

Once you know the right technique,  
you'll become a Master Spiralizer.

**Experiment with different foods & have fun!**

Une fois la bonne technique acquise,  
vous deviendrez un maître ès spiraliseur.

**Expérimentez avec divers aliments et amusez-vous!**



For the best results, select foods that are at least 1" wide and cut them into 2 ½" long pieces with a flat edge on each end. Apply gentle pressure, and you'll be spiralizing like a pro.

Pour de meilleurs résultats, choisissez des aliments d'au moins 1 po (2,5 cm) de largeur et coupez-les en morceaux de 2 ½ po (6,4 cm) de long, avec un côté plat à chaque bout. Appliquez une légère pression et vous spiraliserez comme un pro.



**RECIPE ON BACK /  
RECETTE AU  
VERSO**

Garden  
Pasta  
Serves  
4-6  
Pâtes  
jardinière  
4 à 6  
portions



### Ingredients / Ingrédients

2 medium zucchini  
2 medium yellow squash  
2 tablespoons (30 ml) olive oil  
1 clove garlic, minced  
2 large tomatoes, diced  
2 tablespoons (30 ml) chopped fresh basil  
1 tablespoon (15 ml) balsamic vinegar  
1 teaspoon (5 ml) salt  
½ teaspoon (2.5 ml) coarse ground black pepper  
¼ teaspoon (1.3 ml) crushed red pepper, optional

2 courgettes moyennes  
2 courgettes jaunes moyennes  
30 ml (2 c. à table) d'huile d'olive  
1 gousse d'ail, émincée  
2 grosses tomates, coupées en dés  
30 ml (2 c. à table) de basilic frais, haché  
15 ml (1 c. à table) de vinaigre balsamique  
5 ml (1 c. à thé) de sel  
2,5 ml (½ c. à thé) de poivre noir, grossièrement moulu  
1,3 ml (¼ c. à thé) de piment fort broyé (facultatif)

### Directions / Préparation

1. Using the Spiralizer disc, add zucchini to the food chamber. Process until completely spiralized. Repeat with yellow squash.
  2. In a large saucepan over high, boil water. Add zucchini and yellow squash. Cook 1 minute; drain and cover to keep warm.
  3. In a large skillet over medium-high, saute garlic in olive oil until tender, about 3 minutes.
  4. Add tomatoes, basil, vinegar, salt and peppers. Cook just until tomatoes are heated through.
  5. Serve over vegetable pasta.
1. Installer le disque à spiraler et mettre une courgette dans le module de coupe. Mettre l'appareil en fonction jusqu'à ce que toute la courgette soit spiralisée. Répéter avec l'autre courgette, puis avec les courgettes jaunes.
  2. Dans une grande casserole, faire bouillir de l'eau à feu vif. Ajouter toutes les spirales de courgettes. Cuire 1 minute, égoutter et couvrir pour réserver au chaud.
  3. Dans une grande poêle, faire revenir l'ail dans l'huile d'olive à feu moyen-vif environ 3 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre.
  4. Ajouter les tomates, le basilic, le vinaigre, le sel, le poivre et le piment fort. Cuire suffisamment pour réchauffer les tomates.
  5. Servir sur les pâtes de courgettes.