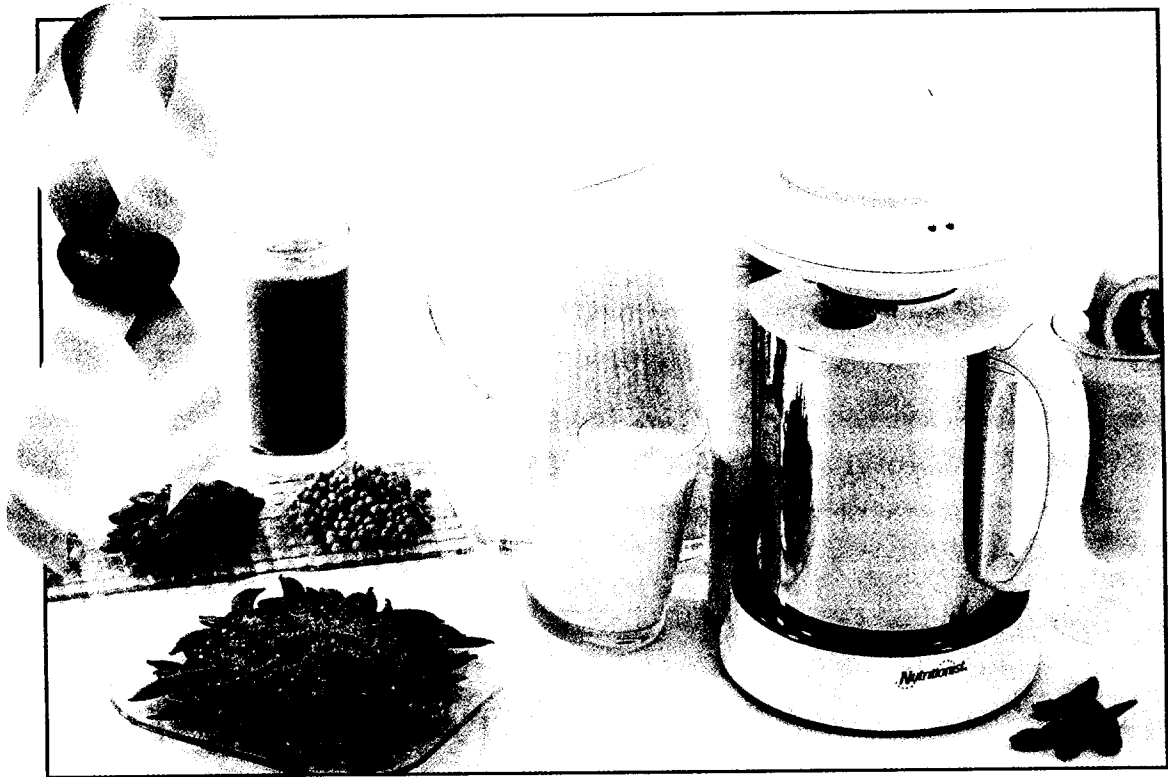


**OWNER'S MANUAL**  
**Model No. SY5A**

# ***Nutritionist®***



***Fresh Soy Food Center***

**salton®**

*innovation for a healthier today and tomorrow*

# Important pour votre sécurité

**ATTENTION : Nous vous conseillons fortement de consulter votre médecin avant de commencer un nouveau régime alimentaire.**

L'utilisation d'appareils électroménagers nécessite certaines précautions élémentaires :

1. LIRE TOUTES LES INSTRUCTIONS.
2. Pour éviter un choc électrique, ne pas plonger le cordon et la fiche électrique ni le corps de l'appareil dans l'eau ou tout autre liquide.
3. Ne pas toucher les surfaces chaudes. Se servir des poignées.
4. Ne pas laisser un enfant se servir ni s'approcher sans surveillance d'un appareil électrique.
5. Débrancher l'appareil de la prise murale après usage. Débrancher l'appareil et le laisser refroidir avant d'installer ou de retirer un élément et avant de le nettoyer.
6. Ne pas toucher les pièces mobiles.
7. Ne pas utiliser un appareil si la fiche ou le cordon électrique est endommagé ni lorsque l'appareil fonctionne anormalement ou qu'il a subi quelque dommage que ce soit. Dans ce cas, contacter le Service à la clientèle.
8. L'utilisation d'accessoires non approuvés par le fabricant peut provoquer un incendie, un choc électrique ou des blessures.
9. Ne pas utiliser cet appareil à l'extérieur ni dans un endroit très humide.
10. Ne pas laisser le cordon électrique pendre sur le bord d'une table ou d'un comptoir, ni le mettre en contact avec des surfaces très chaudes.
11. Ne pas placer l'appareil sur ou à proximité du brûleur d'une cuisinière électrique ou à gaz, ni dans un four chaud.
12. Les couteaux sont tranchants ; manipuler avec précautions.
13. Faire très attention lorsque l'on déplace un appareil contenant de l'huile chaude ou tout autre liquide chaud.
14. Pour débrancher, tourner le bouton de commande à la position « OFF » (Arrêt), puis enlever la fiche de la prise murale.
15. Cet appareil est conçu pour préparer de petites quantités de fèves de soja pour consommation immédiate (environ 9 oz – 255 g). Il n'est pas prévu pour produire de grandes quantités à conserver.
16. Le pichet en acier inoxydable doit être correctement installé avant la mise en marche de l'appareil. Ne jamais utiliser d'autres récipients avec cet appareil.
17. Ne pas se servir de cet appareil pour d'autres usages que ceux pour lesquels il a été conçu.

## **VEUILLEZ CONSERVER CES INSTRUCTIONS**

**CET APPAREIL EST UNIQUEMENT DESTINÉ À UN  
USAGE MÉNAGER.**

# *Autres recommandations importantes*

**AVERTISSEMENT:** *Cet appareil produit de la chaleur et de la vapeur durant son fonctionnement. Il est recommandé de prendre certaines précautions afin d'éviter les risques de brûlures, de blessures, d'incendie ou de tout autre dommage.*

1. Tous les utilisateurs doivent prendre connaissance des instructions de ce manuel avant d'utiliser ou de nettoyer l'appareil.
2. Le cordon de cet appareil doit être branché uniquement sur une prise électrique de 120 V c.a.
3. Prévoir suffisamment d'espace libre au-dessus et autour de l'appareil afin de permettre une bonne circulation d'air. Pendant son fonctionnement, ne pas mettre l'appareil en contact avec des rideaux, des papiers peints, des vêtements, des torchons à vaisselle ni aucune autre matière inflammable.
4. Ne pas laisser fonctionner cet appareil sans surveillance.
5. Si l'appareil ne fonctionne pas normalement, tourner immédiatement le bouton de commandes à la position « OFF » (Arrêt) et débrancher le cordon électrique. Ne pas l'utiliser ni tenter de le réparer soi-même ! Ne pas utiliser le pichet en acier inoxydable s'il est endommagé.
6. Ne pas se servir du préparateur de soja pour réchauffer du lait de soja ni aucune autre denrée.
7. Utiliser le préparateur de soja sur une surface rigide et plane. Ne pas le placer près d'une flamme ni sur une surface souple (ex : un tapis). Éviter de le placer dans un endroit où il pourrait se renverser. Une chute peut rendre l'appareil inutilisable.
8. Pour éviter des brûlures, laisser la chaleur et la vapeur s'échapper avant d'ouvrir complètement le couvercle. Attendre également que le préparateur de soja ait complètement refroidi avant de toucher ou de nettoyer le pichet.
9. Ne jamais utiliser le pichet sur une cuisinière électrique ou à gaz, sur une flamme, ou dans un four à micro-ondes.

## ***Fiche polarisée***

Cet appareil est muni d'une fiche polarisée (l'une des lames est plus large que l'autre). Pour réduire les risques de chocs électriques, cette prise ne peut être insérée dans une prise polarisée que dans un seul sens. Si la fiche n'entre pas dans la prise, il suffit de l'inverser. Si elle ne rentre toujours pas, faire appel à un électricien professionnel. Ne jamais tenter de modifier la fiche électrique.

## ***Cordon électrique***

Le cordon électrique de cet appareil est court afin de réduire les risques d'enchevêtrement et d'accidents.

Si vous utilisez un cordon électrique plus long ou une rallonge, faites preuve de plus de prudence lors de l'utilisation de l'appareil.

Assurez-vous également que sa puissance soit équivalente ou supérieure à celle de l'appareil. Ne pas laisser pendre le cordon sur le bord d'un comptoir ou d'une table, car un enfant pourrait le tirer volontairement ou s'y accrocher accidentellement.

**ATTENTION :** Pour éviter que des produits plastifiants ne se transmettent au fini de votre comptoir ou de votre meuble, placez sous l'appareil des dessous de plats ou des napperons **NE CONTENANT PAS DE MATIÈRE PLASTIQUE.**

**Sans cette précaution, la surface du comptoir ou du meuble pourrait s'assombrir, se tacher ou s'endommager.**

# LES FÈVES DE SOJA ET LE LAIT DE SOJA



**L**a fève de soja est un aliment diététique naturel largement cultivé aux États-Unis, au Brésil et en Chine. Classée parmi les légumineuses, elle se développe sur une plante à fleurs. Les légumineuses sont des fèves (ou « graines ») qui poussent à l'intérieur

d'une gousse. Quand la fève de soja est fraîche, la gousse est d'un vert intense et la fève est généralement vert clair ou jaune et ferme au toucher. On peut trouver des fèves de soja fraîches dans les magasins d'aliments naturels, les épiceries asiatiques et certains supermarchés. Vous pouvez également les acheter en conserve ou déshydratées dans la plupart des supermarchés.

La fève de soja est un aliment extrêmement sain, très riche en protéines. En fait, elle peut renfermer plus de protéines que la viande et représente une source importante de vitamines et de fer. Malgré sa haute valeur nutritive, cet aliment remarquablement énergétique ne contient pas de cholestérol et il est réputé contenir des phytoestrogènes tels que les isoflavones.

En plus d'être bonne pour la santé, la fève de soja peut être consommée sous diverses formes. Elle est souvent l'ingrédient essentiel de ce qu'on appelle les « huiles végétales ».

On utilise également les fèves de soja comme substitut de la viande et on les retrouve dans de nombreuses recettes asiatiques (japonaises, thaïs, chinoises). Enfin elles peuvent servir à la préparation d'un substitut sain et naturel du lait.

Le lait de soja est un produit laiteux riche et naturel, d'une haute teneur en protéines, en vitamines B et en fer. Comme il ne contient pas de lactose, il remplace merveilleusement le lait pour les personnes intolérantes au lactose ainsi que pour les enfants plus âgés et les adultes allergiques au lait de vache. Pour obtenir du lait de soja, il faut cuire et broyer les fèves trempées, puis les presser pour en extraire ce produit laiteux. De plus, le lait de soja sortant du préparateur de soja Maxim® est plus léger en goût et en texture que le lait de soja commercial, car c'est un produit pur et sans aucun additif.

Avec sa consistance de lait écrémé et son délicieux arôme de noix, le lait de soja est très agréable à boire. Vous pouvez également lui donner un goût sucré en y ajoutant du sucre, du miel, du chocolat, du sirop ou d'autres produits aromatiques. Essayez-le avec des fraises, des bananes, des bleuets, des framboises ou d'autres ingrédients comme le sel, les herbes, les épices ; ou encore avec de l'extrait d'amande, de vanille ou d'orange. Vous pouvez ainsi créer toute une variété de délicieuses boissons chaudes ou froides.

# LES FÈVES DE SOJA ET LE LAIT DE SOJA (suite)

*Si vous suivez bien les instructions, le préparateur de soja frais Nutritionist® de Maxim® vous donnera près de 5 tasses de lait de soja frais par préparation.*

*Une portion de 8 oz (226 g) de lait soja produite par le préparateur de soja frais Nutritionist® contient 5,6 g de protéines de soja.*

*Après chaque préparation de lait de soja avec le Nutritionist®, il vous reste une bonne quantité de pâte de soja. Celle-ci est représentée une source importante de protéines et en fibres et peut être consommée dans diverses recettes. Une portion de 4,59 oz (130 g) de pâte de soja obtenue avec le Nutritionist® contient 6,89 g de protéines de soja.*

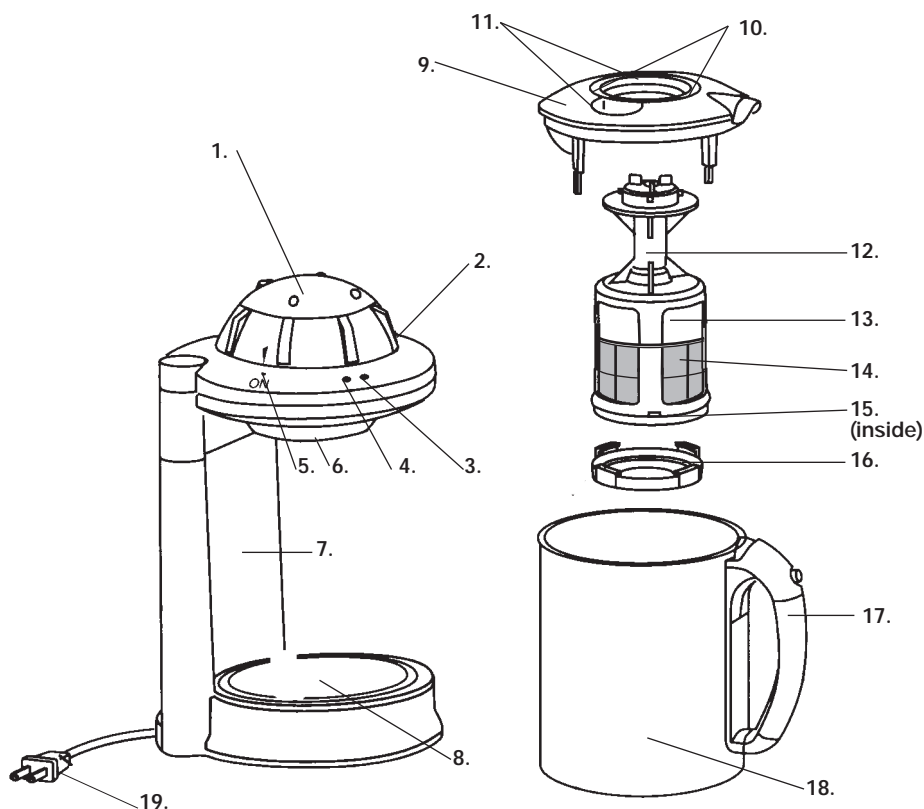
*En plus d'être une boisson délicieuse, le lait de soja préparé par le Nutritionist® accompagne à merveille de nombreux aliments (Voir nos « RECETTES » à la fin de ce manuel). Voici quelques manières originales de consommer le lait ou la pâte de soja :*

- *Ajoutez de la pâte de soja (obtenue avec le préparateur de soja de Maxim®) à des boissons onctueuses, des pâtés aux légumes, des sautés ou ajoutez-les à la purée de pommes de terre pour un surplus nutritif riche en fibres !*

- *Vous pouvez conserver la pâte de soja jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.*
- *Vous pouvez décongeler la pâte de soja à la température de la pièce ou au four à micro-ondes.*
- *La pâte de soja peut être incorporée à de délicieuses recettes que vous trouverez dans ce manuel. Vous pourrez également la faire rôtir à la poêle pour obtenir de la chapelure de soja ou pour confectionner des condiments savoureux tels que la chapelure de soja à l'ail (voir page 15).*
- *Au petit déjeuner, consommez vos céréales préférées avec du lait de soja frais.*
- *Faites mousser du lait de soja pour confectionner des cafés au lait et des cappuccinos.*
- *Préparez de délicieux laits battus en y ajoutant de la crème glacée (ou du tofu) et des fruits.*
- *Faites des légumes à la crème, des sauces, des soupes ou des assaisonnements à faible teneur en gras saturé et sans cholestérol.*
- *Faites des crêpes, des gaufres, des muffins, des poudings et tant d'autres délices !*

*Outre le lait de soja, les fèves de soja entières complètent avantageusement une alimentation saine. Nous vous encourageons donc à les incorporer à vos recettes !*

# LES ÉLÉMENTS DE VOTRE PRÉPARATEUR DE SOJA FRAIS MAXIM® SY5ACAN



- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| 1. Bouton de commande               | 12. Arbre du broyeur                                  |
| 2. Position « OFF » (« Arrêt »)     | 13. Broyeur (N° de pièce 70600)                       |
| 3. Témoin lumineux rouge : Prêt     | 14. Filtre-grille amovible<br>(N° de pièce 70601)     |
| 4. Témoin lumineux vert : En marche | 15. Lames amovibles du broyeur<br>(N° de pièce 70602) |
| 5. Position « ON » (« Marche »)     | 16. Capuchon du broyeur<br>(N° de pièce 70603)        |
| 6. Plots de contact du capteur      | 17. Poignée du pichet                                 |
| 7. Corps de l'appareil              | 18. Pichet en acier inoxydable<br>(N° de pièce 70483) |
| 8. Plaque chauffante                | 19. Cordon électrique et fiche                        |
| 9. Couverture (N° de pièce 70482)   |   |
| 10. 2 plaques de contact du capteur |   |
| 11. Poignées en caoutchouc          |   |

# Préparation

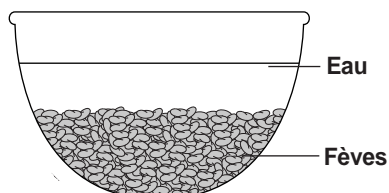
## Préparation des fèves de soja

Utilisez des fèves de soja en boîte ou déshydratées. Pour obtenir de meilleurs résultats, prenez des fèves de soja de culture biologique. **N'utilisez pas de graines de soja rôties.**

Il faut d'abord faire tremper les fèves de soja. Cette étape permet de réduire le temps de cuisson. Laissez-les tremper pendant 5 à 8 heures. **Ne pas les laisser plus longtemps** car elles pourraient causer un débordement de l'appareil pendant le fonctionnement.

Pour faire tremper les fèves déshydratées :

1. Les rincer à l'eau.
2. Les couvrir d'eau froide en laissant suffisamment d'espace libre dans le bol car les fèves doubleront de volume. Voir Figure 1.



*Laissez tremper pendant 5 à 8 heures*

Figure 1

Si vous utilisez des fèves de soja en boîte, souvent celles-ci sont déjà dans de l'eau. Si c'est le cas, il n'est pas nécessaire de les faire tremper. Avant de les passer au broyeur, rincez-les pour ôter le liquide gélatineux dont elles sont enduites.

Si vous le désirez, vous pouvez utiliser des fèves de soja décongelées ou fraîchement récoltées. Les fèves de soja vertes ont un goût naturel légèrement sucré et un agréable arôme de verdure. Comme c'est le cas pour tous les aliments frais, leur goût sera plus prononcé que celui des fèves en boîte ou déshydratées. Tenir compte de cette différence lors de la préparation des recettes.

## Préparation de l'appareil

Avant de vous servir de votre préparateur de soja frais Maxim® pour la première fois, lavez soigneusement le couvercle, le broyeur, le capuchon du broyeur et le pichet en acier inoxydable dans de l'eau chaude savonneuse. Rincez et séchez soigneusement toutes les pièces.

Si nécessaire, essuyez le corps de l'appareil avec un linge humide et séchez-le soigneusement.

**ATTENTION : Ne pas rincer ou plonger dans un liquide le cordon et la fiche électriques ou le corps de l'appareil.**



# MODE D'EMPLOI

**ATTENTION : Cet appareil produit de la chaleur et de la vapeur durant son fonctionnement. Il est recommandé de prendre certaines précautions afin d'éviter les risques de brûlures, de blessures et d'incendie ou tout autre dommage.**

1. Tournez le bouton de commande dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que le repère se trouve en regard du repère « OFF » (Arrêt). Ceci libère le pichet en acier inoxydable du corps de l'appareil. Retirez le pichet de sa base. Voir Figure 2.

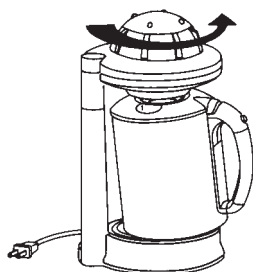


Figure 2

2. En tenant le pichet par la poignée, relevez le couvercle en le saisissant les poignées en caoutchouc. Voir Figure 3.
3. Ôtez le couvercle (avec le broyeur) et déposez l'ensemble à l'envers sur une surface plane.

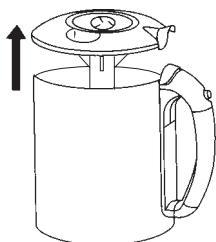


Figure 3

3. Tenez fermement l'arbre du broyeur et tournez le broyeur dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Voir Figure 4. Soulevez le broyeur et détachez-le du couvercle.

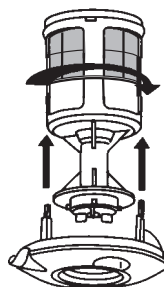


Figure 4

4. Saisissez le bord extérieur du capuchon du broyeur et tournez-le dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Détachez le capuchon du broyeur. Voir Figure 5.



Figure 5

**Attention : Le broyeur contient des lames très tranchantes. Évitez de vous blesser lorsque vous avez ôté le capuchon du broyeur.**

## Mode d'emploi (suite)

5. Remplissez le broyeur avec 9 oz (255 g) de fèves de soja entières hydratées ou trempées puis égouttées. Faites toujours tremper les fèves déshydratées avant usage. Voir « PRÉPARATION ». Ne pas trop remplir le broyeur ; laissez 1/2 pouce (1,5 cm) d'espace libre au-dessous du niveau des lames. Conservez le reste des fèves au réfrigérateur.
6. Remettez le capuchon sur le broyeur en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. Il s'enclenchera en place.
7. Montez le broyeur sur le couvercle du pichet en faisant coïncider les pattes situées sur le côté de l'arbre du broyeur avec les encoches situées sur le couvercle. Faites pivoter l'arbre du broyeur dans le sens des aiguilles d'une montre afin de le verrouiller en place.
8. Remplissez le pichet avec environ 1 litre d'eau froide filtrée (jusqu'au repère « MIN »). Voir Figure 6. Assurez-vous de ne pas dépasser 1,25 litre (repère « MAX »). N'utilisez jamais l'eau de trempage des fèves.
9. Placez le couvercle (avec le broyeur) sur le pichet en alignant le couvercle avec la poignée et en appuyant fermement vers le bas.
10. Posez le pichet sur la plaque chauffante de l'appareil en veillant à ce qu'il soit bien centré sur celle-ci.
11. Branchez l'appareil sur une prise de courant standard de 120 V c.a.

**ATTENTION : Lorsque l'appareil est en marche, le pichet en acier inoxydable et son contenu deviennent très chauds ! Pour éviter des brûlures, ne toucher aucune pièce du préparateur de soja pendant son fonctionnement.**

12. Tournez le bouton de commande à la position « ON » (Marche). Le pichet est alors verrouillé en place. Le témoin vert de mise en marche s'allume.

Au bout de quelques minutes, l'appareil commence à broyer les fèves. Cette opération dure environ 20 secondes. L'appareil s'arrête 10 secondes, puis recommence le broyage. Cette opération se répète plusieurs fois, puis l'appareil effectue le chauffage, l'ébullition et l'infusion de l'eau à travers les fèves broyées. Cette opération dure environ 12 minutes.

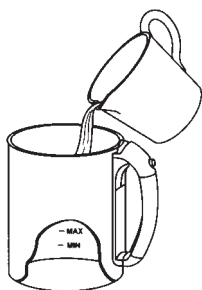


Figure 6

## Mode d'emploi (suite)

Pour bien remuer le lait de soja, le moteur fonctionnera par intermittence durant les 4 dernières minutes. C'est également durant les dernières minutes que le lait de soja est porté à ébullition pour effectuer sa pasteurisation.

L'ensemble des opérations dure environ 27 minutes.

13. À la fin des opérations, le témoin rouge s'allume et un signal sonore de 18 secondes indique que le lait est prêt.
14. Tournez le bouton de commande à la position « OFF » (Arrêt). Le témoin vert de mise en marche s'éteint.
15. Saisissez la fiche électrique et débranchez l'appareil.
16. En tenant le pichet par la poignée, retirez celui-ci de la plaque chauffante.
17. Avec prudence, soulevez le couvercle en le saisissant par les poignées en caoutchouc. Attention au dégagement de vapeur lorsque vous soulevez le couvercle.
18. Ôtez le couvercle (avec le broyeur) et mettez-le de côté. Ne touchez aucune des parties intérieures du couvercle, du broyeur ou du pichet car celles-ci sont très chaudes. Laissez-les refroidir.

19. Ajoutez du sucre ou du sel au lait de soja, directement dans le pichet. Remuer délicatement et servez le lait de soja chaud ou froid. Conservez le lait de soja au réfrigérateur dans un récipient hermétique.

20. Laissez le préparateur de soja refroidir pendant environ 30 minutes avant de préparer une autre quantité de lait de soja. Après deux utilisations consécutives, il est préférable de laisser refroidir l'appareil pendant au moins 4 heures avant de faire une nouvelle préparation. Pour obtenir de meilleurs résultats, après chaque préparation, videz le broyeur et nettoyez les quatre filtres-grilles ainsi que les deux capteurs situés sur le couvercle.

### **Ne réutilisez pas les fèves broyées pour faire une autre quantité de lait de soja.**

Toutefois, vous pouvez les incorporer à de nombreuses recettes. Voir « Recettes ».

# Entretien

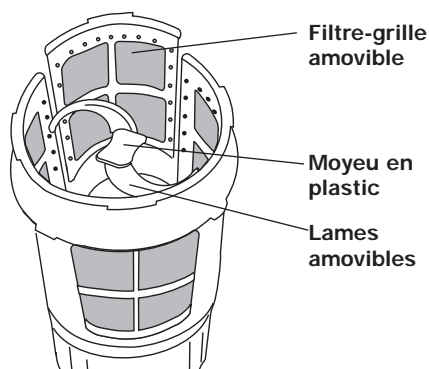
Votre préparateur de soja frais Maxim® nécessite peu d'entretien. Le corps de l'appareil ne contient aucune pièce pouvant être réparée par l'utilisateur. N'ouvrez jamais le boîtier de l'appareil. Tout entretien nécessitant le démontage de l'appareil doit être effectué par un électricien. En cas de problème, confiez-le à un réparateur professionnel qualifié.

## Nettoyage

**ATTENTION : Débranchez le préparateur de soja et laissez-le refroidir avant de le nettoyer.**

1. Assurez-vous que l'appareil est débranché et qu'il a complètement refroidi.
2. Détachez le broyeur du couvercle du pichet. Puis ôtez le capuchon du broyeur.
3. Vous pouvez ôter délicatement les lames du broyeur pour les nettoyer. Servez-vous d'un chiffon pour protéger vos doigts et tirez doucement sur le moyeu en matière plastique situé au centre des lames. Ne tirez jamais sur les lames, le moyeu devrait normalement s'installer et s'enlever facilement. Pour des raisons de sécurité, il est fortement recommandé de nettoyer les lames avec une brosse souple (ou une brosse à dents).
4. Avant de vider le broyeur, retirez délicatement les quatre filtres-grilles en les faisant coulisser vers l'extérieur.
5. Si vous le désirez, vous pouvez réutiliser les fèves de soja broyées et cuites pour ajouter des fibres à vos recettes. Voir le chapitre « Recettes » à la fin de ce manuel.
6. Lavez le couvercle, le pichet en acier inoxydable, le broyeur, les filtres-grilles et le capuchon du broyeur dans de l'eau chaude savonneuse. Rincez et séchez soigneusement. Faites attention de ne pas égratigner les deux plaques de contact du capteur situées sur le dessus du couvercle. Si nécessaire, utilisez une brosse douce (ou une brosse à dents) pour nettoyer les filtres amovibles, le broyeur et le capuchon du broyeur. Attention de ne pas déchirer ou percer les grilles lors du nettoyage.
7. Le pichet en acier inoxydable peut être nettoyé au lave-vaisselle.

**ATTENTION : Retirez les filtres-grilles avec précaution, en évitant de toucher les lames du broyeur !**



## Entretien (Suite)

8. Si le fond du pichet nécessite un nettoyage plus approfondi vaporisez un peu de détersif sur sa surface avec un fond d'eau et laissez agir une demi-heure. Puis, frottez avec un tampon légèrement abrasif ou une brosse à dents.

**ATTENTION : Ne pas plonger le corps de l'appareil dans l'eau ou tout autre liquide. Cela pourrait l'endommager.**

9. Essuyez toutes les parties du corps de l'appareil avec un chiffon humide et un peu de savon doux. Séchez-le soigneusement. Pour ne pas endommager la surface de l'appareil, n'utilisez aucun produit abrasif, ni aucun instrument pointu ou tranchant.
10. Assurez-vous que le mécanisme de verrouillage du pichet (sous la tête de l'appareil) soit propre. L'APPAREIL ÉTANT DÉBRANCHÉ, tournez le bouton de commande à la position « ON » (Marche) afin d'abaisser le mécanisme. Essuyez délicatement les deux contacts du capteur situés près du mécanisme de verrouillage. Séchez soigneusement les contacts avec un chiffon doux et tournez le bouton de commande à la position « OFF » (Arrêt).

## Entreposage

Débranchez et nettoyez l'appareil. Rangez-le dans son emballage original ou dans un endroit sec et propre.

**N'entrez jamais votre préparateur de soja s'il est branché ou encore chaud.**

N'enroulez jamais le cordon électrique serré autour de l'appareil. Ne tordez pas le cordon électrique, surtout à l'endroit où il sort de l'appareil, car il pourrait s'user et se couper.

# Recettes

Lorsque vous cuisinez avec du lait de soja frais, n'oubliez pas qu'en chauffant le lait de soja mousse et peut facilement déborder. De plus, une fois cuit, il a tendance à cailler, ce qui est normal et souvent inévitable.

## ***Chapelure de soja rôtie***

(Pour vos recettes qui nécessitent de la chapelure de pain non assaisonnée, utilisez de la chapelure de soja)

**Préparation :** Étendez la pâte de soja (provenant de la préparation du lait de soja) en une fine couche dans une large poêle non adhésive. Faites chauffer à feu vif, pendant 2 à 4 minutes, jusqu'à ce que le liquide s'évapore et que le mélange commence à attacher. Puis, avec une spatule en matière plastique détachez du fond de la poêle la croûte de fèves de soja obtenue.

Laissez cuire encore 5 à 8 minutes tout en remuant avec la spatule, jusqu'à ce que le soja soit bien rôti et ressemble à de la chapelure de pain. (Si le soja commence à fumer, sortez-le de la poêle immédiatement pour l'empêcher de brûler). Laissez refroidir. Conservez la chapelure dans un récipient hermétique, au réfrigérateur jusqu'à 5 jours, ou au congélateur jusqu'à 3 mois.

**NOTE :** 1 tasse de pâte de soja donne environ 2/3 de tasse de chapelure.

## ***Chapelure de soja à l'ail***

Cette chapelure est parfaite pour les soupes, les salades ou les ragoûts et ajoute de la saveur à la garniture de Soja (page 16). Vous pouvez la substituer à la chapelure de pain assaisonnée.

- 1 tasse de pâte de soja (obtenue après la préparation de lait de soja)
- 1 c. à table d'huile d'olive ou autre huile végétale
- 1 grosse gousse d'ail, pelée.

Étendez la pâte de soja en une fine couche dans une large poêle non adhésive et faites cuire à feu vif en suivant la méthode de préparation de la chapelure de soja de la page précédente. Après cuisson, transférez dans une assiette.

Faites chauffer l'huile dans la poêle. Déposez l'ail pressé dans la poêle. Faites brunir l'ail, pendant 5 à 10 secondes, en le remuant constamment. Éteignez le brûleur et mélangez la chapelure de soja avec l'ail et l'huile.

Utilisez immédiatement ou laissez refroidir et conservez dans un récipient hermétique jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur, ou jusqu'à 3 mois au congélateur.

Donne 2/3 de tasse.

### ***VARIANTES :***

**Chapelure de soja salée :** Incorporez 1/4 à 1/2 c. à thé de sel.

**Chapelure de soja aux herbes :** Incorporez 1/4 à 1/2 c. à thé d'herbes aromatiques séchées à la fin de la préparation de la chapelure.

**Chapelure de soja au parmesan :** Incorporez, selon le goût, du parmesan râpé à la fin de la préparation de la chapelure.

**NOTE :** *Tous ces ingrédients doivent être incorporés à la chapelure, une fois celle-ci refroidie.*

## ***Vinaigrette aux herbes et citron***

- 1/3 tasse de lait de soja frais
- 3 c. à table de jus de citron frais
- 2 c. à table d'huile d'olive
- 3/4 c. à thé de sel ou au goût
- 2/3 de tasse de fèves de soja cuites, moulues (résidus du lait de soja)
- 3 c. à table d'aneth ou de persil frais émincé, ou au goût
- 1 petite gousse d'ail émincée
- 2 c. à table de zeste de citron émincé (facultatif)

Dans un mélangeur ou un robot, combiner tous les ingrédients et mélanger jusqu'à consistance onctueuse, environ 1 minute. Goûter et corriger les assaisonnements. Utiliser immédiatement ou garder au réfrigérateur dans un contenant hermétique jusqu'à 5 jours. Bien mélanger avant chaque utilisation. Délicieux sur toutes les salades.

Donne environ 1 tasse.

## ***Garniture de soja***

- 2 petits avocats (à la peau bosselée)
- 3 à 4 c. à table de chapelure de soja à l'ail (voir page 15)
- 2 c. à table de jus de citron frais
- Sel de mer
- Tabasco
- 2 c. à table de coriandre, pour parfumer (facultatif)

Avec une fourchette, écrasez l'avocat assaisonné de chapelure de soja, de jus de citron, de sel et de Tabasco. Aromatisez avec la coriandre si désiré. Peut servir de trempette pour les tortillas ou de garniture avec de la laitue émincée ou des germes de luzerne.



## ***Hommos aux pois chiches et soja***

1 grosse gousse d'ail, pelée

1 boîte de 15 oz (425 g) de pois chiches, égouttés (gardez le liquide s'il est d'origine biologique)

1 tasse de pâte de soja (restant de la préparation du lait de soja)

1/4 de tasse de sésame tahini

3 c. à table de jus de citron frais

3/4 de c. à thé de cumin râpé

1 c. à thé (ou au goût) de sel de mer

1 c. à table d'huile d'olive (facultatif)

Paprika doux et olives (facultatif)

Émincez la gousse d'ail dans votre robot culinaire. Ajoutez-y les pois chiches, la pâte de soja, le sésame, le jus de citron, le cumin et le sel et réduisez en purée. Versez-y un peu du liquide des pois chiches ou de l'eau si le mélange est trop épais. Assaisonnez au goût.

Vous pouvez verser le mélange dans un grand bol, asperger d'huile d'olive et saupoudrer du paprika. Disposez des olives tout autour et servez avec des triangles de pain pita et des légumes en salade. Peut également faire de délicieux sandwiches.

Donne environ 2 tasses et demi.

### ***VARIANTE :***

Pour en faire une sauce à salade, ajoutez du liquide des pois chiches, de l'eau ou du lait de soja. Assaisonnez au goût.

## *Crêpes aux raisins de Corinthe*

1 tasse de lait de soja frais  
1 c. à table de jus de citron frais  
1-1/4 tasse de farine ordinaire non blanchie ou à pâtisserie au blé entier  
1-1/4 c. à thé de poudre à pâte  
1/4 c. à thé de soda à pâte  
1/8 c. à thé de sel  
1/4 de tasse de raisins secs ou de Corinthe  
1 gros oeuf  
1-1/2 c. à table de beurre fondu ou d'huile  
1/4 c. à thé d'extrait de vanille pure (optionnel)  
Enduit de cuisson, beurre ou huile à friture  
Sirop d'érable ou confiture, pour garniture

Dans une grande tasse à mesurer, combiner le lait de soja et le jus de citron. Laisser reposer pendant au moins 10 minutes.

Dans un grand bol, fouetter ensemble la farine, la poudre à pâte, le soda à pâte, le sel et les raisins.

Fouetter l'oeuf, le beurre fondu et la vanille (le cas échéant) dans le lait de soja frais. Avec une spatule en caoutchouc, plier le liquide dans les ingrédients secs jusqu'à consistance homogène. (Éviter de trop travailler la pâte).

Graisser une plaque de cuisson ou une grande poêle avec l'enduit, le beurre ou l'huile et laisser chauffer jusqu'à ce que cela grésille. Verser 1/4 de tasse de pâte à la fois sur la plaque et faire cuire à feu moyen jusqu'à ce que des bulles se forment sur le dessus de la crêpe et que le dessous soit légèrement bruni. Retourner la crêpe et faire dorer l'autre côté. Transférer les crêpes sur une plaque résistant à la chaleur et les maintenir au chaud dans un four à 200 °F (93 °C) pendant la cuisson du reste de la pâte. Servir immédiatement avec du sirop ou de la confiture.

Donne 9 à 10 crêpes de 4 pouces (10 cm).

**NOTE :** *Si la pâte est trop liquide, ajouter quelques cuillerées à table de farine. Si elle est trop épaisse y mélanger quelques cuillerées de lait de soja frais.*

*On peut doubler ou tripler la recette.*

## ***Crêpes (Suite)***

Les crêpes peuvent se conserver dans du papier ciré jusqu'à trois jours au réfrigérateur ou dans un contenant étanche jusqu'à un mois au congélateur. Les réchauffer en les disposant individuellement sur une plaque dans un four conventionnel ou un mini-four à 375 °F (190 °C)

### ***VARIANTES :***

Ajouter 1/4 de tasse de graines de tournesol ou remplacer les raisins par des graines de tournesol.

## ***GAUFRES***

Utiliser la recette ci-dessus mais cuire la pâte sur un gaufrier en suivant les instructions du fabricant du gaufrier.

Donne 3 gaufres rondes de 7 pouces (18 cm).

## ***Chowder aux poireaux et aux légumes***

- 1 c. à table de beurre ou d'huile
- 2-1/2 tasses de poireau en morceaux (parties blanches et vert pâle; voir note)
- 1 tasse de céleri en dés
- 1 tasse de carotte en dés
- 4-1/2 tasses de lait de soja frais
- 2 c. à table de pâte de tomate
- 1 c. à thé de sel, ou au goût
- Poivre noir fraîchement moulu
- 1/4 c. à thé de feuilles de thym séché
- 1 grosse pomme de terre à peau rugueuse (env. 1/2 livre), pelée et coupée en dés
- 1 tasse de maïs en grains frais ou congelé
- 2 c. à table de persil émincé, comme garniture

Faire chauffer le beurre dans une grosse casserole à soupe à fond épais. Ajouter les poireaux, le céleri et les carottes et cuire à feu moyen en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les poireaux soient légèrement tendres, soit environ 4 minutes.

Ajouter 3 tasses de lait de soja frais et y incorporer la pâte de tomate. Ajouter du sel, un peu de poivre noir, le thym et la pomme de terre. Amener à ébullition. Réduire la chaleur, couvrir et faire légèrement mijoter en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes soient tendres, soit environ 20 minutes,

Incorporer le maïs et le reste du lait de soja et cuire à découvert jusqu'à ce que le maïs soit tendre et la soupe prête, soit environ 1 à 2 minutes. Ré-assaisonner au goût. Servir dans un grand bol à soupe, et garnir de persil.

Donne 4 portions.

***NOTE :*** Rincer les morceaux de poireaux soigneusement afin d'enlever toute trace de sable. Cette soupe s'épaissit en refroidissant. L'allonger au besoin en ajoutant du lait de soja.

## ***Soupe aux courges et curry***

1/2 c. à table de beurre ou d'huile  
1/2 tasse d'oignon finement haché  
1 c. à table de gingembre frais émincé  
2 c. à table de poudre de curry doux (de Madras) (voir note)  
2-1/2 à 3 tasses de lait de soja frais  
1 c. à thé de sel, ou au goût  
2 paquets (12 onces chacun) de courges d'hiver cuites congelées (s'assurer que la courge n'est pas assaisonnée)  
1 c. à table de jus de citron frais ou de lime (optionnel)  
2 c. à table de coriandre émincée, comme garniture

Chauffer le beurre dans une grande casserole à soupe, à fond épais. Ajouter l'oignon et le gingembre et cuire à feu moyen pendant 1 minute en remuant fréquemment. Incorporer la poudre de curry et cuire encore 10 secondes. Incorporer 1 1/2 tasse de lait de soja frais et le sel puis amener à ébullition. Ajouter les deux blocs de courges congelées. Couvrir et cuire à feu moyen pendant 5 minutes.

Retourner les blocs de courges, couvrir et cuire encore quelques minutes. Défaire les blocs de courges à l'aide d'une fourchette et continuer à cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les courges soient complètement décongelées et les oignons très tendres, soit environ 10 minutes de plus. Incorporer le reste du lait de soja en quantité suffisante pour diluer la soupe jusqu'à la consistance voulue. Faire chauffer la soupe entièrement mais sans la faire bouillir. Juste avant de servir, ajouter si désiré le jus de citron pour rehausser la saveur. Garnir les portions individuelles avec de la coriandre.

Donne 3 à 4 portions.

***NOTE :*** La compagnie *Merwanjee Poonjiajee & Sons* commercialise une excellente poudre de curry Madras vendue dans les boutiques gourmet et de nombreux supermarchés.

## ***Orge pilaf aux champignons***

3 tasses de lait de soja frais  
1 tasse d'orge perlé, rincé et égoutté  
1-1/2 tasse de céleri en dés  
8 onces (225 g) de petits champignons de Paris ou cremini, apprêtés et coupés en quartiers  
1 c. à thé de sel ou au goût  
1/8 c. à thé de poivre noir fraîchement moulu  
3 c. à table d'aneth frais haché

Verser le lait de soja frais dans une casserole épaisse de 3 à 4 pintes (3 à 4 litres) et cuire à feu élevé. Ajouter l'orge, le céleri, les champignons, le sel et le poivre. Amener à ébullition. (Attention : le lait de soja mousse pendant l'ébullition et peut rapidement déborder). Réduire immédiatement le feu, couvrir et laisser mijoter à feu doux en remuant de temps à autre jusqu'à ce que l'orge soit tendre et le lait de soja presque tout absorbé, soit de 30 à 35 minutes. (Ajouter quelques cuillerées à table d'eau au mélange s'il devient sec avant que l'orge ne soit tendre). Couvrir et laisser le mélange reposer hors du feu pendant 5 minutes. Incorporer l'aneth et corriger l'assaisonnement puis servir.

Donne 4 portions.

## ***Polenta aux olives***

2 tasses de lait de soja frais  
1 c. à thé de romarin frais émincé ou 1/2 c. à thé de romarin séché, émietté  
1/2 tasse de polenta à cuisson rapide  
1/3 tasse d'olives noires dénoyautées, dans l'huile de préférence, coupées en morceaux  
3 c. à table de parmesan ou pecorino-romano râpé, un peu plus pour la garniture  
Sel et poivre fraîchement moulu au goût

Dans une casserole, combiner le lait de soja et le romarin et amener à ébullition à feu moyen-vif. Réduire immédiatement le feu à doux. Saupoudrer (émietter) la polenta en remuant constamment pour éviter la formation de grumeaux. Incorporer les olives et laisser frémir en remuant fréquemment jusqu'à ce que la polenta épaississe et prennent la consistance du gruau, 2 à 3 minutes. Éteindre le feu et incorporer, en remuant, le parmesan, le sel et le poivre. Garnir chaque portion d'une fine couche de parmesan.

Donne 3 à 4 portions.

***NOTE : on peut doubler ou tripler la recette.***

## **Crème d'épinards**

10 oz (280 g) d'épinards frais équeutés, soigneusement lavés et sans trace de sable

1/2 c. à table de beurre ou d'huile

1/4 de tasse d'échalotes émincées

2 tasses de lait de soja frais

3/4 de c. à thé de sel ou au goût

1 c. à table de fécule de maïs dissoute dans une cuillerée à table de lait de soja froid

Muscade fraîchement râpée au goût (facultatif)

Cuire à l'étuvée ou au micro-ondes les épinards jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Les égoutter puis une fois suffisamment refroidis pour être manipulés, les couper finement. Presser ensuite les épinards dans vos mains pour éliminer tout excès de liquide. Mettre de côté.

Réchauffer le beurre dans une grande poêle anti-adhésive. Cuire les échalotes à feu doux, en remuant fréquemment jusqu'à ce qu'elles ramollissent légèrement, soit pendant 2 minutes.

Ajouter le lait de soja frais, le sel et les épinards. Amener à ébullition et faire cuire à gros bouillon, en remuant fréquemment, jusqu'à ce les épinards soient très tendres et que le lait de soja ait commencé à s'évaporer, soit environ 4 minutes. Brasser le mélange de fécule de maïs et l'incorporer aux épinards. Laisser cuire environ 1 minute à feu moyen-vif en remuant constamment jusqu'à ce que la sauce ait épaissi.

Assaisonner de muscade, si désiré. Servir dans de petits bols.

Donne 3 portions.

**NOTE :** *Pour une consistance plus crémeuse, réduire en purée, dans un mélangeur ou un robot, les épinards cuits et la sauce. Réchauffer au besoin.*

## ***Quiche au brocolis***

Cette quiche est facile à faire car elle ne comporte pas de croûte.

1 c. à table de beurre ou d'huile végétale, plus 1 c. à thé pour graisser un plat à tarte de 10 po (25 cm)

3/4 de tasse d'échalotes ou d'oignons émincés

1/3 de tasse d'eau

Un paquet de 10 oz (285g) ou 3 à 4 tasses de brocolis congelés en morceaux

4 gros œufs

1-1/2 tasse de lait de soja frais

1 c. à table de chapelure de soja à l'ail (facultatif ; voir page 15)

1 c. à thé de sel

1/4 c. à thé de thym ou d'origan séché

1 tasse de cheddar râpé bien tassé

Poivre frais moulu, blanc ou noir

Graisser le fond et le pourtour d'un plat à tarte de 10 po (25 cm) en verre.

Régler la grille du four à mi-hauteur et préchauffer à 375 °F (190 °C).

Faire chauffer le beurre dans une grande poêle. Ajouter les échalotes et faire cuire à feu moyen-élevé en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'elles commencent à ramollir, soit environ 2 minutes.

Ajouter l'eau et les brocolis congelés. Couvrir et cuire jusqu'à ce que les brocolis soient décongelés, soit 1 à 2 minutes. Avec une cuiller à égoutter transférer les brocolis et les échalotes dans le plat à tarte. Dans un grand bol, battre les œufs légèrement. Incorporer le lait de soja, la chapelure de soja à l'ail (facultatif), le sel, le thym et le fromage. Verser le mélange sur les brocolis. Faire cuire jusqu'à ce que le mélange soit ferme au centre et légèrement bruni sur le bord, soit de 35 à 45 minutes. Saupoudrer du poivre sur le dessus et laisser refroidir 5 minutes avant de couper des parts. Si de l'eau se condense à la surface, l'éponger avec un papier essuie-tout.

Donne 4 à 6 portions.



## ***Sauté de légumes au double-soja avec sauce moutarde-érable***

2 c. à table de sauce soja à la Japonaise (tamari ou shoyu)  
2 c. à table de moutarde de Dijon  
1-1/2 c. à table d'eau  
1-1/2 c. à table d'huile de sésame grillé (orientale)  
1 c. à table de sirop d'érable  
1 c. à table de gingembre frais râpé (facultatif)  
1 grosse gousse d'ail pressée  
1 tasse de pâte de soja (restant de la préparation du lait de soja)  
1/4 de tasse d'eau  
1 livre de légumes mélangés congelés  
1 tasse de fèves de soja vertes congelées

Préparer d'abord la sauce : Dans un petit bol, combiner la sauce soja, la moutarde, l'eau, l'huile, le sirop d'érable, le gingembre (si désiré) et l'ail.

Étaler la pâte de soja en une fine couche dans une poêle à frire antiadhésive et cuire à feu vif. Laisser cuire 2 à 4 minutes jusqu'à ce que le liquide se soit évaporé et que le mélange commence à coller à la poêle. Puis, avec une spatule en matière plastique, décoller du fond de la poêle la croûte de soja ainsi obtenue. Laisser cuire encore 5 à 8 minutes en remuant jusqu'à ce que les miettes de soja soient bien déshydratées et légèrement brunies.

Ajouter l'eau, les légumes congelés et les fèves de soja vertes. Couvrir et cuire à feu vif pendant 2 minutes environ, jusqu'à ce que les légumes soient décongelés (rajouter un peu d'eau dès que le mélange devient trop sec). Incorporer la sauce et cuire encore 3 minutes à découvert sur feu vif, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Vérifier l'assaisonnement. Servir sur du riz brun ou blanc.

Donne 4 portions.

## ***Chili haricots et légumes***

1 c. à table d'huile d'olive  
1-1/2 tasse d'oignon haché grossièrement  
1 poivron vert, égrainé et coupé en dés  
2 grosses gousses d'ail, émincées  
1 boîte de 15 oz (425 g) de haricots noirs (avec le liquide si biologique ; sinon égoutter)  
1 tasse de pâte de soja (restant de la préparation du lait de soja)  
1 boîte de 14,5 oz (410 g) de tomates en dés avec piments verts  
1 zucchini coupé en dés  
1/3 de tasse d'olives farcies aux piments, tranchées  
1/2 c. à thé d'origan séché  
1/4 à 1/2 c. à thé de cumin moulu  
Sel au goût  
1-1/2 tasse de maïs en grains frais ou congelé (inutile de décongeler)  
1 c. à table de jus de lime frais  
1/3 de tasse de coriandre hachée

Faire chauffer l'huile dans une grande casserole. Faire cuire l'oignon avec le poivre et l'ail à feu moyen-élevé pendant environ 3 minutes, en remuant fréquemment jusqu'à ce que l'oignon commence à brunir. Ajouter les haricots noirs avec leur liquide (ou 1/3 de tasse d'eau), la pâte de soja, les tomates (avec leur liquide), le zucchini, les olives, l'origan, le cumin et le sel.

Amener à ébullition, puis couvrir et cuire à feu moyen pendant 4 à 5 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les arômes soient bien mélangés et que le zucchini soit presque tendre. Incorporer le maïs et laisser mijoter 1 minute ou 2 jusqu'à ce que les grains de maïs soient tendres.

Ajouter le jus de lime et la coriandre et vérifier l'assaisonnement. Servir seul dans de grands bols ou sur un lit de riz ou de quinoa.

Donne 4 portions.

### ***VARIANTE :***

Utiliser une boîte de haricots noirs de culture biologique (disponible dans les magasins d'alimentation naturelle) plutôt que des haricots Black Turtle.

## ***Émincé de choux rosettes saupoudré de soja à l'ail***

3/4 de livre (340 g) de choux rosettes

1/2 tasse d'eau

2 à 3 c. à table de chapelure de soja à l'ail (voir page 15)

1 c. à table d'huile d'olive

Sel

Enlever la base de la tige (1 po – 2,5 cm) des choux rosettes en les tenant en bouquet. Trancher finement le reste des tiges. Empiler les feuilles l'une sur l'autre et les rouler en forme de cigare qui sera finement tranché pour former de fines bandes ressemblant à des spaghettis. Bien rincer et égoutter.

Dans une grande casserole, amener l'eau à ébullition. Ajouter les choux rosettes et les cuire à couvert à feu moyen-élevé pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Si nécessaire, ajouter de l'eau pendant la cuisson.

Saupoudrer de la chapelure de soja à l'ail, ajouter l'huile et saler au goût, puis remuer le tout.

Donne 4 portions.

### ***VARIANTE :***

On peut aussi employer du chou vert frisé ou du brocoli à la place des choux rosettes.

## ***Soyola aux noix et à l'érable***

Saupoudrer le soyola sur des céréales cuites ou des petits déjeuners aux céréales. Ajoute du croustillant lorsque saupoudré sur la crème glacée, les biscuits aux fruits, les tartes ou les compotes.

2 tasses de pâte de soja (restant de la préparation du lait de soja)

5 c. à table de sirop d'érable

2 c. à thé d'extrait de vanille

1/4 de c. à thé de cannelle

1/2 tasse de noix de Grenoble concassées

Dans une grande poêle à frire antiadhésive, combiner la pâte de soja, le sirop d'érable, la vanille et la cannelle. Faire chauffer à feu vif. Quand le liquide s'est en partie évaporé et que le mélange commence à coller, détacher avec une spatule en matière plastique toutes les granules qui s'agglutinent au fond de la poêle.

Laisser cuire encore 6 à 8 minutes en grattant avec la spatule jusqu'à ce que le mélange devienne poudreux et légèrement bruni. Ajouter les noix au cours des dernières minutes. Réduire la chaleur, si nécessaire, pour éviter que le mélange ne brûle. Laisser refroidir, puis transférer dans un récipient hermétique et réfrigérer jusqu'à une semaine, ou congeler jusqu'à 3 mois.

Donne environ 2 tasses.

### ***VARIANTES :***

Ajouter aux noix de Grenoble 1/4 de tasse de paillettes de noix de coco séchée non sucrée.

Utiliser des graines de tournesol au lieu des noix de Grenoble.

Après la cuisson, incorporer des fruits secs émincés.

## ***Biscuits aux canneberges et aux pacanes***

Beurre ou huile pour graisser une tôle à biscuits

1 tasse de lait de soja frais

1 c. à table de jus de citron frais ou de vinaigre de cidre

1 tasse de farine non blanchie

1 tasse de farine à pâtisserie au blé entier (pas de farine à pain)

1 c. à table plus 1 c. à thé de levure chimique

1/4 c. à thé de soda à pâte

1/2 c. à thé de sel

1/4 à 1/3 de tasse de sucre (selon le goût)

1 c. à thé d'écorce d'orange râpée

1 gros œuf

3 c. à table de beurre fondu (tempéré) ou d'huile végétale

3/4 de tasse de canneberges séchées et hachées

3/4 de tasse de pacanes, grillées et concassées

Graisser une grande tôle à biscuit et la mettre de côté. Placer la grille du four à mi-hauteur et chauffer le four à 400 °F (200 °C). Combiner le lait de soja et le jus de citron et laisser cailler.

Pendant ce temps, mélanger les farines avec la levure, le soda à pâte et le sel puis tamiser le tout dans un grand bol. Ajouter le sucre et l'écorce d'orange.

Dans un autre bol, fouetter l'œuf, le beurre et le mélange de lait de soja. Verser sur la farine et bien remuer avec une fourchette jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Incorporer les canneberges et les pacanes.

Avec une cuiller à table, déposer le mélange sur la tôle à biscuit en petits tas espacés de 1 po (2,5 cm) environ. Faire cuire les biscuits pendant 15 à 18 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés à la base (et pâles sur le dessus). Transférer les biscuits sur une grille pour les faire refroidir. Les servir légèrement chauds ou froids. Ils peuvent être réfrigérés pendant 1 semaine ou congelés jusqu'à 3 mois.

Donne 12 à 14 biscuits.

## ***Pouding au pain perdu, bananes et chocolat***

Pour cette recette, il faut un moule à pain de 2 pintes (2,25 litre environ) en Pyrex et un autre moule plus grand et pouvant aller au four. Un plat rectangulaire en Pyrex de 12 x 18 po (30 x 45 cm) convient parfaitement.

Beurre, huile végétale ou enduit à cuisson pour graisser le moule à pain  
4 gros œufs  
2 tasses de lait de soja frais  
1/2 tasse de sucre  
1/2 tasse de poudre de cacao non sucré  
4 tasses de croûtons de 3/4 po (2 cm) de pain blanc ou au blé entier, de la veille (il n'est pas nécessaire d'ôter la croûte)  
2 tasses de tranches de bananes mûres  
1/2 tasse de miettes de chocolat mi-amer  
3 c. à table d'amandes effilées et grillées (facultatif)

Graisser généreusement le moule à pain et le mettre de côté. Déposer 4 couches de papier essuie-tout dans le fond du plus grand des deux moules. Mettre celui-ci de côté.

Dans un mélangeur ou un robot culinaire, mélanger soigneusement les œufs, le lait de soja, le sucre et la poudre de cacao. Déposer une couche de croûtons et de bananes dans le moule à pain et saupoudrer quelques miettes de chocolat. Verser ensuite le mélange de soja au chocolat, juste assez pour recouvrir.

Répéter l'opération en ajoutant une autre couche de croûtons et de bananes et ainsi de suite jusqu'à ce qu'il ne reste plus d'ingrédients.

Placer la grille du four à mi-hauteur et préchauffer le four à 375 °F (190 °C). Pendant que le four chauffe, exercer une légère pression de temps en temps sur la couche supérieure des croûtons.

Dans une bouilloire, faire frémir de l'eau. Verser environ une tasse d'eau chaude dans le grand plat recouvert de papier essuie-tout, puis déposer le moule à pain au centre du plat. Tirer la grille du four légèrement et y déposer le grand plat. Verser dans celui-ci suffisamment d'eau pour atteindre 1/3 de la hauteur du moule à pain.

Faire cuire 1 heure 1/4 à 1 heure 1/2, jusqu'à ce que le pouding soit bien gonflé et bien consistant au centre. Servir chaud. Si désiré, répandre des amandes grillées sur la surface du pouding ou sur les portions individuelles.

Donne 6 à 8 portions.

## ***Pouding au riz***

2 tasses d'eau  
1 tasse de riz blanc à longs grains  
1/2 c. à thé de sel  
4 tasses de lait de soja frais  
1/3 de tasse de sucre, ou un peu plus si désiré  
1/2 à 3/4 de tasse de raisins secs  
1 c. à thé d'extrait de vanille pure  
Cannelle moulue, en garniture

Dans une épaisse casserole de 3 pintes (3 litres), amener à ébullition l'eau, le riz et le sel. Couvrir et cuire à petit bouillon jusqu'à ce que l'eau ait été absorbée, soit 12 à 15 minutes.

Incorporer le lait de soja et le sucre. Faire bouillir à feu moyen. (Prendre soin de ne pas faire déborder le lait.) Réduire le feu et cuire à découvert à faible ébullition, en retirant un peu d'écume et en remuant de temps à autre, pendant 20 minutes. Incorporer les raisins et continuer à cuire jusqu'à ce que le lait de soja ait été complètement absorbé et que le mélange ait la consistance d'un gruau épais, soit 5 à 15 minutes de plus. Le pouding épaissira davantage en refroidissant.

Incorporer la vanille et ajouter du sucre si désiré. Verser dans des ramequins individuels ou dans un bol. Saupoudrer de cannelle. Couvrir jusqu'au moment de servir pour éviter la formation d'une pellicule. Servir chaud, réfrigéré ou à la température de la pièce. Se garde au réfrigérateur jusqu'à une semaine.

Donne 6 portions.

***Note :*** *Si les portions réfrigérées sont desséchées, ajouter la quantité de lait de soja nécessaire et réchauffer au micro-ondes ou à feu doux dans une casserole épaisse. Bien mélanger pour obtenir de nouveau une consistance crémeuse.*

### ***VARIANTES:***

Remplacer le sucre par du sirop d'érable.

Remplacer les raisins par des morceaux de prunes, de figes, d'abricots ou d'ananas déshydratés.

## ***Muffins au citron et graines de pavot***

1 tasse de lait de soja frais  
1 c. à table de jus de citron fraîchement pressé  
2 tasses de farine ordinaire non blanchie  
2 1/2 c. à table de graines de pavot  
2 c. à table de zeste de citron émincé (voir note)  
1 c. à table de poudre à pâte  
1/4 c. à table de soda à pâte  
1/2 c. à thé de sel  
2 gros oeufs  
1/2 tasse plus 1 c. à table de sucre  
6 c. à table de beurre fondu ou d'huile neutre (ex : canola)  
1/2 c. à thé d'extrait de vanille pure

Placer la grille du four au centre et préchauffer le four à 400 °F (200 °C)

Dans une tasse à mesurer, combiner le lait de soja et le jus de citron puis laisser reposer pendant au moins 10 minutes. Graisser les moules à muffins ordinaires ou les garnir de coupes de papier. Mettre de côté.

Dans un grand bol, fouetter ensemble la farine, les graines de pavot, le zeste de citron, la poudre à pâte, le soda à pâte et le sel.

Dans un autre bol, battre légèrement les œufs et incorporer, en fouettant, le lait de soja, le sucre, le beurre et la vanille.

Avec une spatule en caoutchouc, incorporer le liquide aux ingrédients secs en pliant jusqu'à obtention d'un mélange homogène. ( Ne pas trop travailler la pâte.)

À l'aide d'une cuillère, verser le mélange dans les moules. Cuire jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré dans le centre d'un muffin ressorte propre, soit de 12 à 15 minutes. Sortir les moules à muffins du four et les placer sur une grille. Après 2 ou 3 minutes, démouler les muffins en passant un couteau sur le pourtour des moules, puis les refroidir sur une grille.

Servir chaud de préférence.

Donne 12 muffins.

***Note :*** Pour retirer le maximum de zeste du citron, couper la surface de l'écorce en bandes avec un couteau économe. Émincer les bandes manuellement ou avec un mini-robot. Un citron de grosseur moyenne donne environ 1 c. à table de zeste émincé.



## ***Délice éclair aux bananes***

1 tasse de lait de soja frais, réfrigéré  
1 grosse banane mûre, coupée en morceaux  
1/2 à 1 c. à table de sirop d'érable ou de miel (facultatif)

### ***Autres ingrédients facultatifs :***

1 c. à table de graines de lin moulues ou de fèves de soja cuites broyées  
(pour donner plus de corps et un apport en fibres et en éléments nutritifs)  
1/2 tasse de framboises, fraises ou bleuets congelés ou frais  
1/2 tasse de morceaux d'ananas ou de mangue congelé ou frais  
2 ou 3 dattes dénoyautées et hachées  
1 à 2 c. à thé de gingembre frais émincé

Placer les ingrédients de base plus tous ingrédients optionnels dans un mélangeur et mélanger jusqu'à consistance onctueuse. Servir immédiatement.

Donne environ 1 1/2 tasse.

## ***Délice glacé aux bananes***

Peler une banane très mûre et la congeler en gros morceaux. Dans la recette ci-dessus remplacer la banane fraîche par les morceaux de banane congelés.

# Dépannage

Problème	Symptôme	Solution
Le pichet en acier inoxydable ne s'insère pas convenablement dans l'appareil.		Appuyez sur le couvercle du pichet pour vous assurer qu'il est bien fermé. Vérifiez que le bouton de commande est bien à la position « OFF » (Arrêt).
L'appareil ne fonctionne pas ou s'arrête en cours de fonctionnement.	Le témoin rouge (PRÊT) ne s'allume pas.	L'appareil ne reçoit pas de courant. Vérifiez le cordon et la fiche électrique. Possibilité d'une panne de courant. Tournez le bouton de commande à la position « OFF » (Arrêt). Vérifiez le cordon et la fiche électrique. Vérifiez les fusibles de la maison et faites-les remplacer si nécessaire. Si la panne de courant dure longtemps, laissez refroidir l'appareil et videz son contenu.
	Le témoin rouge (PRÊT) est allumé ; l'appareil émet un long signal sonore.	Tournez le bouton de commande à « OFF » (Arrêt). Saisissez la fiche électrique et débranchez l'appareil. Avant de brancher l'appareil à nouveau, attendez environ 9 secondes que le circuit électronique se remette à zéro. L'appareil a été mis en marche mais le pichet n'était pas bien en place. Le pichet est mal centré sur la plaque chauffante. Tournez le bouton de commande à « OFF » (Arrêt) et corrigez la position du pichet. Les plots de contact sur le corps de l'appareil ou les plaque de contact sur le couvercle sont encrassés. Nettoyez soigneusement l'appareil. Voir « Entretien ». Il y a trop d'eau dans le pichet. Ramenez le niveau entre les repères « MIN » et « MAX » du pichet. Les fèves de soja sont trop ou pas assez trempées. Remplacez-les par de nouvelles fèves correctement trempées. Voir « Préparation ».

# ***Pour en savoir plus sur le soja...***

## ***Quelques ouvrages utiles :***

1. The New Soy Cookbook, Lorna Sass  
(Chronicle Books, 1998)  
Brochure de 120 pages. 17,95 \$US
2. The Whole Soy Cookbook, Patricia Greenberg  
(Random House, 1998)  
Brochure de 221 pages. 16,00 \$US

## ***Quelques bonnes adresses Internet :***

1. [www.soyfoods.com](http://www.soyfoods.com)
2. [www.joyofsoy.com](http://www.joyofsoy.com)
3. [www.talksoy.com](http://www.talksoy.com)

# GARANTIE LIMITÉE D'UN AN

Cette garantie est accordée à l'acheteur initial de ce produit Maxim®.

**Durée de la garantie :** L'acheteur initial de ce produit bénéficie d'une garantie d'un (1) an à compter de la date de l'achat.

**Étendue de la garantie :** Ce produit est garanti contre tout vice de pièce et de fabrication. La garantie est annulée si le produit a subi des dommages résultant d'un accident, de son expédition, d'un usage inadéquat ou abusif, d'une négligence, d'un entretien inapproprié, d'un usage à but commercial, d'une réparation effectuée par des personnes non agréées, ou de toute autre cause ne provenant pas d'un défaut de fabrication ou de matériaux. Cette garantie n'est valide que si le produit a été acheté aux États-Unis ou au Canada et ne couvre pas les produits dont l'utilisation n'est pas conforme aux instructions du fabricant, ni les produits qui ont subi des altérations ou des transformations, ou dont le numéro de série a été effacé, modifié ou rendu illisible.

**Renonciations de la garantie :** Cette garantie annule toute autre garantie expresse ou implicite et aucune société ou personne n'est autorisée à assumer au nom de Maxim® d'autres responsabilités en rapport avec la vente de nos produits. Il ne sera accepté aucune réclamation pour défaut ou problème de fonctionnement du produit en vertu d'aucune théorie concernant les torts, d'aucun contrat ou de loi commerciale invoquant, entre autres, la négligence, la négligence grave, la responsabilité absolue, la rupture de garantie et la rupture de contrat.

Maxim® ne peut être tenu responsable de dommages directs ou indirects consécutifs ou reliés à l'utilisation ou la performance du produit, ni d'aucun autre dommage concernant la perte de biens, de revenus ou de profits.

**Exercice de la garantie :** Durant la période de garantie d'un an, tout produit défectueux retourné à Maxim® sera soit réparé, soit remplacé par un modèle équivalent (selon le choix de Maxim®). Le produit réparé ou le produit de remplacement sera couvert pour le restant de la période de validité de la garantie, assorti d'un mois de garantie supplémentaire. Aucun paiement ne sera exigé pour la réparation ou le remplacement.

## Service et Réparations

En cas de réparation, veuillez, en premier lieu, appeler au numéro 1-800-233-9054 (sans frais) entre 9 h et 17 h Heure Normale du Centre et demandez le Service à la clientèle en précisant que vous avez un problème avec l'un de nos appareils.

**Service sous garantie (É.-U.) :** Durant la période de garantie, vous ne déboursez aucun frais pour la réparation ni l'expédition de l'appareil. Veuillez appeler pour obtenir une autorisation de retour.

**Service sous garantie (Canada) :** Durant la période de garantie, vous ne déboursez aucun frais pour la réparation et la réexpédition de l'appareil. Veuillez emballer le produit avec une protection suffisante et l'expédier frais de port et d'assurance payés, à l'adresse ci-dessous. Le cas échéant, les frais de douane ou de courtage sont à la charge du client.

**Service hors-garantie :** Un tarif fixe par modèle s'applique à la réparation des appareils hors-garantie. Veuillez joindre la somme de 10.00\$ (U.S.) pour les frais de réexpédition et de manutention.

Maxim® ne peut être tenu responsable de la perte du produit ou de dommages subis par celui-ci lors de l'expédition. Pour votre protection, veuillez emballer soigneusement l'appareil et l'assurer auprès du transporteur. Assurez-vous de joindre les pièces suivantes à votre appareil : tout accessoire relié au problème ; vos noms, adresse et numéro de téléphone ; une description du problème et **une copie de votre facture ou toute autre preuve d'achat déterminant l'état de la garantie.** Les envois en port dû (C.O.D.) ne sont pas acceptés.

Expédiez l'appareil à :  
708 South Missouri St.  
Macon, MO 63552

Pour en savoir plus sur les produits visitez notre site internet : <http://www.esalton.com>  
ou adressez un courrier électronique à : [salton@saltonusa.com](mailto:salton@saltonusa.com)