40-46 °C [105-115 °F])*
- 125 *mL (½ tasse) de beurre ou de margarine, fondu(e)*
- 750-875 *mL (3-3½ tasses) de farine tout usage*
- 25 *mL (2 c. à soupe) de sucre*
- 7 *mL (1 c. à thé ½) de sel*
- 1 *mL (¼ c. à thé) de thym*
- 1 *mL (¼ c. à thé) d'origan*
- 1 *mL (¼ c. à thé) d'aneth*

Faites dissoudre la levure dans l'eau chaude dans le bol du batteur réchauffé. Ajoutez 50 mL (¼ tasse) de beurre, 500 mL (2 tasses) de farine, le sucre, le sel, le thym, l'origan et l'aneth. Fixez le bol et le crochet pétrisseur spiralé PowerKnead™ sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant 1 minute ou jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

Continuez à battre à la vitesse 2 en ajoutant le reste de la farine, 125 mL (½ tasse) à la fois, et mélangez pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que la pâte ait absorbé toute la farine des parois du bol. Pétrissez à la vitesse 2 pendant encore 2 minutes environ, ou jusqu'à ce que la pâte soit lisse et élastique.

Mettez la pâte dans un bol graissé en la retournant pour graisser le dessus. Couvrez. Laissez la pâte lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

Dégonflez la pâte et abaissez-la au rouleau de façon à former un rectangle de 30 x 23 x 0,5 cm (12 x 9 x ¼ po). Badigeonnez avec le reste du beurre. Tranchez la pâte en 6 lanières de 3,5 x 30 cm (1½ x 12 po). Empilez les lanières puis coupez-les en 12 morceaux de 2,5 cm (1 po). Mettez les morceaux, côté coupé vers le haut, dans des moules à muffins graissés. Couvrez. Laissez la pâte lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant environ 45 minutes ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

Faites cuire à 200 °C (400 °F) pendant 15 à 20 minutes. Démoulez immédiatement et laissez refroidir sur une grille.

Donne : 12 portions (12 petits pains).

Par portion : Environ 149 calories, 3 g de protéines, 17 g de glucides, 8 g de matières grasses, 20 mg de cholestérol, 292 mg de sodium.

# Pain aux bananes et aux noix

---

- 75 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) de shortening
- 125 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) de sucre
- 2 œufs
- 425 mL (1 tasse  $\frac{3}{4}$ ) de farine tout usage
- 5 mL (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 2 mL ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de bicarbonate de sodium
- 2 mL ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de sel
- 250 mL (1 tasse) de bananes mûres, écrasées (2 moyennes)
- 125 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) de noix ou de pacanes, hachées

Mettez le shortening et le sucre dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 6 pendant environ 1 minute. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Battez encore 1 minute environ à la vitesse 6. Ajoutez les œufs. Passez à la vitesse 4 et battez environ 30 secondes. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Passez à la vitesse 6 et battez environ 1 minute  $\frac{1}{2}$ .

Combinez la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de sodium et le sel dans un autre bol. Ajoutez la moitié du mélange de farine et la moitié des bananes au mélange qui se trouve dans le bol du batteur. Battez à la vitesse STIR (remuer) pendant environ 30 secondes. Ajoutez le reste de la farine et des bananes. Continuez à battre à la vitesse STIR (remuer) pendant environ 30 secondes. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Ajoutez les noix. Continuez à battre à la vitesse STIR (remuer) pendant environ 15 secondes.

Versez le mélange dans un moule de 23 x 13 x 7,5 cm (9 x 5 x 3 po) graissé et enfariné. Faites cuire à 180 °C (350 °F) pendant 40 à 45 minutes. Laissez refroidir 5 minutes dans le moule. Démoulez et laissez refroidir complètement sur une grille.

Donne : 16 portions (16 tranches).

Par portion : Environ 157 calories, 3 g de protéines, 21 g de glucides, 7 g de matières grasses, 27 mg de cholestérol, 131 mg de sodium.

## VARIANTE

### Pain-cadeau

Triplez la recette pour préparer trois pains à offrir en cadeau.

Donne : 48 portions (16 tranches par pain).

# Pain aux raisins citronné

- 1 *paquet de levure sèche active*
- 250 *mL (1 tasse) de lait chaud (40-46 °C [105-115 °F])*
- 1-1,125 *L (4-4½ tasses) de farine tout usage*
- 250 *mL (1 tasse) de raisins secs*
- 50 *mL (¼ tasse) de sucre*
- 5 *mL (1 c. à thé) de sel*
- 5 *mL (1 c. à thé) de zeste de citron, râpé*
- 125 *mL (½ tasse) d'huile végétale*
- 125 *mL (½ tasse) de beurre ou de margarine, fondu(e)*
- 4 *jaunes d'œufs, battus*
- 1 *blanc d'œuf*
- 15 *mL (1 c. à soupe) d'eau*

Faites dissoudre la levure dans le lait chaud. Mettez de côté.

Mettez 750 mL (3 tasses) de farine, les raisins, le sucre, le sel et le zeste de citron dans le bol du batteur. Fixez le bol et le crochet pétrisseur spiralé PowerKnead™ sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 15 secondes.

Continuez à battre à la vitesse 2 en ajoutant graduellement le mélange de lait, l'huile, le beurre et les jaunes d'œufs au mélange de farine et battez pendant environ 1 minute.

Toujours à la vitesse 2, ajoutez le reste de la farine, 125 mL (½ tasse) à la fois, et mélangez jusqu'à ce que la pâte ait absorbé toute la farine des parois du bol. Pétrissez à la vitesse 2 pendant encore 2 minutes environ.

**(REMARQUE :** Il est possible que la pâte ne forme pas une boule sur le crochet. Cependant, tant que la pâte et le crochet restent en contact, le pétrissage se fait. N'ajoutez pas plus de farine que la quantité maximale précisée, sinon le pain sera sec.)

Mettez la pâte dans un bol graissé en la retournant pour graisser le dessus. Couvrez. Laissez la pâte lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

Dégonflez la pâte et faites une boule. Mettez dans un plat de cuisson de 1,4 L (1 pinte ½) graissé et enfariné. Laissez la pâte lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

À l'aide d'un couteau coupant, faites deux entailles en croix sur le dessus du pain. Battez le blanc d'œuf et l'eau dans un petit bol. Badigeonnez légèrement le dessus du pain de ce mélange. Faites cuire à 180 °C (350 °F) pendant 55 à 60 minutes. Retirez immédiatement du plat de cuisson et laissez refroidir sur une grille.

Donne : 12 portions (12 tranches par pain).

Par portion : Environ 351 calories, 7 g de protéines, 47 g de glucides, 15 g de matières grasses, 83 mg de cholestérol, 253 mg de sodium.

# Pain aux raisins citronné *SUITE*

---

## VARIANTE

### Focaccia aux raisins citronné

Préparez la pâte selon les directives ci-dessus. Après avoir fait une boule, mettez la pâte sur une plaque à pâtisserie légèrement graissée et aplatissez-la jusqu'à 2 po. Laissez la pâte lever et faites cuire selon les directives ci-dessus.

## Muffins au son et aux raisins

---

- 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante
- 250 mL (1 tasse) de son de blé
- 250 mL (1 tasse) de raisins secs
- 250 mL (1 tasse) de cassonade
- 125 mL (½ tasse) de sucre
- 125 mL (½ tasse) de shortening
- 2 œufs
- 500 mL (2 tasses) de babeurre
- 7 mL (1 c. à thé ½) de vanille
- 625 mL (2 tasses ½) de farine tout usage
- 12 mL (2 c. à thé ½) de bicarbonate de sodium
- 5 mL (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 2 mL (½ c. à thé) de sel
- 500 mL (2 tasses) de flocons de son

Dans un bol moyen, versez l'eau bouillante sur le son. Ajoutez les raisins. Mettez de côté.

Mettez la cassonade, le sucre et le shortening dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 4 pendant environ 1 minute. Ajoutez les œufs. Battez à la vitesse 4 pendant environ 30 secondes. Ajoutez le babeurre et la vanille. Passez à la vitesse STIR (remuer) et battez pendant environ 30 secondes. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol.

Ajoutez la farine, le bicarbonate de sodium, la poudre à pâte et le sel. Toujours à la vitesse STIR (remuer), battez environ 30 secondes. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Continuez de battre à la vitesse STIR (remuer) pendant encore 30 secondes environ. Augmentez graduellement la vitesse jusqu'à 4 et battez environ 1 minute. Ajoutez le mélange de son et de raisins et les flocons de son. Passez à la vitesse STIR (remuer) et battez environ 30 secondes ou jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

À l'aide d'une cuillère, déposez la pâte dans des moules à muffins graissés ou recouverts de papier. Faites cuire à 200 °C (400 °F) pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Démoulez immédiatement. Servez chaud.

Donne : 24 portions de 1 muffin.

Par portion : Environ 185 calories, 3 g de protéines, 33 g de glucides, 5 g de matières grasses, 18 mg de cholestérol, 261 mg de sodium.

**Astuce :** La pâte peut être réfrigérée dans un contenant hermétique pendant un maximum de 1 semaine.

# Muffins au fromage au poivre

---

- 250 mL (1 tasse) de babeurre
- 75 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) de beurre ou de margarine, fondu(e)
- 2 œufs
- 500 mL (2 tasses) de farine tout usage
- 120 g (4 oz) (250 mL [1 tasse]) de fromage au poivre, râpé
- 15 mL (1 c. à soupe) de sucre
- 10 mL (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 5 mL (1 c. à thé) de persil, haché
- 2 mL ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de bicarbonate de sodium
- 1 mL ( $\frac{1}{4}$  c. à thé) de sel
- 1 mL ( $\frac{1}{4}$  c. à thé) de poivre noir, moulu grossièrement

Mettez le babeurre, le beurre et les œufs dans le bol. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 4 pendant 1 minute. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Combinez la farine, le fromage, le sucre, la poudre à pâte, le persil, le bicarbonate de sodium, le sel et le poivre. Passez à la vitesse STIR (remuer) et ajoutez le mélange de farine en battant jusqu'à ce que le tout soit humecté (environ 30 secondes). ÉVITEZ DE TROP BATTRE.

Remplissez des moules à muffins ordinaires graissés aux deux tiers. Faites cuire à 200 °C (400 °F) pendant 15 à 20 minutes. Servez chaud.

Donne : 12 portions (12 muffins).

Astuce : La recette permet de faire 24 muffins miniatures à servir en apéro.

Par portion : Environ 90 calories, 3 g de protéines, 9 g de glucides, 5 g de matières grasses, 29 mg de cholestérol, 145 mg de sodium.

## VARIANTE

### Muffins pour une réception

Doublez la recette et préparez dans le bol du batteur de 5,68 L (6 pintes). Au premier paragraphe, battez à la vitesse 2 plutôt que 4.

Donne : 24 portions (24 muffins).

# Brioche à la crème sure

- 125 mL (½ tasse) de cassonade, bien tassée
- 7 mL (1 c. à thé ½) de cannelle
- 250 mL (1 tasse) de noix ou de pacanes, hachées
- 750 mL (3 tasses) de farine tout usage
- 375 mL (1 tasse ½) de sucre granulé
- 15 mL (3 c. à thé) de poudre à pâte
- 5 mL (1 c. à thé) de bicarbonate de sodium
- 2 mL (½ c. à thé) de sel
- 250 mL (1 tasse) de beurre ou de margarine, ramolli(e)
- 250 mL (1 tasse) de crème sure à matières grasses réduites
- 5 mL (1 c. à thé) de vanille
- 3 œufs

Combinez la cassonade, la cannelle et les noix dans un petit bol. Mettez de côté.

Combinez la farine, le sucre granulé, la poudre à pâte, le bicarbonate de sodium et le sel dans le bol du batteur. Ajoutez le beurre, la crème sure et la vanille. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 45 secondes ou jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Passez à la vitesse 4 et battez pendant environ 1 minute ½. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol.

Passez à la vitesse STIR (remuer) et ajoutez les œufs, un à la fois, en battant pendant environ 15 secondes après chaque œuf. Passez à la vitesse 2 et battez environ 30 secondes.

Étalez la moitié de la pâte dans un moule de 33 x 23 x 5 cm (13 x 9 x 2 po) ou un moule à cheminée de 25 cm (10 po) graissé et fariné. Saupoudrez de la moitié du mélange de cannelle et de sucre. Étalez le reste de la pâte dans le moule et garnissez du reste du mélange de cannelle et de sucre. Faites cuire à 180 °C (350 °F) pendant 40 à 50 minutes (moule de 33 x 23 x 5 cm [13 x 9 x 2 po]) ou pendant 50 à 60 minutes (moule à cheminée de 25 cm [10 po]). Servez chaud.

Donne : 16 portions.

Par portion : Environ 362 calories, 6 g de protéines, 47 g de glucides, 17 g de matières grasses, 44 mg de cholestérol, 349 mg de sodium.

## VARIANTE

### Brioche pour une armée

Doublez la recette et préparez dans le bol du batteur de 5,68 L (6 pintes).

Donne : 32 portions (16 portions par brioche).

# Kuchen aux pommes et au caramel

---

- 1 *recette de pâte  
sucrée de base*  
500 mL (2 tasses) de  
cassonade, bien  
tassée  
90 mL (6 c. à soupe)  
de farine tout  
usage  
10 mL (2 c. à thé) de  
cannelle  
90 mL (6 c. à soupe)  
de beurre ou de  
margarine,  
ramolli(e)  
6-8 pommes (2 L  
[8 tasses]), pelées  
et tranchées  
finement

Divisez la pâte en deux. Pressez chaque moitié dans un moule de 33 x 23 x 5 cm (13 x 9 x 2 po) graissé. Pressez délicatement les bords (1 cm [ $\frac{1}{2}$  po]) vers le haut.

Couvrez. Laissez la pâte lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant 45 à 60 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

Entre-temps, mettez la cassonade, la farine, la cannelle et le beurre dans le bol du batteur. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 1 minute.

Disposez les tranches de pommes sur la pâte de chacun des deux moules. Saupoudrez uniformément du mélange de cassonade. Faites cuire à 180 °C (350 °F) pendant 35 à 45 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée et que les pommes soient tendres. Servez chaud.

Donne : 24 portions (12 morceaux par kuchen).

Par portion : Environ 301 calories, 5 g de protéines, 54 g de glucides, 8 g de matières grasses, 27 mg de cholestérol, 207 mg de sodium.

# Gaufres croustillantes

---

- 500 mL (2 tasses) de farine tout usage
- 15 mL (3 c. à thé) de poudre à pâte
- 25 mL (2 c. à soupe) de sucre
- 2 mL (½ c. à thé) de sel
- 2 œufs, jaunes et blancs séparés
- 300 mL (1 tasse ¾) de lait faible en gras
- 50 mL (¼ tasse) de beurre ou de margarine, fondu(e)

Combinez la farine, la poudre à pâte, le sucre et le sel dans le bol du batteur. Ajoutez les jaunes d'œufs, le lait et le beurre. Fixez le bol et le batteur plat sur le batteur. Battez à la vitesse 4 pendant environ 30 secondes ou jusqu'à ce que les ingrédients soient bien mélangés. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Toujours à la vitesse 4, battez environ 15 secondes ou jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Versez le mélange dans un autre bol. Lavez le bol du batteur.

Mettez les blancs d'œufs dans le bol du batteur. Fixez le bol et le fouet en métal sur le batteur. Fouettez à la vitesse 8 jusqu'à ce que les blancs soient fermes, et non secs. Incorporez délicatement les blancs d'œufs au mélange de farine.

Vaporisez le gaufrier d'aérosol de cuisson antiadhésif. Faites chauffer le gaufrier. Versez environ 75 mL (½ tasse) de pâte dans le gaufrier pour chaque gaufre. Faites cuire pendant 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce que les gaufres soient dorées.

Donne : 6 gaufres (1 gaufre par portion).

Par portion : Environ 287 calories, 8 g de protéines, 39 g de glucides, 10 g de matières grasses, 75 mg de cholestérol, 441 mg de sodium.

## Crêpes légères et moelleuses

---

- 4 œufs, jaunes et blancs séparés
- 250 mL (1 tasse) de fromage cottage
- 75 mL (½ tasse) de farine tout usage
- 1 mL (¼ c. à thé) de sel

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

Mettez les jaunes d'œufs dans le bol du batteur. Battez à la vitesse 2 pendant environ 1 minute. Toujours à la vitesse 2, ajoutez le fromage cottage, la farine et le sel. Battez environ 1 minute. Arrêtez le batteur et raclez les parois du bol. Retirez le bol du batteur et incorporez les blancs d'œufs battus à l'aide d'une spatule en caoutchouc.

Pour chaque crêpe, déposez une cuillerée à soupe comble de pâte sur une crêpière graissée chaude. Faites cuire les crêpes pendant 1 à 2 minutes, ou jusqu'à ce que les bords soient gonflés et secs. Retournez et faites cuire pendant 1 à 2 minutes encore ou jusqu'à ce que le dessous soit doré.

Donne : 6 portions de 3 crêpes de 7,5 cm (3 po).

Par portion : Environ 108 calories, 10 g de protéines, 7 g de glucides, 4 g de matières grasses, 147 mg de cholestérol, 272 mg de sodium.

**Accessoires** – Pour de plus amples renseignements,  
composez le 1-800-807-6777

---

## Ensemble d'accessoires multifonctions

---



### Modèle FPPA

Trois accessoires populaires KitchenAid® réunis dans un seul emballage : disque éminceur/déchiporteur (RVSA), hachoir (FGA) et pièces du tamis à fruits et légumes (FVSP).

---

## Hachoir



### Modèle FGA

Pour hacher la viande, les fruits et légumes fermes, et le pain sec.

---

## Tamis à fruits et légumes



### Modèle FVSFGA

Pour préparer rapidement et facilement les confitures, les purées, les sauces et les aliments pour bébés. Compris avec le hachoir.

**Accessoires** – Pour de plus amples renseignements,  
composez le 1-800-807-6777

---

## Plateau à aliments

---



### Modèle FT

Peut contenir une grande quantité d'aliments pour faciliter la préparation de jus, la réduction en purée et le hachage. À utiliser avec le modèle FGA.

## Poussoir à saucisses

---



### Modèle SSA

Les tubes à farcir de 9 mm ( $\frac{3}{8}$  po) et 15 mm ( $\frac{5}{8}$  po) permettent de confectionner des saucisses Bratwurst, kolbassa, italiennes, des saucissons polonais et des saucisses liées. À utiliser avec le modèle FGA.

## Disque éminceur/déchiquteur

---



### Modèle RVSA

Quatre cônes compris : éminceur fin, éminceur épais, déchiquteur menu et déchiquteur grossier.

**Accessoires** – Pour de plus amples renseignements,  
composez le 1-800-807-6777

---

## Moulin à grains

---



### Modèle GMA

Pour moulinner les grains à faible teneur en humidité et obtenir une texture très fine à très grossière.

## Ouvre-boîte

---



### Modèle CO

Pour ouvrir les boîtes rapidement et délicatement, sans laisser de saillies.

## Machine à pâtes

---



### Modèle KPRA

Pour confectionner des lasagnes, des fettuccine et des linguini. L'ensemble trois pièces comprend : un rouleau, un couteau à fettuccine et un couteau à linguini.

**Accessoires** – Pour de plus amples renseignements,  
composez le 1-800-807-6777

---

## Presse-agrumes

---



### **Modèle JE**

Pour extraire le jus des agrumes rapidement et efficacement tout en retenant la pulpe.

**Accessoires** – Pour de plus amples renseignements,  
composez le 1-800-807-6777

---

## Écrans verseurs

---



### **Modèle KN1PS**

(Convient à tous les modèles à élévateur de bol de 4,73 L [5 pintes], à l'exception des modèles 4KV de 4,73 L [5 pintes].) Pour minimiser les éclaboussures lorsque des ingrédients sont ajoutés.



### **Modèle KN256PS**

(Convient à tous les modèles à élévateur de bol de 5,68 L [6 pintes] et au modèle 4KV de 4,73 L [5 pintes].) Pour minimiser les éclaboussures lorsque des ingrédients sont ajoutés.



