

## Nicer Dicer Livre de cuisine et de recettes

Nous vous remercions d'avoir choisi le Nicer Dicer . Les salades, soupes et potées n'auront jamais été si simples à réaliser. Couper les fruits, les légumes, le fromage, la viande, les herbes fraîches et bien d'autres choses encore ne vous prendra bientôt plus que quelques minutes.

Le Nicer Dicer est fourni avec les pièces suivantes :

- 2 récipients transparents – 1 grand et 1 petit
- 2 couvercles
- 2 parties supérieures avec deux lames :
  - 1 pour les petites quantités
  - 1 pour les grandes quantités
- 1 rondelle de base autonettoyante

Le Nicer Dicer fonctionne le mieux avec des morceaux de fruits moyens à gros, coupés en deux. Nous vous conseillons de couper les morceaux plus grands en deux ou trois morceaux afin d'obtenir des résultats tangibles. Nettoyez votre Nicer Dicer avant la première utilisation. Toutes les parties peuvent être nettoyées à l'eau chaude avec un détergent ou au lave-vaisselle.

**\*\* Attention à vos mains car les lames sont particulièrement tranchantes.**

### ■ Mode d'emploi :

Avant d'utiliser votre Nicer Dicer, passez de préférence les lames sous l'eau chaude. Des lames chaudes coupent plus vite et demandent moins de puissance.

Placez l'appareil sur un support plane (par exemple, sur le plan de travail). Le Nicer Dicer est livré en standard avec des pieds antidérapants afin d'assurer la stabilité de l'appareil.

Placez le récipient transparent de votre choix sur la partie supérieure souhaitée. Tournez jusqu'à ce que vous entendiez un clic. Choisissez une partie

supérieure et la lame dont vous avez besoin. La lame avec le tranchant le plus grand servira à couper les légumes en petits morceaux et celle avec le tranchant le plus petit servira à hacher menu.

### ■ Changer les lames :

Soulevez la partie supérieure qui est fixée à la base, afin de former un angle à 90°, avec votre main, maintenez la base et tirez vers le haut. Pour changer les lames, maintenez les lames souhaitées à un angle de 90° au-dessus de l'un des deux côtés de la base et appuyez ensuite vers le bas. Les parties supérieures du Nicer Dicer doivent bouger de manière souple.

### ■ Le Nicer Dicer est maintenant prêt à l'emploi !

Soulevez le récipient supérieur transparent (fixé sur l'autre) et placez les morceaux à découper au milieu de la rondelle, côté plat vers le bas. REMARQUE : les

aliments avec une peau, comme le poivron, la tomate, le concombre doivent toujours être placés avec la peau vers le bas. Faites bouger les lames supérieures afin

qu'elles reposent sur les morceaux à découper. Placez une main sur le récipient transparent et l'autre sur la partie plane au-dessus. Appuyez la partie plane vers le bas afin que les lames traversent les morceaux à

couper. Les aliments hachés ou coupés atterriront automatiquement dans le récipient transparent. Si vous souhaitez hacher ou couper d'autres aliments, soulevez la partie supérieure et répétez le processus décrit ci-dessus.

Pour enlever le récipient supérieur, soulevez tout l'appareil (maintenez-le bien fermé) et tournez le Nicer Dicer vers le bas de telle sorte que le récipient se retrouve à l'envers. Les parties seront séparées en couches individuelles afin que les morceaux ne puissent pas tomber en repassant au-dessus des lames.

Placez une main sur le récipient et l'autre sur la partie fermée, tournez le récipient afin de le détacher et retirez-le du Nicer Dicer.

Vous obtenez ainsi les fruits ou légumes hachés ou coupés menu.

### ■ Nettoyage :

Nettoyez toujours votre Nicer Dicer avant la première utilisation. Toutes les parties peuvent être nettoyées avec de l'eau chaude et un détergent ou au lavevaisselle.

- 1) Otez le récipient transparent (s'il s'y trouve encore) en tournant.
- 2) Otez la partie supérieure de la base en la soulevant de manière à former un angle à 90° et en tirant.
- 3) Maintenez la base et tournez afin que la partie inférieure se trouve au-dessus. Rentez les clips noirs vers l'intérieur (jusqu'à ce que vous entendiez un clic).
- 4) Retournez la base et appuyez sur la rondelle avec vos pouces à travers la grille. Cela vous permettra de la sorte de nettoyer la grille et la rondelle en profondeur.
- 5) Otez la pièce ronde.
- 6) Placez le tout au lave-vaisselle ou nettoyez à l'eau chaude ou au détergent.

### ■ Assembler le Nicer Dicer :

- 1) Retournez la base et placez la rondelle dans la grille, les clips noirs face aux petits trous de la base. Appuyez à fond.
- 2) Pressez les clips noirs vers l'extérieur jusqu'à ce que vous entendiez un clic qui fixe la rondelle. (Pour une utilisation correcte, il est très important que les clips soient bien fixés)

- 3) Tournez à nouveau la base et remplacez-la sur une surface plane. D'un côté de la base se trouvent deux petites broches. Ce sont elles qui permettent de fixer la partie supérieure à la base.
- 4) Otez la partie supérieure et maintenez-la à un angle de 90° au-dessus de la base. De chaque côté de la partie supérieure, vous verrez des petits trous. Placez ceux-ci sur les broches et appuyez vers le bas. Le couvercle du Nicer Dicer doit pouvoir bouger facilement.
- 5) Le Nicer Dicer est à présent prêt à l'emploi.

### **Petit déjeuner Petit déjeuner campagnard**

Ingrédients :

10 pommes de terre moyennes (au choix), pelées et coupées en deux.

4 petits oignons (au choix), pelés et coupés en deux

200 g de lard, environ 8 tranches

100 g (1 morceau) de beurre ou de margarine

Sel

Poivre

Herbes fraîches (au choix)

4 oeufs, battus

Cuisez le lard. Retirez-le de la poêle et laissez égoutter.

A l'aide de la petite lame, coupez les pommes de terre en fines tranches et hachez ensuite l'oignon. Réservez. Faites fondre le beurre ou la margarine à feu moyen et

ajoutez les oignons. Laissez-les cuire jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents. Ajoutez les pommes de terre aux oignons et laissez les dorer. Ajoutez, si vous le désirez

du sel, du poivre et des herbes fraîches. Versez délicatement les oeufs battus dans la poêle sur le mélange pommes de

terre/oignons. Si nécessaire, ajoutez un peu de sel.

Recouvrez et laissez cuire 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que les oeufs soient tout à fait cuits.

### **Pour 2 personnes**

#### **Pommes cuites pour le petit déjeuner**

Ingrédients :

2 pommes moyennes, pelées et sans trognon

2 cuillères à soupe de raisins

¼ de cuillère à soupe de cannelle moulue

½ tasse de jus de pomme

2 cuillères à soupe de framboises

¼ de tasse de muesli maigre grillé

Préchauffez le four à 175 °C.

A l'aide de la grande lame, coupez les pommes en tranches. Mettez les pommes et les raisins dans un petit plat. Saupoudrez de la cannelle sur le mélange. Ne recouvrez

pas et laissez cuire pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les pommes deviennent tendres. Ajoutez les framboises au mélange en les disposant par-dessus, et

saupoudrez de muesli. Servez chaud.

### **Pour 2 personnes**

#### **Omelette française aux oignons**

Ingrédients :

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

2 oignons rouges, pelés et coupés en leur milieu

¼ de tasse d'échalote coupée en petits morceaux (en option)

2 petites cuillères de sucre

¼ d'oignon vert haché

2 petites cuillères de moutarde de Dijon

½ petite cuillère de thym séché, réduit en miettes

6 oeufs

¼ de tasse d'eau

¼ de petite cuillère de sel

¼ de petite cuillère de poivre blanc moulu

1 tasse de fromage suisse râpé (120 g)

Préchauffez le four à 190 °C. A l'aide de la petite lame, hachez les oignons rouges et verts. Réservez.

Chauffez l'huile dans une casserole à manche à feu moyen. Ajoutez les oignons rouges, les échalotes (si vous le désirez) et le sucre. Faites revenir pendant 12 à 15

minutes jusqu'à ce que le mélange soit tendre et doré. Remuez régulièrement. Enlevez le mélange d'oignons de la casserole.

Faites revenir les oignons verts, la moutarde

et le thym dans une poêle. Battez les oeufs dans un récipient avec de l'eau, du sel et du poivre. Ajoutez la moitié du fromage.

Versez le mélange dans la poêle. Cuisez au

four pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que ça soit prêt. Ajoutez le reste du fromage au mélange d'oignons rouges et de sucre.

Répartissez en morceaux.

### **Pour 6 personnes.**

#### **Omelette végétarienne**

Ingrédients :

1 petit oignon pelé

¼ de tasse de poivron vert épépiné

1 cuillère à soupe de beurre

1 petite courgette

¾ de tasse de tomates  
¼ de petite cuillère d'origan séché  
1/8 de petite cuillère de poivre  
4 blancs d'oeufs  
¼ de tasse d'eau  
¼ de petite cuillère de crème ou de tartare  
¼ de petite cuillère de sel  
¼ de tasse de substitut d'oeufs  
½ tasse de cheddar râpé  
Préchauffez le four à 170 °C.

Avec la grande lame, coupez en morceaux l'oignon, le poivron vert, la courgette et la tomate. Réservez.  
Dans une grande poêle anti-adhésive, faites sauter l'oignon et le poivron vert avec du beurre jusqu'à ce qu'ils soient tendres.  
Ajoutez la courgette, la tomate, l'origan et le poivre. Faites cuire pendant 5 à 8 minutes et remuez régulièrement ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que l'eau soit quasiment évaporée. Réservez au chaud. Battez les blancs d'oeufs, l'eau, la crème fraîche ou le tartare et le sel dans un batteur jusqu'à obtention d'un mélange épais. Versez le substitut d'oeufs dans un autre récipient; ajoutez-y le mélange à base de blancs d'oeufs. Versez le tout dans un plat anti-adhésif résistant au four. Faites revenir à feu moyen pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que la partie inférieure soit légèrement brune. Laissez cuire pendant 9 à 10 minutes dans un four préchauffé ou jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de résidus qui restent collés au couteau lorsque vous y piquez la pointe. A l'aide d'une cuillère, disposez le mélange de légumes d'un côté et saupoudrez avec la moitié du fromage.  
Pour replier l'omelette, découpez une tranche au milieu de celle-ci. Refermez ensuite l'omelette. Disposez sur une assiette chaude. Saupoudrez avec le reste du fromage.  
Coupez en deux et servez.

### **Pour 2 personnes.**

#### **Omelette à 3 oeufs**

Ingrédients :

6 oeufs, légèrement battus  
1 ½ tranche de jambon fumé  
1 ½ tranche de dinde fumée  
1 ½ oignon vert  
½ tomate  
½ bouquet de persil frais  
½ poivron vert moyen, épépiné  
¼ (250 g) de sachet de cheddar râpé

A l'aide de la grande lame, coupez tous les ingrédients en morceaux, sauf les oeufs et le cheddar.  
Recouvrez le fond d'une grande poêle légèrement huilée avec 3 oeufs et laissez cuire à feu moyen. Ajoutez à chaque fois un quart de jambon, de dinde, d'oignon vert, de tomate, de persil, de poivron vert et de cheddar. Refermez l'omelette et servez chaud. Répétez l'opération avec le reste des ingrédients.

### **Pour 2 omelettes**

#### **Soupes**

##### **Soupe aux pommes de terre et maïs**

Ingrédients :

2 grandes pommes de terre, pelées et coupées en 3 ou 4 morceaux  
¾ de tasse de poivron vert, épépiné et coupé en deux  
1/3 de tasse d'oignon, pelé et coupé en deux  
2 ¾ de tasse de bouillon de poule  
1 petite cuillère de sel marin  
¼ de petite cuillère de poivre  
¼ de tasse de maïzena  
2 ¼ tasses de lait  
2 ¼ tasse de grains de maïs  
1 petit pot de piments

Coupez menu avec la petite lame le poivron vert, l'oignon et les. A l'aide de la grande lame, coupez la pomme de terre en morceaux. Réservez.

Cuisez le poivron vert et l'oignon dans une petite casserole à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Mélangez à cela le bouillon de poule, les pommes de terre, le sel et le poivre. Faites bouillir. Réduisez la puissance de cuisson et laissez réduire pendant 5 à 7 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre soient prêtes. Mélangez dans le petit récipient la maïzena et le lait et mélangez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Tout en continuant à mélanger, incorporez petit à petit avec le mélange à base de pommes de terre. Ajoutez le maïs et les piments. Amenez le tout à ébullition à feu moyen et continuez à mélanger jusqu'à ce que le mélange s'épaississe. Servez immédiatement.  
Garnissez de fromage râpé et de crème aigre.

##### **Soupe de légumes épicée**

Ingrédients :

1 cuillère à soupe d'huile de cuisson ou d'huile d'olive  
2 tasses de légumes pour soupe (tels que courgette, carottes, céleri, oignons, potiron,...)  
2 boîtes de conserve de bouillon de poule réduit

2 gousses d'ail hachées menu  
1 boîte de 425 g de fèves, rincées et égouttées  
½ tasse de fines pâtes séchées  
2 cuillères à soupe d'origan frais  
30 g de Parmesan

A l'aide de la grande lame, coupez les légumes de façon à en remplir deux tasses.

Chauffez l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Ajoutez les légumes pour soupe. Laissez cuire pendant 10 minutes sans couvercle ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore légèrement croquants. Remuez de temps en temps. Retirez la moitié des légumes de la soupe et réservez. Ajoutez le bouillon de

poule et l'ail aux autres légumes dans la marmite. Faites bouillir. Incorporez les fèves et les pâtes. Faites à nouveau bouillir et réduisez ensuite la puissance de cuisson.

Laissez réduire avec le couvercle sur la marmite pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient prêtes. Ajoutez-y l'origan frais. Servez la soupe dans une soupière. Ajoutez la touche finale à l'aide du reste de légumes. Saupoudrez de Parmesan si vous le souhaitez.

#### **Pour 4 personnes.**

##### **Soupe de brocolis**

Ingrédients :

1 ½ brocolis, en morceaux  
¼ de tasse de céleri, en morceaux  
¼ de tasse d'oignons, coupés en morceaux  
1 tasse de bouillon de poule  
1 tasse de lait écrémé  
2 cuillères à soupe de maïzena  
¼ de petite cuillère de sel  
poivre et thym moulus

¼ de tasse de fromage suisse râpé

A l'aide de la grande lame, coupez les brocolis, le céleri et l'oignon en morceaux. Réservez.

Versez les légumes et le bouillon dans une marmite. Faites bouillir, réduisez à basse température, recouvrez et faites bouillir jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Mélangez le lait et la maïzena, le sel, le poivre et le thym; ajoutez le tout aux légumes. Laissez cuire et continuez à mélanger jusqu'à ce que la soupe s'épaississe et que le mélange se remette quasi à bouillir. Retirez du feu. Ajoutez-y du fromage et remuez jusqu'à ce qu'il soit fondu.

#### **Pour 4 personnes**

##### **Soupe d'oignons**

Ingrédients :

8 à 10 oignons jaunes, pelés  
1/3 de tasse de beurre ou de margarine  
4 ¼ de bouillon de boeuf ou de légumes  
Sel, poivre  
2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc  
Baguette coupée en morceaux et grillée (en option)  
Fromage (en option)

Temps de cuisson: environ 25 minutes

Avec la grande lame, coupez les oignons en petits morceaux. Faites fondre le beurre ou la margarine et ajoutez-y les oignons. Faites cuire les oignons à feu moyen

jusqu'à ce qu'ils brunissent. Ajoutez-y le bouillon. Assaisonnez de poivre et de sel. Faites bouillir et faites ensuite cuire à feu réduit pendant 25 minutes environ.

Ajoutez-y le vinaigre de vin blanc les cinq dernières minutes. Servez dans les soupières. Ajoutez un morceau de pain grillé et, ajoutez, si vous le souhaitez, un peu de fromage. Faites fondre le fromage sous le gril jusqu'à ce qu'il brunisse.

Soupe de légumes avec viande

Ingrédients :

800 g de viande pour soupe  
¼ de tasse de farine  
2 cuillères à soupe d'huile végétale  
4 tasses d'eau  
1 cuillère à soupe de sauce Worcestershire  
2 petites cuillères de sel marin  
1 petite cuillère de sel à l'ail  
¾ de petite cuillère de poivre  
¼ de petite cuillère de piment  
2 feuilles de laurier  
4 carottes pelées  
2 branches de céleri  
4 pommes de terre rouges moyennes  
3 petits oignons pelés  
2 poivrons verts épépinés  
½ chou  
3 cuillères à soupe de farine  
3 cuillères à soupe d'eau

A l'aide de la grande lame, coupez les carottes, le céleri, les pommes de terre rouges, les oignons, les poivrons et le chou en petits morceaux. Réservez.

Faites chauffer de l'huile végétale dans une marmite. Passez la viande dans  $\frac{1}{4}$  de tasse de farine et posez-la ensuite dans l'huile bouillante. Laissez cuire la viande jusqu'à ce qu'elle brunisse et touillez de temps à autre. Ajoutez 4 tasses d'eau et les 6 autres ingrédients. Faites bouillir. Recouvrez et laissez mijoter pendant 2 heures à feu doux ou jusqu'à ce que la viande soit cuite. Otez les feuilles de laurier. Ajoutez les ingrédients finement hachés à la viande. Recouvrez et laissez cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

## Salades

### Salade de fruits

Ingrédients :

1 tasse de framboises

1 pomme rouge sans trognon

1 kiwi pelé

1 demi sucrin sans écorce

Myrtilles

1 demi melon sans écorce

$\frac{1}{2}$  tasse de raisins

$\frac{1}{4}$  de tasse de jus de citron

$\frac{1}{4}$  de petite cuillère de noix de muscade

$\frac{1}{4}$  de tasse de cannelle

Yaourt à la vanille (ou goût au choix)

Avec la grande lame, coupez tous les fruits en petits morceaux, sauf les myrtilles. Mélangez-les au jus de citron, à la noix de muscade et à la cannelle. Réservez au réfrigérateur. Garnissez de yaourt frais au choix.

### Tomates-mozzarella

Ingrédients :

8 tomates moyennes, coupées en deux

2 petits oignons (rouges ou blancs), coupés en deux

1 paquet de mozzarella (250 g), coupée en tranches

Sel

Poivre

Huile d'olive

Vinaigre de vin rouge

Basilic frais ou persil

Avec la grande lame, coupez les tomates en morceaux, la peau vers le bas. Avec la petite lame, hachez les oignons menu.

Avec la grande lame, coupez la mozzarella.

Ajoutez les tomates, les oignons et la mozzarella dans un bol et ajoutez-y sel, poivre, huile d'olive en vinaigre de vin rouge, selon votre goût. Garnissez de basilic ou de persil frais.

### Salade de poulet

Ingrédients :

2 tasses de poitrine de poulet sauté

2 branches de céleri

3 oignons verts

$\frac{1}{2}$  tasse de raisins blancs

$\frac{1}{2}$  tasse de raisins bleus

1 tasse de mayonnaise

Noix de Pécan hachées (en option)

Avec la grande lame, coupez les poitrines de poulet et le céleri en petits morceaux. Prenez ensuite la petite lame et hachez les oignons et les raisins. Mélangez tous les ingrédients et garnissez de noix de Pécan. Servez sur un lit de salade ou sur du pain.

### Salade de pâtes aux légumes frais

Ingrédients :

$\frac{1}{4}$  de tasse de persil frais en vrac

2 cuillères à soupe d'huile pour salade

2 cuillères à soupe de vinaigre de vin

2 cuillères à soupe d'eau

1 à 2 gousses d'ail

12 petites cuillères de moutarde en poudre

$\frac{1}{4}$  de petite cuillère de sel

$\frac{1}{4}$  de petite cuillère de poivre noir moulu

60 g de linguine séchés, coupés en deux

1 grande carotte coupée en lanières

1 petit navet coupé en lanières

1 petite courgette coupée en lanières

$\frac{1}{2}$  tasse de poivrons rouges coupés en blocs

$\frac{1}{2}$  tasse de petits pois surgelés, décongelés

60 g de mozzarella maigre, de gruyère ou de fromage suisse, en bloc

Salade verte (en option)

Avec la petite lame, coupez la carotte, le navet et la courgette en lanières et ensuite, la courgette en petits morceaux.

Pour le dressing, mélangez le persil, l'huile pour salade, le vinaigre de vin, l'eau, les gousses d'ail, la moutarde en poudre, le sel et le poivre dans le mélangeur.

Recouvrez et mélangez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Réservez.

Dans une grande casserole, cuisez les linguine en suivant les indications reprises sur l'emballage. Les 3 à 4 dernières minutes de cuisson, ajoutez la carotte et le navet.

Laissez cuire jusqu'à ce que les pâtes et les légumes soient cuits. Egouttez, rincez sous l'eau froide et laissez égoutter.

Dans un grand saladier, mélangez les pâtes cuites, la courgette, le poivron, les pois et le fromage. Ajoutez le dressing.

Mélangez le tout. Si vous le souhaitez, vous

pouvez ajouter de la salade verte au moment de servir.

En accompagnement pour 6 personnes ou en plat principal pour 3 personnes.

Suggestion :

Ajoutez des morceaux de poulet, de dinde ou de thon.

### **Salade au poulet chaud aux épinards**

Ingrédients :

6 tasses d'épinard

2 tasses de salade

1 oignon rouge moyen, pelé

2 poivrons rouges ou verts épépinés et coupé en deux

350 g de poitrine de poulet, désossée et dépecée

½ petite cuillère de romarin séché et moulu

½ cuillère d'herbes avec citron et poivre

1 gousse d'ail finement hachée

1 cuillère à soupe d'huile balsamique

2 cuillères à soupe d'eau

Branches fraîches de romarin (en option)

Avec la grande lame, coupez les poivrons en morceaux. Prenez la petite lame et hachez l'oignon rouge. Réservez.

Dans un grand saladier, mélangez les épinards, la salade, l'oignon rouge et les poivrons. Recouvrez et laissez refroidir 2 heures au réfrigérateur.

Coupez le poulet en deux lanières prêtes à consommer. Mélangez le poulet au romarin moulu et aux herbes. Dans un wok ou une grande poêle, faites cuire en touillant

le poulet et l'ail pendant 2 à 3 minutes à feu moyen ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre et bien cuit.. Retirez le poulet de la poêle et ajoutez le mélange de salade

refroidi.

Dressing : versez le vinaigre de vin et l'eau dans la poêle, remuez et retirez les morceaux dès qu'ils sont cuits. Versez ce dressing sur la salade. Mélangez

précautionneusement le tout et présentez le tout élégamment dans un saladier. Garnissez d'une branche de romarin.

Pour 4 personnes

### **Salade en couches**

Ingrédients :

2 œufs cuits durs, en morceaux

1 ½ salade iceberg rincée et égouttée

1 tasse de céleri

1 tasse de poivron vert, épépiné

1 tasse d'oignon vert, pelé

2 tasses verse champignons

2 tasses de petits pois surgelés, décongelés

2 cuillères à soupe de lardons

2 cuillères à soupe de parmesan râpé

2 tasses de mayonnaise

2 cuillères à soupe de cassonade

½ petite cuillère de poudre d'ail

½ petite cuillère de poudre de curry

A l'aide de la grande lame, coupez finement la salade, le céleri, le poivron vert, l'oignon vert et les champignons. Réservez.

Disposez la moitié de la salade dans un grand plat en verre. Disposez ensuite une couche de céleri, de poivron, d'oignon vert, de champignons, de pois et d'œufs.

Garnissez avec le reste de salade.

Préparez le dressing en mélangeant la mayonnaise, la cassonade, la poudre d'ail et la poudre de curry. Répandez le dressing sur la salade. Dispersez les lardons et le

parmesan sur la salade. Réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

### **Pour 10 personnes**

#### **Salade en couches avec taco**

Ingrédients :

1 boîte de 450 g de fèves rouges, rincées et égouttées

4 tasses de salade coupée en morceaux

1 tomate moyenne épépinée

1 ½ tasse de cheddar ou de Monterey jack

¼ de tasse d'olives mûres dénoyautées

¼ de tasse d'oignon vert

1 boîte de sauce à l'avocat

½ tasse de crème aigre

1 conserve de piments verts hachés menu et égouttés

1 cuillère à soupe de lait  
1 gousse d'ail hachée menu  
½ petite cuillère de poudre de piment  
1 petite tomate

2 tasses de tortillachips écrasées

Avec la grande lame, coupez la salade et les tomates en petits morceaux. Prenez la petite lame pour hacher finement les olives, les oignons et l'ail.

Dans un saladier en verre, disposez une couche de fèves rouges, de salade, de tomates, de fromage, d'olives et d'oignon.

Pour le dressing, mélangez les sauces aux avocats, la sauce aigre, les piments, le lait, l'ail et la poudre de piment. Versez sur la salade. Dispersez ensuite les petites

morceaux de tomate. Couvrez le saladier d'une feuille fraîcheur et laissez refroidir au réfrigérateur au minimum 2 heures et au maximum 24 heures. Juste avant de servir, mélangez bien la salade et servez sur les tortillachips écrasées

#### **Pour 4 personnes**

##### **Salade Waldorf**

Ingrédients :

2 pommes moyennes (2 tasses), sans trognon

1 ½ petite cuillère de jus de citron

¼ de tasse de raisins secs

¼ de tasse de raisins épépinés et coupés en deux

2 cuillères à soupe de céleri

¼ de tasse de mayonnaise maigre ou de sauce pour salade

¼ de tasse de yaourt nature maigre

Salade

1 cuillère à soupe de noix hachées

Avec la grande lame, coupez les pommes et le céleri en petits morceaux. Utilisez la petite lame pour hacher finement les noix.

Mélangez les pommes coupées en morceaux et le jus de citron dans un saladier moyen. Ajoutez les raisins secs et frais et le céleri à ce mélange.

Pour le dressing, mélangez dans un petit bol la mayonnaise ou la sauce pour salade au yaourt. Ajoutez le dressing au mélange à base de pommes. Recouvrez et laissez refroidir au réfrigérateur de 2 à 24 heures.

Avant de servir, disposez la salade sur des assiettes à salade. Disposez le mélange sur les assiettes, avec un peu de salade. Saupoudrez de noix hachées.

#### **Pour 4 personnes.**

##### **Salade vingt-quatre heures**

Ingrédients :

6 tasses de salade

½ tasse de petits pois surgelés, décongelés

½ tasse de céleri

½ tasse d'oignons rouges, pelés

½ tasse de carottes, pelées

2 oeufs cuits dur

½ tasse de champignons

½ poivron vert épépiné

6 fines tranches de lard

1 ½ tasse de mayonnaise

2 cuillères à soupe de sucre

2 tasses de cheddar râpé

Avec la grande lame, coupez la salade, le poivron vert, le céleri les carottes et les champignons en petits morceaux. Réservez.

Cuisez le lard à feu moyen jusqu'à ce qu'il brunisse. Faites égoutter et réservez. Dans un bol en verre, disposez une couche de salade, suivie des petits pois, des carottes,

du poivron vert, de l'oignon rouge, des champignons, du céleri et des oeufs.

Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise, le sucre et le fromage. Versez le mélange sur la salade. Coupez le lard en morceaux et ajoutez-le à la salade. Recouvrez et

laissez au moins refroidir au réfrigérateur de 8 à 12 heures avant de servir.

#### **Pour 6 personnes**

##### **Entrées**

##### **Bruschetta avec tomates et basilic**

Ingrédients :

3 à 4 tomates de Rome coupées dans le sens de la longueur

½ tasse de basilic frais finement haché

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

2 petites cuillères d'ail finement haché

¼ de petite cuillère de sel

¼ de petite cuillère de poivre frais moulu

¼ de tasse de beurre, ramolli

1 petite cuillère d'ail finement haché

1/8 de petite cuillère de sel

1/8 de petite cuillère de poivre noir

1 baguette coupée en tranches dans le sens de la longueur

½ tasse de parmesan frais ou Romano

Pour les bruschetta : coupez les tomates en petits morceaux avec un petit couteau. Mélangez dans un saladier moyen les tomates, le basilic, l'huile d'olive, 2 petites

cuillères d'ail en poudre, ¼ de petite cuillère de sel et ¼ de petite cuillère de poivre. Réservez.

Beurre à l'ail : mélangez dans un petit récipient le beurre ramolli, 1 petite cuillère d'ail, 1/8 de petite cuillère de sel et 1/8 de petite cuillère de poivre.

Tartinez un côté des tranches de pain de beurre à l'ail. Passez le pain au grill, le côté beurré vers le bas, sur la grille ou sur un grill ouvert, en position basse ou moyenne et laissez griller le pain pendant deux minutes jusqu'à ce qu'il soit doré. Retournez les tranches et déposez le mélange à base de tomates sur chaque tranche. Saupoudrez de fromage. Recouvrez et passez sous le grill pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce que tout soit bien chaud et que le dessous soit bien grillé. Surveillez bien le pain afin que celui-ci ne brûle pas.

Retirez du grill et servez immédiatement.

Pour 8 personnes

### **Nachos de crabe**

Ingrédients :

1 paquet de chair de crabe

3 oignons verts (uniquement les parties blanches)

½ poivron rouge

2 cuillères à soupe de coriandre

1 avocat, pelé et épépiné

1 citron vert

1 petite cuillère de piment en poudre

1 petite cuillère de cumin moulu

½ petite cuillère de flocons de flocons de piments doux

1 paquet de fromage mexicain râpé

Tortillachips rondes

Crème aigre (en option)

Préchauffez le four à 190 °C.

Avec la grande lame, coupez la chair de crabe, les oignons verts, les poivrons rouges, la coriandre et l'avocat en petits morceaux. Mélangez l'avocat coupé en petits

morceaux avec 1 cuillère à soupe de jus de citron et réservez.

Mélangez 1 petite cuillère de zeste de citron vert aux ingrédients hachés menu sauf l'avocat. Disposez les tortillachips dans le fond d'une poêle plate résistant au four.

Recouvrez les tortillachips avec la mélange et laissez cuire 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Retirez du four et recouvrez de l'avocat. Servez

immédiatement, éventuellement avec une sauce aigre.

### **Salsa de tomates fraîches**

Ingrédients :

500 g de tomates à chair ferme, mûres

¼ de tasse d'oignon rouge, pelé

¼ de tasse de coriandre

1 poivron de jalapeno moyen épépiné

½ tasse de poivron rouge épépiné

½ tasse de poivron vert épépiné

½ tasse de poivron jaune épépiné

¼ de tasse de sauce italienne

¼ de petite cuillère de sel

Sauce piquante (en option)

Tortillachips

Avec la petite lame, coupez les tomates, l'oignon rouge, les poivrons et la coriandre en fins morceaux. Dans un récipient, mélangez le dressing, le sel et la sauce

piquante (si vous le désirez). Servez immédiatement avec les tortillachips ou recouvrez et réservez au réfrigérateur.

### **Salsa à la mangue et à la papaye**

Ingrédients :

1 mangue fraîche pelée et épépinée

1 papaye, pelée et épépinée

1 grosse tomate de Rome, épépinée

¼ de tasse d'oignon rouge

1 chipotle\*

¼ de tasse de jus de limon fraîchement pressé

1 cuillère à soupe de miel

3 gousses d'ail finement hachées

¼ de petite cuillère de poivre noir fraîchement moulu

¼ de tasse de feuilles de coriandre en vrac

Sel pour assaisonner

\* le chipotle est un piment fumé piquant qui peut également être remplacé par un piment frais

A l'aide de la grande lame, coupez la mangue, la papaye et la tomate en petits morceaux. Utilisez la petite lame pour hacher finement l'oignon rouge et le piment.

Réservez.

Mélangez le jus de limon avec le miel, l'ail, le poivre noir et le sel. Mélangez avec les fruits et les légumes coupés en petits morceaux. Laissez refroidir.

### **Pizza de légumes frais**

Ingrédients :

2 rouleaux de pâte brisée préparée  
1 berlingot de crème aigre  
1 à 2 cuillères à soupe de raifort préparé  
¼ de petite cuillère de sel  
1/8 de petite cuillère de sel  
2 tasses de champignons frais  
1 tasse de tomates épépinées  
1 tasse de brocolis  
½ tasse de poivron vert  
½ tasse d'oignon vert  
(ou ingrédients au choix)  
Préchauffez le four à 190 °C.

Coupez les légumes en petits morceaux avec la petite lame. Réservez dans le réfrigérateur.

Coupez les rouleaux de pâte en 4 longs rectangles. Placez les rectangles dans un plat résistant au four non graissé et repliez les coins par-dessus les côtés. Faites

quelques trous. Mettez au four pendant 14 à 19 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Laissez complètement refroidir.

Mélangez la crème avec le raifort, le sel et

le poivre jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse. Versez sur le fond de pâte. Garnissez de légumes coupés finement. Découpez en petits carrés et réservez dans le réfrigérateur.

### **Pour 60 parts**

#### **Accompagnements**

#### **Etuvée de courgettes**

Ingrédients :

8 tasses de courgette  
1 poivron rouge épépiné  
1 tasse de céréales pour petit déjeuner ou de chapelure  
1 tasse de cheddar râpé  
½ tasse d'huile d'olive  
1 petite cuillère de basilic séché  
2 oeufs, battus  
Sel en poivre pour l'assaisonnement  
Préchauffez le four à 175 °C.

Avec la petite lame, coupez la courgettes en lanières et coupez le poivron rouge en morceaux. Réservez.

Graissez légèrement un plat résistant au four. Dans un grand bol, mélangez la courgette, le poivron rouge, les céréales pour petit déjeuner, le fromage, l'huile, le basilic

et les oeufs. Assaisonnez de poivre et de sel. Répartissez dans le plat résistant au four. Mettez le plat au four pendant 45 minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré.

*Pour 8 personnes*

#### **Etuvée aux pommes de terre et au fromage**

Ingrédients :

3 grosses pommes de terre  
1 tasse de bouillon de poule  
1 gros oignon pelé  
¼ de tasse de beurre et de margarine  
1 berlingot de crème aigre  
1 boîte de soupe aux champignons à la crème  
1 boîte de bouillon de poulet à la crème  
2 tasses de cheddar râpé (deux fois 1 tasse)  
½ petite cuillère de poivre noir moulu  
Préchauffez le four à 175 °C.

Avec la grande lame, coupez les pommes de terre en lanières. Utilisez la petite lame pour hacher l'oignon. Réservez. Mettez du

beurre dans une casserole moyenne et réchauffez à feu moyen. Ajoutez les oignons et laissez cuire jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Dans un grand bol, mélangez

les pommes de terre, la sauce aigre, les soupes, 1 tasse de cheddar et le poivre noir. Versez le mélange de pommes de terre dans un grand plat et faites cuire au four

pendant 50 minutes. Mélangez le tout après 25 minutes. Garnissez avec le reste de fromage et laissez encore cuire 5 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Laissez reposer 15 minutes avant de servir.

#### **Poêlée estivale de courgettes**

Ingrédients :

750 g de courgettes  
¼ de tasse d'oignons  
1 boîte (± 375 g) de crème condensée room ou de soupe de poulet  
1 tasse de crème aigre  
1 tasse de carottes coupées en morceaux  
1 morceau de beurre sans sel, fondu  
1 paquet (± 170 g) remplissage au goût poulet  
Préchauffez le four à 175 °C.

Avec le grand couteau, coupez la courgette en lanières et l'oignon et la carotte en blocs. Réservez. Cuisez la courgette et l'oignon dans l'eau pendant 5 minutes. Laissez égoutter. Dans un bol moyen, mélangez la soupe, la sauce aigre et les carottes. Mélangez bien la courgette et l'oignon.. Dans un bol séparé, mélangez le beurre et le remplissage. Versez la moitié de ce mélange dans le fond d'un plat résistant au four. Versez le mélange de courgettes sur la farce et garnissez avec le reste du remplissage. Passez au four pendant 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le remplissage soit bien doré.

#### **Pour 4 personnes**

##### **Salade de pommes de terre à l'américaine**

Ingrédients :

1800 g de petites pommes de terre rouges  
12 oeufs cuits dur ; séparer le blanc du jaune  
1 petit oignon rouge, pelé et coupé en deux  
5 branches de céleri  
¼ de tasse d'olives vertes non dénoyautées  
2 tasses de mayonnaise  
2 cuillères à soupe de moutarde préparée  
¼ de tasse de jus de pickles doux  
1 ½ petite cuillère de sel  
¾ de petite cuillère de poivre  
Aneth frais (en option)

Avec la grande lame, coupez les pommes de terre en morceaux. Utilisez la petite lame pour couper en morceaux le blanc d'oeuf, l'oignon rouge, le céleri et les olives vertes. Réservez.

Cuisez les pommes de terre dans de l'eau bouillante pendant 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient prêtes; égouttez et laissez refroidir. Dans un grand bol, écrasez le jaune d'oeuf et mélangez-le avec la mayonnaise, la moutarde, le jus du pickles, le sel et le poivre. Mélangez le tout afin d'obtenir un mélange homogène. Ajoutez avec précaution les ingrédients coupés en petites morceaux, recouvrez et laissez refroidir 1 h au frigo. Garnissez avec l'aneth fraîche.

##### **Sauté de courgettes**

Ingrédients :

1 cuillère à soupe d'huile végétale  
1 oignon pelé  
2 tomates  
750 g de courgettes, pelées  
1 poivron vert épépiné  
Sel pour l'assaisonnement  
Poivre noir moulu pour rehausser le goût  
¼ de tasse de riz blanc non cuit  
½ tasse d'eau

Avec la grande lame, coupez les oignons, les tomates et le poivron en morceaux et la courgette en lanières. Chauffez l'huile dans une poêle à frire à feu moyen. Ajoutez les oignons et laissez cuire pendant 3 minutes. Remuez régulièrement. Ajoutez les tomates, la courgette et le poivron vert. Remuez. Assaisonnez de poivre et de sel. Réduisez la température de cuisson, recouvrez et laissez mijoter pendant 5 minutes. Mélangez le riz et l'eau. Recouvrez et faites cuire à feu doux pendant 20 minutes.

#### **Pour 6 personnes**

##### **Des frites parfaites**

Ingrédients :

750 g de pommes de terre de cuisson, lavées  
1 bouteille d'huile d'arachide  
Sel

Préchauffez le four à 150 °C.

Avec la grande lame, coupez les pommes de terre en frites. Placez les frites dans un grand récipient et ajoutez de l'eau froide jusqu'à recouvrir celles-ci. Répétez l'opération. Mettez les frites pendant au moins 2 heures au frigo.

Égouttez les pommes de terre et versez-les dans une grande casserole avec du papier essuie-tout. Séchez les pommes de terre en les tamponnant. Chauffez l'huile dans une marmite de taille moyenne ou dans une friteuse à température moyenne (max. 160°C). Préparez un autre récipient d'essuie-tout. Ajoutez un quart des pommes de terre dans le panier de la friteuse ou dans le fin filet et laissez frire 2 à 4 minutes. Tournez régulièrement les pommes de terre afin qu'elles restent tendres et que les extrémités soient légèrement croquantes (pas brunes). Laissez égoutter sur le papier essuie-tout. Chauffez l'huile à température moyenne pendant 5 minutes, jusqu'à atteindre 190 °C. Cuisez les frites par portions dans un four préchauffé pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croquantes. Recommencez avec les autres portions. Lorsque toutes les frites sont cuites, saupoudrez-les de sel.

#### **Pour 4 parts**

##### **Etuvée de potirons et de courgettes**

Ingrédients :

2 potirons jaunes moyens

2 grandes courgettes  
1 oignons Vidalia, pelé  
3 tomates de Rome  
2 tasses de fromage Romano râpé  
½ tasse de beurre, en morceau  
Sel en poivre pour assaisonner selon votre goût  
Préchauffez le four à 190 °C.

Avec la grande lame, coupez le potiron et la courgette en lanières. Coupez l'oignon et les tomates en morceaux. Réservez. Graissez légèrement un plat résistant au four et apposez-y par couches le potiron, la courgette, l'oignon et la tomate. Saupoudrez de fromage et ajoutez des morceaux de beurre entre chaque couche de légumes. Assaisonnez chaque couche de sel et de poivre, à votre goût. Continuez à alterner les couches jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de légumes et garnissez avec le reste de fromage et de beurre. Recouvrez et faites cuire au four pendant 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits et le fromage fondu et mitonne.

#### **Pour 4 personnes**

##### **Plats de résistance**

##### **Potée italienne avec steak au poivre**

Ingrédients :

175 g de steak désossé ou de fine longe  
½ tasse d'eau  
2 cuillères à soupe de vin blanc sec ou d'eau  
2 petites cuillères de maïzena  
2 petites cuillères de grains instantanés de bouillon de boeuf  
½ petite cuillère d'herbes italiennes séchées et moulues  
½ petite cuillère de poivre  
1 cuillère à soupe d'huile de cuisson  
2 gousses d'ail haché menu  
1 grand poivron jaune, vert ou rouge, épépiné et coupé en deux  
1 petit oignon, pelé et coupé en deux  
1 tomate moyenne, épépinée et coupée en deux  
2 tasses de fettuccine, linguine ou pâtes cuites au choix, avec épinards  
Parmesan coupé en fins morceaux ou râpé

Snij met het grote mes de paprika, de tomaat en de champignons. Gebruik het kleine mes om de ui te versnipperen. Réservez.

Retirez le gras de la viande. Refroidissez la viande pendant 30 minutes au surgélateur. A l'aide d'un couteau, coupez-la en lanières prêtes à être mangées.

Sauce : dans un petit bol, mélangez l'eau, le vin blanc ou l'eau, la maïzena, le bouillon, les épices italiennes et ½ petite cuillère de poivre. Réservez. Versez l'huile de

cuisson dans un wok ou dans un grande poêle. (si nécessaire, ajoutez de l'huile pendant la cuisson). Cuisez à feu moyen.

Cuisez l'ail en touillant pendant 15 secondes.

Ajoutez le poivron et les oignons. Faites cuire en touillant pendant 1 minute. Ajoutez les champignons et touillez pendant 1 minute ou jusqu'à ce que les légumes soient

encore un peu croquants. Enlevez les légumes du wok. Mettez la viande dans le wok ou la poêle. Cuisez en remuant pendant 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que la viande

soit cuite comme vous le souhaitez. Ajoutez la viande au milieu de la poêle. Remuez la sauce. Versez-la au milieu du wok ou de la poêle. Remuez jusqu'à ce que la

sauce soit épaisse et mitonne. Remettez les légumes dans le wok ou la poêle. Ajoutez la tomate. Remuez le tout afin que la sauce se lie. Recouvrez et laissez cuire

pendant 1 minute ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Servez immédiatement, sur les pâtes cuites bien chaudes.

Saupoudrez de parmesan.

#### **Pour 2 personnes**

##### **Goulash à la Gypsy**

Ingrédients :

3 cuillères à soupe huile d'olive  
500 g de carbonnades ou de haché  
Sel  
Poivre  
4 à 5 oignons jaunes, pelés et coupés en deux  
1 petite cuillère de piment en poudre  
4 ¼ tasses d'eau  
1 poivron rouge épépiné et coupé en deux  
1 poivron rouge épépiné et coupé en deux  
1 poivron jaune épépiné et coupé en deux  
2/3 de tasse de vin rouge  
2/3 de tasse d'eau  
2 piments épépinés  
1 à 2 cuillères à soupe de maïzena  
Persil frais (en option)

Versez de l'huile d'olive dans une marmite et faites-la chauffer à feu moyen. Ajoutez la viande et assaisonnez de poivre et de sel. Avec la grande lame, coupez les oignons en fins morceaux et ajoutez à la viande. Cuisez ce mélange jusqu'à ce que les oignons soient translucides. Incorporez la poudre de piment. Ajoutez de l'eau, remuez et recouvrez. Laissez mijoter pendant 1 heure et remuez de temps en temps. Si nécessaire, ajoutez plus d'eau. Avec la grande lame, coupez les poivrons en

morceaux et ajoutez-les au mélange. Ajoutez l'eau et le vin rouge. A l'aide de la petite lame, coupez les piments en morceaux et ajoutez-les à la goulash. Recouvrez et laissez mijoter pendant 1 heure. Ajoutez de l'eau si nécessaire. Après 1 heure, ajoutez la maïzena et portez la goulash à ébullition. Saupoudrez de persil frais et servez.

### **Pâté de poulet en croûte**

Ingrédients :

2 fonds de tarte préparés  
1 tasse de bouillon de poulet  
1 carotte moyenne pelée  
1 pomme de terre moyenne pelée  
½ tasse de céleri  
1 petit oignon  
1 ½ tasse de dés de poulet cuits  
¼ de paquet de 250 g de petits pois surgelés  
½ tasse de lait condensé  
2 cuillères à soupe de farine  
2 petites cuillères de persil frais  
½ petite cuillère de thym séché et moulu  
¼ de petite cuillère de poivre  
1/8 de petite cuillère d'ail en poudre  
Préchauffez le four à 220 °C.

A l'aide de la grande lame, coupez la carotte, la pomme de terre, le céleri et l'oignon en petits morceaux. Réservez.

Pour réaliser la farce, mélangez dans un grand récipient le bouillon, la carotte, la pomme de terre, le céleri et l'oignon. Portez à ébullition et abaissez ensuite la température de cuisson. Recouvrez et laissez mijoter pendant 15 minutes.

Ajoutez le poulet et les petits pois surgelés. Laissez cuire le mélange pendant 5 minutes à feu moyen.

Mélangez le lait condensé et la farine, le persil, le thym, le poivre et l'ail en poudre. Remuez le mélange dans la marmite.

Remuez et amenez le mélange à ébullition à feu moyen.

Transférez le mélange sur le fond de tarte préparé. Recouvrez avec le reste de pâte. Soudez les bords de la pâte. Coupez la pâte superflue dépassant des bords du moule.

Ressoudez la pâte avec les dents d'une fourchette. Cuisez au four pendant environ 25 minutes ou jusqu'à ce que les pâtés soient dorés.

### **Pour 6 personnes**

#### **Lasagne de légumes au fromage**

Ingrédients :

12 feuilles à lasagne  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
2 brocolis frais  
2 carottes pelées  
1 grand oignon pelé  
2 poivrons verts épépinés  
2 petites courgettes  
3 petites gousses d'ail hachées menu  
½ tasse de farine  
3 tasses de lait  
¾ de tasse de parmesan, en portions  
½ petite cuillère de sel & ½ petite cuillère de poivre  
1 paquet d'épinards surgelés, décongelés  
1 paquet de cottage cheese  
700 g de ricotta  
2 ½ tasses de mozzarella en morceau, en portions

Préchauffez le four à 190 °C. Graissez un plat allant au four.

Avec la grande lame, coupez le brocoli, les carottes, les oignons, les poivrons et la courgette en morceaux. Réservez.

Cuisez les feuilles à lasagne en suivant les indications présentes sur l'emballage. Chauffez l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez le brocoli, les carottes,

les oignons, les poivrons et la courgette ainsi que l'ail dès que l'huile est bien chaude. Faites sauter pendant 7 minutes.

Réservez. Versez la farine dans un récipient

moyen et versez progressivement le lait afin de lier le tout. Portez à ébullition à feu moyen. Laissez cuire encore 5 minutes ou jusqu'à ce que la sauce s'épaississe et

continuez à remuer. Incorporez ½ tasse de parmesan, sel et poivre. Laissez cuire pendant 1 minute. Bien remuer. Retirez du feu et incorporez les épinards. Réservez ½

tasse d'épinards. Dans un grand bol, mélangez le cottage cheese et le ricotta. Bien mélanger. Versez environ ½ tasse de

mélange d'épinards dans le fond d'un plat

résistant au four graissé. Déposez une feuille de lasagne, une couche du mélange à base de ricotta, une couche de légumes, une couche du mélange à base d'épinards et

2 tasses de mozzarella. Terminez par une couche de feuilles de lasagne. Garnissez avec le reste d'épinards, ½ tasse de mozzarella et ¼ de tasse de parmesan. Mettez 25

minutes au four ou jusqu'à ce que la feuille de lasagne supérieur soit brunie. Laissez refroidir pendant environ 10 minutes avant de servir.

## Desserts

### Pizza de fruits

Ingrédients :

1 paquet de pâte sablée sucrée surgelée

1 paquet (250 g) de fromage à la crème ramolli

¼ de tasse de sucre

½ petite cuillère de vanille

Mélange de fruits : kiwi, framboises, myrtilles, melon, nectarine, raisins, banane, mandarines

¼ de tasse d'abricots en conserve (en option)

1 cuillère à soupe d'eau

Préchauffez le four à 190 °C.

Avec la grande lame, coupez en morceaux les framboises, le melon, la nectarine et la banane. Pelez le kiwi et coupez les raisins en deux. Rincez les mandarines.

Recouvrez un moule à pizza d'une feuille et graissez-la. Disposez une couche de pâte sablée et appuyez afin d'obtenir une

croûte. Cuisez pendant 14 minutes et laissez

refroidir. Retournez sur un plateau et ôtez avec précaution la feuille. Retournez le plateau dans l'autre sens afin que la pâte se retrouve à nouveau avec le bon côté vers

le haut.

Avec un mixeur électrique, battez la crème, le sucre et la vanille à puissance moyenne jusqu'à obtention d'un mélange

homogène. Versez-le sur la croûte. Disposez les

fruits sur la couche de fromage à la crème. Mélangez les abricots en conserve et l'eau (en option) pour réaliser une glace au-

dessus des fruits. Réservez pendant 2

heures au réfrigérateur. Coupez en 12 parts avant de servir.

Conseils :

Pour adoucir le fromage à la crème, retirez-le de l'emballage et faites-le fondre au four à micro-ondes pendant 10 à 15

secondes à la puissance maximale jusqu'à ce que

le fromage soit fondu. Chaque type de fruit peut être remplacé par des sucreries. La pâte sablée sucrée peut être remplacée

par de la pâte sablée avec des pépites de

chocolat. Cuisez pendant 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Le fromage à la crème peut être remplacé par 2

berlingots de crème fraîche.

### Tarte aux pommes façon grand-mère

Ingrédients :

6 grandes pommes à cuire, pelées et sans trognon (environ 8 tasses)

½ tasse de jus d'orange

½ tasse de sucre

½ petite cuillère de cannelle moulue

¾ de tasse de sucre

¼ de petite cuillère de sel

3 cuillères à soupe de beurre, ramolli

Glace à la vanille (en option)

Préchauffez le four à 175 °C. Graissez une plaque de four rectangulaire.

Avec la grande lame, coupez les pommes en lanières. Disposez les pommes dans la poêle. Arrosez de jus d'orange. Dans un

réceptif moyen, mélangez ½ tasse de sucre

et de cannelle et répandez sur les pommes. Dans le même réceptif, mélangez la farine, ½ tasse de sucre et de sel. Incorporez

le beurre ramolli afin d'obtenir une pâte

friable. Répandez sur le mélange à base de pommes. Cuisez pendant 40 à 45 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit

légèrement doré et que les pommes soient tendres.

Servez chaud ou avec de la crème glacée.

### Pour 8 personnes

#### Rouleau aux pommes (Apfelstrudel)

Ingrédients :

pâte\*\*

4 tasses de pâte

1 petite cuillère de sel

¾ de tasse d'huile végétale

2 petites cuillères de vinaigre

1 ¾ tasse d'eau chaude

Farce :

4 kg ou 22 tasses de pommes

7 cuillères à soupe de jus de citron

4 cuillères à soupe d'huile végétale

¾ de tasse de sucre

15 cuillères à soupe de beurre

4 cuillères à soupe de cannelle

Glace : (en option)

Sucre en poudre

Eau

Préchauffez le four à 190 °C. Graissez 2 plaques de four.

Pâte : Tamisez la farine dans un bol. Ajoutez le sel, l'huile, le vinaigre et l'eau chaude. Pétrissez le mélange jusqu'à obtention

d'une pâte égale. Rincez un réceptif à

l'eau chaude et séchez-le avec une serviette. Versez la pâte dans le réceptif chaud et laissez-la reposer pendant environ 1

heure. Recouvrez d'un tissu humide.

Farce : Pelez les pommes et ôtez le trognon.. Avec la grande lame, coupez les pommes en morceaux. Versez dans un grand récipient et arrosez de jus de citron. Après une heure, retirez la pâte du récipient et répartissez-la en 4 parts égales. Remettez 3 parts dans le récipient et couvrez à nouveau. Prenez une part et aplatissez-la avec force sur la table. Répandez de la farine sur le plan de travail. Déroulez la pâte afin d'obtenir un rectangle le plus fin possible sans déchirer la pâte. Otez la farine avec l'huile. Disposez environ 5 ½ tasses de pommes sur la pâte. Laissez 2,5 cm de place le long des bords. Versez 3 cuillères à soupe de sucre et 1 cuillère à soupe de cannelle sur les pommes. Ajoutez 4 cuillères à soupe de beurre dans tous les sens sur les pommes. Roulez la pâte dans le sens de la longueur et mettez avec précaution sur la plaque de four graissée. Vous pouvez disposer 2 rouleaux aux pommes par plaque de four. Laissez cuire pendant 55 à 60 minutes. Rajoutez un peu d'huile d'olive sur les rouleaux pendant la cuisson. Glacez éventuellement.

***Pour 4 rouleaux***

**\*\*Conseil :** pour gagner du temps, vous pouvez aussi utiliser des rouleaux de pâte préparés en vente dans les supermarchés.