

# Breville®

## Breville Consumer Service Center

### USA

**Mail:** Breville USA  
19400 S. Western Ave  
Torrance CA  
90501-1119

**Phone:** 1-866-273-8455  
1-866-BREVILLE

**Email:** [askus@brevilleusa.com](mailto:askus@brevilleusa.com)

### Canada

**Mail:** Breville Canada  
2555, Avenue de l'Aviation  
Pointe-Claire (Montreal)  
Quebec H9P 2Z2

**Phone:** 1-855-683-3535

**Email:** [askus@breville.ca](mailto:askus@breville.ca)

[www.breville.com](http://www.breville.com)

Breville is a registered trademark of Breville Pty. Ltd. A.B.N. 98 000 092 928.  
Copyright Breville Pty. Ltd. 2012.

Due to continued product improvement, the products illustrated/photographed  
in this booklet may vary slightly from the actual product.

**BEW600XL Issue - D12**

# Breville®

*the Hot Wok™*

Instruction Book - Livret d'instructions



BEW600XL

# CONGRATULATIONS

on the purchase of your Breville product

Register online for product support  
and exclusive offers.\*

USA Consumers: [www.brevilleusa.com](http://www.brevilleusa.com)

Canadian Consumers: [www.breville.ca](http://www.breville.ca)

\*Registering is not a substitute for proof of purchase when submitting a Warranty Claim.

## CONTENTS

- 4** Breville recommends safety first
- 6** Know your Breville Product
- 10** Operating your Breville Product
- 12** Care & Cleaning
- 16** Cooking techniques
- 21** Special ingredients
- 24** Recipes
- 42** French

We at Breville are very safety conscious. We design and manufacture consumer products with the safety of you, our valued customer, foremost in mind. In addition, we ask that you exercise a degree of care when using any electrical appliance and adhere to the following precautions:



## **IMPORTANT SAFEGUARDS**

### **READ ALL INSTRUCTIONS**

- When using electrical appliances, basic safety precautions should always be followed, including the following:
- Carefully read all instructions before operating the appliance for the first time and save for future reference.
- To protect against electrical shock, do not immerse the power cord, power plug or motor base in water or any other liquid.
- Do not place the appliance on or near a hot gas or electric burner, or where it could touch any other source of heat.
- Do not place the appliance on any surface that may be affected by heat. The use of a heat resistant matt is recommended on these surfaces.
- Always attach plug to appliance first, then plug cord in the wall outlet. To disconnect, turn any control to 'OFF', then remove plug from wall outlet.
- Do not allow the power cord to hang over the edge of a table or counter, touch hot surfaces or become knotted.
- Do not touch hot surfaces. Use the handle to lift and open the top lid.
- This appliance is not intended for deep frying foods.
- Extreme caution must be used when moving an appliance containing hot oil or other hot liquids.
- Allow appliance to cool before putting on or taking off any parts or cleaning.
- Always remove the plug from the power outlet and allow to cool if the appliance is not in use, before attempting to move the appliance, before cleaning, disassembling, assembling and when storing the appliance.
- Do not use the appliance for anything other than its intended purpose as described in this book. Do not use outdoors. Do not use in moving vehicles or boats.
- The use of attachments not sold or recommended by Breville may cause fire, electric shock or injury.
- This appliance is not intended for use by young children or infirm persons without supervision. Young children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
- Do not use the appliance if the power cord, power plug, or appliance becomes damaged in anyway. Immediately cease use and call Breville Consumer Service for examination, repair or adjustment.

**SAVE THESE INSTRUCTIONS  
FOR HOUSEHOLD USE ONLY**

## IMPORTANT SAFEGUARDS FOR ALL ELECTRICAL APPLIANCES

- Remove and safely discard any packaging materials and promotional labels before using the appliance for the first time.
- To eliminate a choking hazard for young children, remove and safely discard the protective cover fitted to the power plug of this appliance.
- Do not place the appliance near the edge of a bench or table during operation. Ensure the surface is level, clean and free of water.
- Keep the appliance clear of walls, curtains and other heat or steam sensitive materials.
- Provide adequate space above and on all sides for air circulation around the appliance.
- Do not use on a sink drain board.
- Always use the appliance on a dry, level surface.
- Do not place anything on top of the appliance when the lid is closed, when in use and when stored.
- Unwind the power cord fully before use.
- Do not use harsh abrasives, caustic cleaners or oven cleaners when cleaning the appliance.
- Strictly follow the care and cleaning instructions described in this book.
- This appliance is for household use only.
- Do not leave the appliance unattended when in use.
- It is recommended to regularly inspect the appliance.
- For any maintenance other than cleaning, visit [www.Breville.com](http://www.Breville.com) or call Breville Consumer Service.
- This appliance is equipped with a power cord having a grounding wire with a grounding plug. The appliance must be grounded using a 3-hole properly grounded outlet. In the event of an electrical short circuit, grounding reduces the risk of electrical shock.
- If the appliance is of the grounded type, the extension cord should be a grounding 3-wire cord.
- If the power outlet is a standard 2-prong wall outlet, it is your personal responsibility and obligation to have it replaced with a properly grounded 3-prong wall outlet.
- Do not, under any circumstances, cut or remove the third (ground) prong from the power cord or use an adapter.
- Consult a qualified electrician if the grounding instructions are not completely understood, or if doubt exists as to whether the appliance is properly grounded.
- The glass lid has been specially treated to make it stronger, more durable and safer than ordinary glass, however it is not unbreakable. If dropped or struck extremely hard, it may break or weaken, and could at a later time shatter into many small pieces without apparent cause.

## **BREVILLE ASSIST™ PLUG**

Your Breville appliance comes with a unique Assist™ Plug, conveniently designed with a finger hole in the power plug for easy and safe removal from the wall outlet. For safety reasons it is recommended you plug your Breville appliance directly into its own electrical outlet on a dedicated circuit separate from other appliances. If the electric circuit is overloaded with other appliances, your appliance may not function properly. Use in conjunction with a power strip or extension cord is not recommended.

## **SHORT CORD INSTRUCTIONS**

Your Breville appliance is fitted with a short power supply cord as a safety precaution to prevent personal injury or property damage resulting from pulling, tripping or becoming entangled with a longer cord. Do not allow children to use or be near this appliance without close adult supervision. Longer detachable power supply cords or extension cords are not recommended but may be used if care is exercised. If an extension cord is used, (1) the marked electrical rating of the cord set or extension cord should be at least as great as the electrical rating of the appliance, (2) the cord should be arranged so that it will not drape over the countertop or tabletop where it can be pulled on by children or tripped over unintentionally and (3) the extension cord must include a 3-prong grounding plug.



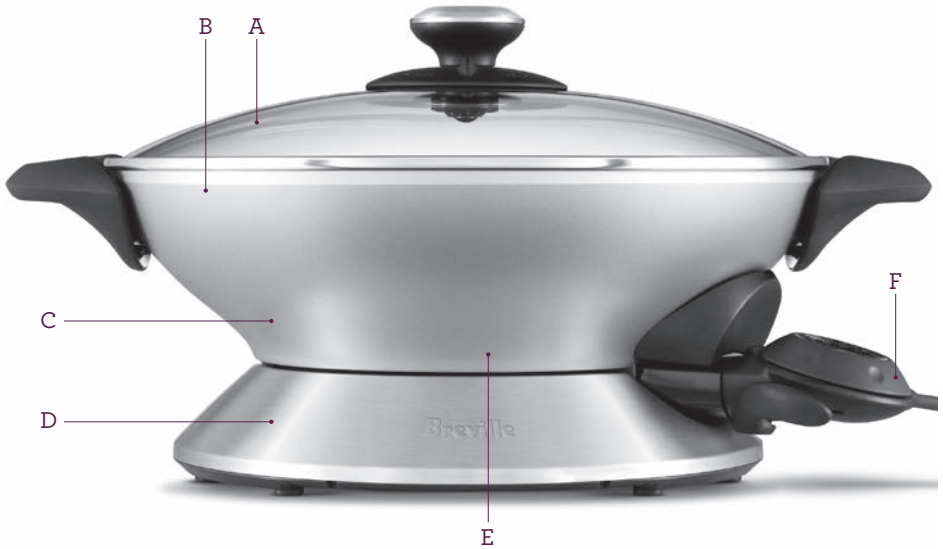
## **WARNING**

*To prevent burns or personal injury, always use protective hot pads or oven mitts when touching or handling the Hot Wok™. Appliance surfaces are hot during and after use.*

**KNOW**

your Breville product





- A. Cook'n'Look Lid**  
Tempered glass lid with steam vent.
- B. Quantanium Non-Stick Surface**  
Multiple non-stick coatings are infused with a unique mix of titanium particles for durability and convenient clean-up.
- C. Wok Bowl**  
14" diameter, 6qt capacity. Ideal for stir fries, steaming and braising.
- D. Wok Base**  
The dishwasher safe Wok Bowl can be removed from the base for easy cleaning.
- E. 1500W Heating Element**  
The unique element quickly distributes heat up the walls of the Wok Bowl.
- F. Temperature Control Probe**  
15 heat settings, up to a searing 425°F (218°C) emulating authentic Asian-style gas cooking.

**REMOVABLE TEMPERATURE CONTROL PROBE**

The Temperature Probe has 14 Heat Settings plus High Sear for accurate temperature control. The High Sear setting should be used for searing and sealing meats when stir-frying.

The heating arrow on the probe switches off automatically when the temperature is reached and will cycle on and off during cooking in order to maintain the temperature selected.

The numbers on the dial represent the following:

HEAT SETTINGS	FUNCTION	TEMPERATURE GUIDE
1 2 3 4	Keep food warm Slow cooking sauces Casseroles Soups	Low Heat/Slow Cook
5 6 7 8 9	Curries, pasta Rice, browning nuts Frying	Medium Heat
10 11 12 13	Vegetable Stir-frying	High Heat
14 High Sear	Stir-frying Sealing meat	Maximum Heat High Sear

**NOTE**

Temperatures given are a guide only and may require adjustment to suit various foods and individual tastes.

For best results allow the Hot Wok™ to preheat for 10 minutes on the High Sear setting before beginning to cook.

# OPERATING

your Breville product

## OPERATING YOUR BREVILLE HOT WOK™

### BEFORE FIRST USE

Before using for the first time, the cooking surface should be cleaned with a moist cloth. We recommend lightly greasing the cooking surface when using for the first time. This will not be necessary on subsequent occasions.

- It is recommended you remove all labels and wash the Wok Bowl and Glass Lid in hot soapy water. Rinse and thoroughly dry.
- The Wok Base is removable for easy cleaning (see page 14).
- Do not immerse the cord and/or Temperature Control Probe in water or any other liquid.

#### NOTE

Before inserting the Temperature Control Probe into the Probe Socket, ensure the interior of the Probe Socket is fully dry. To do this, shake out excess water then wipe the interior of the Probe Socket with a dry cloth.

### OPERATING YOUR WOK

1. Place the Wok Bowl onto the Wok Base and lock into place (see page 15).
2. Insert the Temperature Control Probe into the Probe Socket at the side of the Wok. Plug into a 110/120v power outlet. Always insert the Temperature Control Probe into the appliance first, then plug into main power outlet.
3. Preheat the Wok on the High Sear setting for approximately 10 minutes. The heating arrow will illuminate and indicates the selected setting.
4. When the heating arrow no longer illuminates, the wok has reached the correct temperature for the selected setting. The Wok is now ready for use. The heating arrow will cycle on and off throughout cooking as the temperature is maintained by the thermostat.

Never place oil or food into the wok while it is heating, especially when it is cold. This will produce a poor cooking result.

#### **WARNING**

*Never operate the Hot Wok™ without the base firmly positioned in place.*

#### NOTE

When a high heat is required (eg. for stir frying or searing), select the High Sear setting and allow the heating arrow to cycle on and off several times. This will allow the cooking surface to adjust to a more accurate cooking temperature. Use only the Temperature Control Probe provided with the Hot Wok™. Do not use any other Temperature Control Probe or connector.

5. When cooking is completed, turn the heating arrow to the 'Off' position ('0' on dial) then unplug from power outlet. Leave the Temperature Control Probe connected to the Wok until it has cooled down.

#### NOTE

Do not immerse the cord, plug or Temperature Control Probe in water or any other liquid.

- Allow the Wok to cool down before cleaning.
- Before cleaning switch the Wok 'Off' and unplug from the power outlet. Remove the Temperature Control Probe from the Probe Socket by depressing the 'Easy Release' lever on the side of the probe.
- Do not leave plastic cooking utensils in contact with the Wok while cooking.

# CARE & CLEANING

for your Breville product

## CARE & CLEANING

### TEMPERATURE CONTROL PROBE

If cleaning is necessary, wipe the Temperature Control Probe with a slightly damp cloth.

#### NOTE

Do not immerse the cord, plug or Temperature Control Probe in water or any other liquid.

#### Storage

Store the Temperature Control Probe carefully. Do not knock or drop it because the probe may be damaged. If damage is suspected, visit [www.Breville.com](http://www.Breville.com) or call Breville Consumer Service.

#### NOTE

For convenient storage of the Temperature Control Probe, line the Wok Bowl with two sheets of paper towel and place the probe on the paper towels. This will ensure the probe and plug don't scratch the non-stick coating.

### QUANTANIUM NON-STICK SURFACE

Do not use metal utensils, sharp objects or cut food inside the Wok. Breville is not liable for damage to the non-stick coating if metal utensils have been used.

Cooking on a non-stick surface reduces the need for oil. Food does not stick and cleaning is easier.

Any discoloration that may occur will only detract from the appearance of the Wok and will not affect the cooking performance.

When cleaning the non-stick coating do not use metal (or other abrasive) cleansers. Wash in hot soapy water. Remove stubborn spots with a plastic washing pad or nylon washing brush.

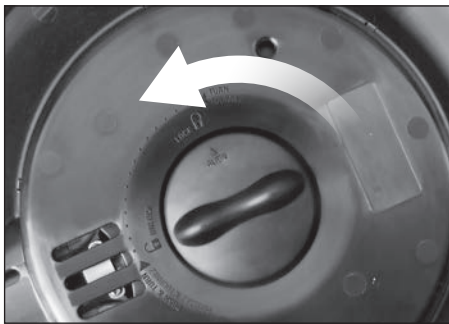


## CARE & CLEANING

### REMOVABLE BASE

#### To remove the base for cleaning:

1. Remove the Lid from the Wok and ensure the Temperature Control Probe has been removed from the Probe Socket. Turn the Wok upside down as illustrated below.



Turn the Quick Release Knob counter clockwise as shown by the arrow.

2. Lift the base from the Wok, lifting over the Probe Socket.



The Wok Base and Bowl should be washed in hot soapy water. Dry thoroughly.

#### NOTE

To extend the life of the non-stick coating, we recommend that the Wok Bowl, Base and Lid be washed by hand. However, the Wok Bowl and Lid are dishwasher safe. The recessed heating element in the Wok Bowl is completely sealed so it is safe to immerse in water. The Wok Base should not be placed in the dishwasher.

#### **WARNING**

*The Hot Wok™ should never be operated without the Wok Bowl and Base fully assembled and locked into place.*

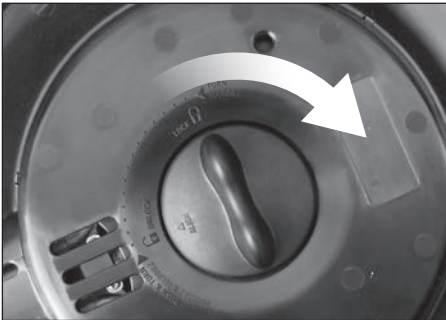
#### NOTE

Before inserting the Temperature Control Probe into the Probe Socket, make sure that the interior of the Probe Socket is fully dry. To do this, shake out excess water, then wipe the interior of the Probe Socket with a dry cloth.

## CARE & CLEANING

### To lock the Base for cooking:

3. Lower the Wok Bowl over the Base as illustrated below. Press down on the Quick Release Knob and rotate clockwise to lock into place. Ensure the Base is locked into position before rotating the Wok right-side-up.



### GLASS LID

Wash the Glass Lid in warm soapy water using a soft sponge, rinse and dry thoroughly. The Glass Lid is dishwasher safe.

#### NOTE

Take care when the glass lid is hot. Do not place hot lid under cold water or on cold surfaces. This may cause lid to break.



# COOKING TECHNIQUES

for your Breville product

### STIR-FRYING

**Recommended Temperature Probe setting: High Sear for meats. 12–14 for vegetables and seafood.**

- Stir-frying is an energy efficient and healthy way of cooking foods. The benefit of this method is its speed and the flavor result. The non-stick cooking surface on your Wok also means that less oil is required for cooking. The cooking action for stir-frying is a continual tossing motion to ensure the food is evenly exposed to the heat and cooks quickly and evenly in a couple of minutes.
- Stir-frying should be carried out using a high heat setting.
- Preheat your Wok before adding any ingredients, allow the temperature light to cycle ON and OFF as over cooking will give a tough, dry result. Cooking times depend on the size and thickness of the cut, as the bigger the cut, the more time that is needed.

### RECOMMENDED CUTS FOR STIR-FRYING

#### Beef

Lean beef strips prepared from rump, sirloin, rib eye and fillet.

#### Chicken

Lean chicken strips prepared from breast fillets, tenderloins, thigh fillets.

#### Lamb

Lean lamb strips prepared from fillet, lamb leg steaks, round or topside mini roasts and loin.

#### Pork

Lean pork strips prepared from leg, butterfly or medallion steaks or fillet.

#### Veal

Eye of loin, fillet, round, rump or topside.

### NOTE

Make sure to carefully cook the meat to the minimum temperature required to prevent contamination.

### STIR-FRY TIPS

- Buy meat strips from your butcher or supermarket, or prepare meat strips from recommended cuts listed previously by removing any fat and slicing thinly across the grain (across direction of meat fibers). Slicing across the grain ensures tenderness. Cut into very thin strips, approximately 2–3 inches (5–8cm) in length. Partially freeze meat (approximately 30 minutes) to make slicing easier.
- Stir-fry meat strips in small batches (approx ½ pound; 225g) to stop meat from shedding its juice and ‘stewing’, resulting in tougher meat.
- When adding meat strips to the Wok, the strips should sizzle.
- Stir-fry meat strips for 1–2 minutes. Any longer will toughen meat.
- Remove each batch when cooked and allow the Wok to reheat before stir-frying the next batch. By cooking in small batches, the heat of the Wok remains constant, ensuring the meat does not stew and toughen. A small amount of oil can be mixed through the meat strips before adding to the Wok, along with any other flavoring such as garlic, ginger and chili peppers. A little sesame oil can also add flavor. Mixing the meat with the oil rather than heating it separately in the Wok eliminates using too much.
- Drain off thin marinades from meat strips before stir-frying to prevent stewing and splatter.

## COOKING TECHNIQUES

Stir-fry vegetables after sealing the meat in a little oil (or sprinkling of water) until vivid in color for:

### 3 Minutes

Onion, quartered  
Broccoli, flowerets  
Carrots, sliced  
Soaked Chinese dried Mushrooms

### 2 Minutes

Snow peas  
Bell peppers, sliced  
Zucchini, sliced  
Water chestnuts  
Bamboo shoots

### 1 Minute

Garlic, minced  
Chili pepper, minced  
Ginger, minced  
Shallots, chopped  
Bean sprouts

This brief cooking time will keep vegetables crisp.

- Peanut oil is traditionally used for Asian style stir-fry dishes. However other oils such as vegetable, canola and light olive may be used.
- Do not overfill the Wok. If necessary cook in batches and reheat at the end of stir-frying. If using this method remember to under cook slightly as to not overcook the end result.
- Serve stir-fried foods immediately to retain their crisp texture.

## SHALLOW FRYING

### Recommended Temperature Probe setting 8–10.

Used to crispen and cook foods in a small amount of oil. The foods may have already been cooked.

- Use approximately 3 cups (750ml) of oil, or sufficient oil so that half the food is immersed.
- Preheat the oil before adding food. When using oil never cover with the Glass Lid shallow frying as this will cause condensation to drip into the oil and result in bubbling and splattering.
- Do not move the Wok during heating or cooking.
- Wipe moisture from foods to avoid splattering.
- Cook a few pieces at a time to ensure crispness.
- Drain cooked foods on paper towels to reduce greasiness.
- Never leave your Wok unattended or unsupervised while shallow frying.
- Allow oil to cool before removing from the Wok.
- Vegetable, peanut or canola oil is recommended for shallow frying.

## SLOW COOKING (BRAISING)

### Recommended Temperature Probe setting 1–2.

Your Hot Wok™ is ideal for slow cooking curries and casseroles. Slow cooking allows less tender meat cuts to be used, to obtain a tender result. Less tender meat cuts contain sinew and gristle, these will be broken down during cooking to give a tender result. It is not recommended to slow cook with tender meat cuts as they will toughen and shrink during cooking.

## COOKING TECHNIQUES

It is recommended during slow cooking to place the Glass Lid on to retain heat. During the cooking process the curry or casserole will boil then turn off. This is normal operating for a Temperature Probe controlled unit.

### RECOMMENDED CUTS FOR SLOW COOKING (BRAISING)

#### BEEF

Diced blade (boneless), chuck, round, shin, silverside

#### CHICKEN

Diced thigh, leg

#### LAMB

Diced forequarter, shanks and neck chops

#### VEAL

Diced forequarter, leg and knuckle (Osso Bucco)

#### PORK

Diced forequarter, leg

### SLOW COOKING TIPS

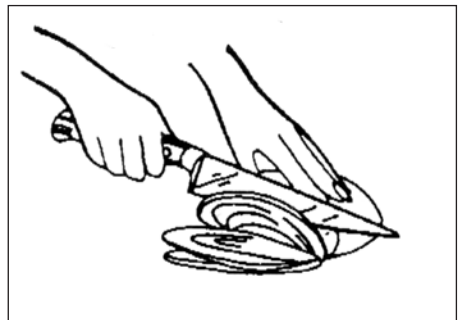
- Cut meat into 1 inch (2.5 cm) cubes. Trim any visible fat.
- Use a medium to low heat setting.
- Cook for approx 1½–2 hours, stirring occasionally with the lid on.
- Add soft or quick cooking vegetables such as mushrooms, tomatoes, beans or corn in the last half hour of cooking.
- Thicken towards end of cooking by stirring a little cornstarch blended with water, or plain flour blended with margarine or butter. Alternatively, coat meat in plain flour before frying (extra oil may be needed).

### PREPARATION TECHNIQUES

The success of any dish depends on careful forethought and preparation. To achieve an authentic Asian appearance and even cooking results, food should be cut into small, even pieces. This allows food to cook quickly and to be easily picked up with chopsticks.

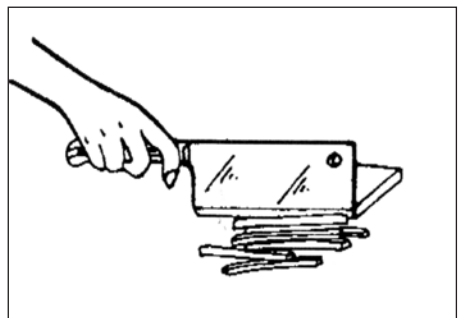
#### SLICING

A straight slice is used for cutting meats and vegetables. Slices should be of an even thickness. Partially frozen meat will slice more evenly. Slice meat very thinly, across the grain to obtain a more tender result.



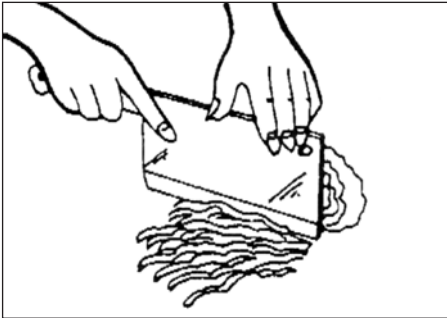
#### MATCHSTICK OR JULIENNE

First slice the vegetables as described above. Then, stack slices and cut again into thin or thick sticks depending on the recipe.



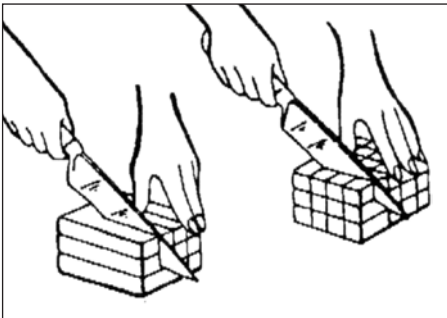
### SHREDDING

Used for cutting meats and vegetables.  $\frac{1}{4}$  inch (5mm) slices of food should be stacked, then cut again into  $\frac{1}{4}$  inch (5mm) sticks. Vegetables such as cabbage and spinach should have their leaves stacked, then rolled up. Cut width ways very finely.



### CUBING AND DICING

Used for cutting meats and vegetables. To cube, cut 1 inch (2.5cm) slices, then stack them on top of one another and slice  $\frac{1}{8}$  inch (3mm) thick in the opposite direction. Cut again in the opposite direction forming 1 inch (2.5cm) cubes. To dice, follow the same directions, making 5mm slices forming  $\frac{1}{4}$  inch (5mm) cubes.



# **SPECIAL INGREDIENTS**

for your Breville product

### **A LITTLE PLANNING AHEAD MAKES STIR-FRYING EASIER.**

#### **Agar-Agar**

Is made from different types of seaweed. It has excellent setting properties, similar to gelatine, and will set at room temperature.

#### **Bok choy**

Also known as Chinese chard or Chinese white cabbage, has fleshy white stems and dark green leaves. It has a slight mustard taste. There is also a smaller version called shanghai or baby bok choy.

#### **Bamboo shoots**

The young tender shoots of bamboo plants are available in cans. They are mainly used to add texture to food.

#### **Coconut cream and coconut milk**

Both coconut cream and milk are extracted from the grated flesh of mature coconuts. The cream is a richer first pressing and the milk the second or third pressing.

#### **Chili peppers, fresh and dried**

Chili peppers are available in many different types and sizes. The small ones (Thai, macho, serrano, jalapeno) are the hottest. Use tight fitting gloves when handling and chopping fresh chilies they can burn your skin. The chili seeds are the hottest part of the chilies so remove them if you want to reduce the heat content of recipes.

#### **Cilantro**

This is also known as coriander and Chinese parsley. It is essential to many Southeast Asian cuisines. A strongly flavored herb, use it sparingly until you are accustomed to the unique flavor. Parsley can be used as a substitute; it looks the same but tastes quite different. Cilantro is available fresh. The dried spice version is labeled coriander and is available whole or ground.

#### **Char siu sauce**

This is the equivalent of Chinese BBQ sauce.

#### **Crisp fried shallots**

These are available pre-prepared from most Asian supermarkets.

#### **Fish sauce**

A thin, salty dark brown sauce with a distinctive fishy smell, which is used extensively in Thai and Vietnamese dishes. It is made from small fish that have been fermented in the sun. Fish sauce replaces salt in many recipes.

#### **Garam marsala**

A blend of spices, usually consisting of some combination of cinnamon, cumin, pepper, cloves, cardamom, nutmeg and mace. It can be bought already blended from supermarkets, but it is best freshly made. It is usually added towards the end of cooking.

#### **Green Ginger Wine**

An Australian made alcoholic sweet wine infused with finely ground ginger.

#### **Hoisin sauce**

This sauce is a thick sweet Chinese barbecue sauce made from a mixture of salted black beans, onions and garlic.

#### **Hoikkien noodles**

Also known as fukkien, these are thick, yellow and rubbery in texture. They are made from wheat flour and are cooked and lightly oiled before being packaged and sold. The noodles need to be broken up before cooking.

#### **Rice noodles**

These are fresh white noodles, they do not require a lot of cooking.

## SPECIAL INGREDIENTS

### **Kaffir lime leaves**

These are dark green, shiny, double leaves which have a very pungent perfume. They are rather thick and must be sliced very finely for use as a garnish, or added whole in a curry.

### **Lemon grass**

An aromatic fresh herb that is used in curry pastes, stir-fries and soups. Trim the base, remove the tough, outer layers and finely slice, chop or pound the white interior. Whole stems can be added to soups or curries. Dried lemon grass needs to be soaked in water, but the flavor of fresh is superior.

### **Lychees**

Delicious fruit with a light texture and flavor, peel away the rough skin, remove the seed and use. They are also available in cans.

### **Rice wine vinegar**

Milder than most western vinegars, it usually has an acidity of less than 4%. It has a mild, sweet, delicate flavor and is made from rice.

### **Sambal oelek**

This is a paste made from ground chili peppers and salt. This can also be used as an ingredient or an accompaniment.

### **Tamarind**

Tamarind is a large brown bean pod containing a pulp with a fruity, tart flavor. It is available as a dried shelled fruit, a block of compressed pulp or as a purée or concentrate.

### **Tofu**

Tofu, or bean curd, is a high protein, low fat food made from soy beans. It is available in very firm or soft blocks and is either fresh or vacuum-packed. It takes on the flavor of the spices and sauces it is cooked with.

### **Turmeric**

This is best known in its powdered form and is often used to color food. It has a bitter flavor. It is occasionally available fresh as a root, rather like ginger, which is peeled and then grated and finely chopped. Powdered turmeric is commonly available in the supermarket.

### **Szechuan pepper corn**

These are available from most Asian supermarkets and have a slight anise taste.

### **Water chestnuts**

Small white crisp bulbs with a brown skin. Canned water chestnuts are peeled and will keep for about 1 month, covered in the refrigerator.



# RECIPES

### CHICKEN AND SWEET CORN SOUP

Makes 4–6 servings

#### INGREDIENTS

- 1 tablespoon (15ml) peanut oil
- 1 clove garlic, crushed
- 2 cups (500ml) creamed corn
- 1¼ cup (750g) cooked and shredded chicken
- 4 cups (1 liter) chicken stock
- 4 egg whites
- 1 tablespoon of finely chopped parsley
- 1 teaspoon ground black pepper
- 4 green onions, sliced

#### METHOD

1. Set the Wok temperature to High Sear. Add the oil then garlic, corn, and chicken meat into the Wok and stir-fry for 1 minute.
2. Add the chicken stock and bring to a boil, reduce the temperature to Heat Setting 2.
3. Add the egg whites and stir to break them up.
4. Sprinkle with parsley and pepper.

*Serve with sliced green onions.*

### THAI HOT AND SOUR SHRIMP SOUP 'TOM YUM GOON'

Makes 4–6 servings

#### INGREDIENTS

- 2 Kaffir lime leaves, cut in ½
- 1 stalk lemongrass, bottom third finely sliced
- 1 teaspoon grated ginger
- 1 tablespoon tom yum paste
- 4 button mushrooms, sliced
- 8 cups chicken stock
- 1 tomato, seeds removed and diced
- 16 medium shrimp, peeled and deveined
- 2 tablespoons (30ml) lime juice

#### METHOD

1. Set the Wok temperature to High Sear. Add the first 6 ingredients into the Wok. Once the soup begins to boil, reduce the temperature to Heat Setting 2. Allow the flavors to infuse for 5 minutes.
2. Add the tomato and shrimp and return to the boil, simmer for a further 5 minutes or until the shrimp are just cooked. Add the lime juice and serve.

*Serve with cilantro leaves.*

## CHINESE WON TON SOUP

Makes 6 servings

### INGREDIENTS

- 1 cup (200g) dried sliced mushrooms
- 2 teaspoons grated ginger
- 4 cups (1 liter) chicken stock
- ½lb (225g) fresh egg noodles
- 24 prepared won tons (available refrigerated or frozen from the supermarket)
- 4 green onions, sliced

### METHOD

1. Place the mushrooms into boiling water for 10 minutes, then drain.
2. Set the Wok temperature to High Sear. Place the ginger and stock into the Wok and bring to a boil, add the noodles and won tons, return to a boil.
3. Reduce the temperature to Heat Setting 2, simmer the soup for 7 minutes to cook the won tons.

*Serve with sliced green onions*

## FRENCH ONION SOUP

Makes 4–6 servings

### INGREDIENTS

- 2 tablespoons butter
- 1 tablespoon (15ml) oil
- 6 medium brown onions, finely sliced
- 1 clove of garlic, crushed
- 2 tablespoons of all purpose flour
- 1 cup (250ml) red wine
- 1 teaspoon chopped fresh thyme
- 4½ cups (1.2 liter) beef stock
- 1 tablespoon brown sugar

### METHOD

1. Set the Wok temperature to High Sear. Add the oil, butter, then the onions and garlic to the Wok. Stir-fry the onions until they have a golden color.
2. Add the flour and cook for 1 minute. Then add the wine and thyme and allow the liquid to reduce by half.
3. Add the beef stock and brown sugar, bring the soup to a boil. Reduce the temperature to Heat Setting 2; simmer the soup for 30 minutes. Add salt and pepper if desired before serving.

*Serve with cheese croutons.*

## MOROCCAN BUTTERNUT SQUASH SOUP

Makes 4–6 servings

### INGREDIENTS

- 2 tablespoons (30ml) cooking oil
- 2 brown onions, finely diced
- 2 cloves garlic, crushed
- 1 teaspoon ground cumin
- 1 teaspoon garam marsala
- 1 teaspoon paprika
- 2 teaspoons ground white pepper
- 2 cups (500g) Butternut squash, peeled and diced
- 4 cups (1 liter) chicken stock
- 1¼ cup (310ml) sour cream
- ¼ cup fresh cilantro, finely chopped

### METHOD

1. Set the Wok temperature to High Sear. Add the oil to the Wok. Sauté the onions, garlic, and ground spices for 2 minutes.
2. Add the squash to coat with the onion and spice mix, then add the stock and bring the mixture to a boil.
3. Reduce the temperature to Heat Setting 2, place the lid on and cook the soup for 20 minutes. Once the pumpkin is tender when pierced with a fork, transfer the mixture to a blender to puree.
4. Return the mixture to the Wok to heat through, check the seasoning before serving.

*Serve with a dollop of sour cream and cilantro.*

### NOTE

**Use caution when blending hot ingredients. Allow ingredients to cool before placing into blending jug.**

## CRISPY TEMPURA VEGETABLES WITH DIPPING SAUCE

Makes 4–6 servings

### INGREDIENTS

2¼ lbs (1kg) selection of vegetables i.e.: broccoli florets; eggplant, sliced; carrot, sliced; snow peas; beans, ends trimmed; cauliflower, florets; zucchini, sliced; green onions, cut into 2in (5cm) pieces

### Dipping sauce

- ½ cup (125ml) light soy sauce
- 1 tablespoon (15ml) mirin
- 2 teaspoons (10ml) hot water

### METHOD

1. To prepare the dipping sauce place all ingredients into a small bowl and stir, let the sauce sit for 10 minutes before serving.

### Batter

- 1 cup all-purpose flour
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon white sugar
- ½ teaspoon baking powder
- 1 egg yolk
- ⅓ cup (75ml) ice water
- Vegetable oil for shallow frying

### METHOD

1. Sift the flour, sugar salt, and baking powder together.
2. In a medium bowl mix together egg yolk and ice water, add the flour mixture. Do not over mix; leave a few lumps of flour in the batter, as it will help the batter to become crispy.
3. Set the Wok temperature to Heat Setting 8. Add 4 cups (1 L) of vegetable oil and heat for 4 minutes.
4. Dip small batches of vegetables into batter mixture and then carefully place into hot oil.
5. Shallow fry until golden brown then remove onto paper towels. Continue until all vegetables are cooked.

*Serve with dipping sauce.*

## THAI FISH CAKES

Makes 4 servings

### INGREDIENTS

1lb (450g) boneless white fish fillets (cod or halibut is preferable)  
 ½ bunch cilantro  
 2 eggs  
 ¼ cup well cooked rice  
 1 tablespoon red curry paste  
 1 teaspoon (5ml) fish sauce  
 1 tablespoon (15ml) sweet Thai chili sauce (Sriracha)  
 1–2 limes

### METHOD

1. Dice the fish and finely chop the cilantro.
2. Place all the ingredients into a blender or food processor; blend the ingredients using the pulse button, until the mixture is pureed.
3. To shape the fish cakes can be a little difficult; to make it easier place a little oil onto the palm of your hands before molding. Shape the fish cakes onto a flat round shape 1–1¼ inch (3–4cm) wide and place onto a greased tray.
4. Set the Wok temperature to Heat Setting 8. Add 4 cups (1 L) of vegetable oil and heat for 4 minutes.
5. Place 6–8 fishcakes into the oil and shallow fry until golden brown in color, repeat with the remaining fish cakes.

*Serve with sweet chili sauce and lime wedges.*

### NOTE

**Remove each batch when cooked and allow the Wok to reheat before shallow frying the next batch. By cooking in small batches, the heat of the oil remains constant.**

## PLUM GLAZED CHICKEN WINGS

Makes 4–6 servings

### INGREDIENTS

2½ lbs (1kg) chicken wings or drumettes  
 ½ cup (125ml) prepared plum sauce  
 1 tablespoon (15ml) honey  
 2 tablespoon (30ml) sweet Thai Chili sauce (Sriracha)  
 2 tablespoons (30ml) dark soy sauce  
 1 tablespoon sesame seeds  
 1 cup (250ml) chicken stock

### METHOD

1. Place prepared chicken into a large mixing bowl.
2. Combine the remaining ingredients and mix well.
3. Marinate and refrigerate for several hours or overnight.
4. Set the Wok temperature to Heat Settings 8. Add the chicken wings and stir for 5 minutes, add 1 cup of chicken stock and place the lid onto the Wok for 10 minutes to complete the cooking.

*Serve with mixed salad leaves.*

### NOTE

**Remove each batch when cooked and allow the Wok to reheat before shallow frying the next batch. By cooking in small batches, the heat of the oil remains constant.**

### THAI SHRIMP AND MANGO SALAD

Makes 4 servings

#### INGREDIENTS

2 ¼ lbs (1kg) medium shrimp, peeled and deveined  
 3 tablespoons (45ml) light olive oil  
 3 cloves garlic, crushed  
 1 small red chili (Thai), chopped  
 1 tablespoon chopped cilantro  
 2 mangoes peeled and chopped (frozen mango can be substituted if out of season)  
 1 head butter lettuce or green leaf, washed  
 4 green onions sliced in 1/3 inch (1cm) pieces  
 ½ punnet cherry tomatoes, cut in half  
 ½ cup cashew nuts

#### Dressing

2 tablespoons (30ml) lime juice  
 ½ cup (125ml) sweet chili sauce  
 2 teaspoons (10ml) fish sauce

#### METHOD

1. Marinate the shrimp with the garlic, chili and cilantro for 20 minutes.
2. Combine all dressing ingredients in a screw-top jar and shake to combine.
3. Place the lettuce, green onions, tomatoes, and cashew nuts into a mixing bowl.
4. Set the Wok temperature to High Sear. Add the shrimp and cook for 3-5 minutes until cooked, then remove.
5. Add to the lettuce leaves and pour over the dressing, mix the salad before serving.

*Serve with green onions.*

### SPICY PORK AND CHILI SALAD

Makes 4-6 servings

#### INGREDIENTS

2 tablespoons (30ml) peanut oil  
 ½ cup peanuts  
 1 tablespoon Thai green curry paste  
 2 cloves garlic, lightly crushed  
 ¼lb (300g) ground pork  
 1 tablespoon brown sugar  
 2 teaspoons (10ml) fish sauce  
 1 head iceberg lettuce, washed  
 2 tomatoes, cut into wedges

#### METHOD

1. Set the Wok temperature to High Sear. Add the oil, nuts and curry paste and cook for a few minutes.
2. Add the ground pork and stir to brown. Add the brown sugar and fish sauce, stir-fry until the liquid has evaporated.
3. Arrange the lettuce on serving plates and top with the tomato then the pork mixture.

## MUSSELS IN TOMATO AND GARLIC SAUCE

Makes 4–6 servings

### INGREDIENTS

2 tablespoons (30ml) olive oil  
 2 Spanish onions, finely diced  
 3 cloves garlic, minced  
 1 cup (250ml) white wine  
 2 ¼ cups (600ml) tomato pasta sauce  
 2 ¼ lbs (1kg) fresh mussels, bearded and scrubbed  
 4 tablespoons basil leaves, torn  
 Black pepper, freshly ground

### METHOD

1. Set the Wok temperature to High Sear. Add the oil, onions and garlic and stir-fry until the onion is soft.
2. Add the wine and reduce the liquid by half.
3. Add the tomato sauce and bring the mixture to the boil.
4. Add the mussels then reduce the Wok temperature to Heat Setting 8, place the lid on and cook until the mussels have opened. Add the basil and pepper.

*Serve with crusty bread and extra virgin olive oil.*

## SALT AND PEPPER CALAMARI

Makes 4–6 servings

### INGREDIENTS

2¼ lbs (1kg) Calamari  
 1 tablespoon Szechwan peppercorns, ground  
 2 teaspoon sea salt  
 1 tablespoon cornstarch  
 1 tablespoon all-purpose flour  
 2 egg whites  
 4 cups (1 liter) sunflower oil for shallow frying  
 3 limes, quartered

### METHOD

1. Cut Calamari open, clean and remove innards.
2. Cut shallow diagonal slashes in criss-cross pattern on the inside.
3. Cut into 2 inch x ¾ inch (6cm x 2cm) pieces.
4. Combine remaining ingredients in bowl.
5. Toss prepared Calamari in the flour mixture.
6. Set the Wok temperature to Heat Setting 8. Add 4 cups (1 L) of vegetable oil and heat for 4 minutes, then shallow fry squid in 3 batches.
7. Remove and drain on paper towels.

*Serve with lime wedges and Cilantro leaves.*

### NOTE

Remove each batch when cooked and allow the Wok to reheat before shallow frying the next batch. By cooking in small batches, the heat of the oil remains constant.

## SANG CHY BOW (CHINESE LETTUCE ROLLS)

Makes 4–6 servings

### INGREDIENTS

2 cups (500g) ground pork  
 1 egg yolk  
 4 oz (120g) bamboo shoots, finely sliced  
 2 oz (60g) water chestnuts, finely diced  
 3 cloves garlic, finely diced  
 4 shitake mushrooms, diced (if fresh are unavailable dried and reconstituted in water are suitable)  
 2 green onions, finely sliced  
 2 tablespoons (30ml) vegetable oil

### Sauce

1 tablespoon (15ml) soy sauce  
 1 tablespoon (15ml) oyster sauce  
 1 teaspoon (5ml) sesame oil  
 1 head Iceberg lettuce

### METHOD

1. Combine the ground pork, egg yolk and vegetables.
2. Set the Wok temperature to High Sear. Add the oil, then the pork and vegetable mixture and stir-fry until the pork is cooked.
3. Add the sauce ingredients and cook for one more minute.
4. Place the mixture into prepared lettuce cups and serve.

## SWEET POTATO, ZUCCHINI, BEAN SHOOT AND TOFU STIR-FRY

Makes 4 servings

### INGREDIENTS

2 tablespoons (30ml) peanut oil  
 1 medium sweet potato, peeled and diced  
 1 zucchini, cut into matchsticks  
 1 clove garlic, diced  
 1 teaspoon ginger, sliced into matchsticks  
 4 oz (100g) bean sprouts  
 5 oz (150g) firm tofu cut into slices  
 1 teaspoon sesame seeds  
 1 teaspoon (5ml) sesame oil  
 1 tablespoon (15ml) dark soy sauce

### METHOD

1. Set the Wok temperature to High Sear. Add the oil then the sweet potato and cook for 2 minutes. Add the zucchini, garlic and ginger. Continue to cook for a few more minutes to release the aromatics.
2. Add the remaining ingredients, continue to cook for 2 minutes then serve.

*Serve with grilled chicken or pork.*



## SINGAPORE HOKKIEN NOODLES

Makes 4 servings

### INGREDIENTS

- 2 tablespoons (30ml) peanut oil
- 1 teaspoon crushed garlic
- ½ teaspoon dried chili pepper
- 2 eggs, lightly beaten
- 1 tablespoon curry powder
- ¼lb (100g) BBQ pork, finely sliced
- ½lb (225g) shrimp, peeled and sliced in half
- 1 red bell pepper, finely sliced
- 1 medium carrot, finely sliced
- 1 lb (450g) hokkien noodles

### Sauce

- ½ cup (125ml) chicken stock
- 1 tablespoon (15ml) sweet soy sauce
- 1 teaspoons (15ml) light soy sauce

### METHOD

1. Set the Wok temperature to High Sear. Add the oil then garlic and chili. Stir-fry for 1 minute, add the eggs, and continue to stir until the eggs is cooked.
2. Add the curry powder, shrimp, pork, bell pepper, and carrot. Continue to cook for 2 minutes then add the noodles and sauce, stir until the noodles are heated through.

*Serve with toasted sesame seeds.*

## STIR FRIED CHINESE GREEN VEGETABLES

Makes 4–6 servings

### INGREDIENTS

- 1 tablespoon (15ml) peanut oil
- 1 bunch Chinese green vegetables (bok choy or Chinese broccoli) cut into 2 inch (5cm) pieces washed
- 1 teaspoon garlic crushed
- 2 teaspoons (10ml) soy sauce
- 2 tablespoons (30ml) oyster sauce

### METHOD

1. Set the Wok temperature to High Sear. Add the oil then the remaining ingredients apart from the oyster and soy sauce.
2. When the vegetables have wilted, add the oyster and soy sauce, and cook for 1 minute.

*Serve as an accompaniment.*

## GINGER AND CILANTRO CALAMARI WITH RICE NOODLES

Makes 4 servings

### INGREDIENTS

- 2 ¼ lbs (1 kg) Calamari hoods
- 1 tablespoons of pureed ginger
- ½ bunch of cilantro, well washed
- 2 tablespoon (30ml) peanut oil
- 1 teaspoon (5ml) fish sauce
- ½ tablespoon (7.5ml) sesame oil
- 1 red bell pepper cut into triangles
- 1 punnet of baby corn cut in half
- 1 packet (225g) of fresh rice noodles (sliced into ⅓ inch (1cm) strips if not already sliced)
- ½ bunch Thai basil leaves

### METHOD

1. Cut calamari hoods open, clean and remove quill from calamari hood.
2. Cut shallow diagonal slashes in criss-cross pattern on the inside of the calamari, then cut into small triangles.
3. Place the ginger, cilantro and 1 Tbs peanut oil into a blender or food processor, blend to form a paste.
4. Marinate the calamari with the paste and add the fish sauce. This mixture can be used immediately or left to marinate for 24 hrs.
5. Set the Wok temperature to High Sear. Add the remaining oil and calamari. Cook for 2 minutes, then add the remaining ingredients and cook until the noodles have heated through.
6. Add the sesame oil and basil leaves into the stir-fry before serving.

*Serve with steamed jasmine rice.*

## STIR-FRY SHRIMP WITH SNOW PEAS AND OYSTER SAUCE

Makes 4 servings

### INGREDIENTS

- 1 tablespoon (15ml) peanut oil
- 1 medium carrot peeled, finely sliced
- ¼lb (150g) snow peas
- 1 clove garlic, finely sliced
- 1 teaspoon grated ginger
- 32 medium shrimp, peeled and deveined
- 2 tablespoons (30ml) oyster sauce
- 1 cup green onions cut into lynch (3cm) pieces

### METHOD

1. Set the Wok temperature to High Sear. Add the oil and stir-fry the carrots and snow peas. Cook for 3 minutes and then remove.
2. Add the garlic and ginger to the Wok and cook for a minute before adding the shrimp. Cook the shrimp until they are heated through.
3. Return the vegetables to the Wok, add the oyster sauce and green onions, cook until the shrimp are coated in sauce.

*Serve with boiled rice.*

## SAUTÉED SHRIMPS

Makes 4–6 servings

### INGREDIENTS

32 medium shrimp, peeled and deveined  
 1 teaspoon ground coriander  
 1 teaspoon ground cumin  
 1 clove garlic, finely chopped  
 1 small Thai chili, seeds removed, finely sliced  
 2 tablespoons (30ml) light olive oil  
 1 small brown onion, diced  
 1 cup (125ml) crunchy peanut butter  
 ½ cup (125ml) coconut cream  
 2 teaspoons (10ml) soy sauce  
 1 tablespoon (15ml) lemon juice

### METHOD

1. Mix the shrimp with the ground spices, garlic, and chili.
2. Set the Wok temperature to High Sear. Add the oil, then the shrimp and cook for 2 minutes. Remove.
3. Add the onion and stir-fry until soft. Add the peanut butter, coconut cream and soy sauce, bring to a boil then add the shrimp and lemon juice. Continue to cook until the shrimp have heated through.

*Serve with steamed jasmine rice.*

## STIR-FRIED SEAFOOD WITH RICE NOODLES

Makes 4–6 servings

### INGREDIENTS

1 tablespoon (15ml) peanut oil  
 1 tablespoon ginger, cut into matchsticks  
 1 garlic clove diced  
 2 cups (500g) mixed seafood (Marinara mix)  
 2 tablespoons (30ml) light soy sauce  
 1 x cup chicken stock  
 ½lb (225g) fresh rice noodles, sliced  
 ½lb (250g) can baby corn

### METHOD

1. Set the Wok temperature to High Sear. Add the oil then garlic and ginger, cook for 2 minutes or until the ginger is fragrant.
2. Add the seafood and stir for a few minutes to infuse the flavors, add the soy and stock then bring the mixture to the boil.
3. Add the noodles, corn, and stir to heat through.

*Serve with sliced green shallots.*

## CHILI CHICKEN WITH SINGAPORE NOODLES

Makes 4–6 servings

### INGREDIENTS

6 chicken thighs  
 1½ cups sweet chili sauce  
 1 tablespoon vegetable oil  
 ½ cup (125ml) chicken stock  
 2 sticks celery, finely sliced  
 1 x 15oz (410g) can champignon mushrooms  
 1 x 12oz (350g) packet of fresh Singapore noodles  
 3oz (100g) bean shoots

### METHOD

1. Marinate the chicken in the sweet chili sauce for 2 hours or overnight.
2. Set the Wok temperature to High Sear. Add the oil and sear the chicken thighs on each side.
3. Remove the chicken thighs and slice them.
4. Add the chicken stock, celery, and mushrooms and bring to the boil, add the noodles and cook for 2–3 minutes to heat through.
5. Add the chicken and bean shoots, heat the chicken through and serve.

*Serve with fresh, warm bread.*

## LEMON CHICKEN

Makes 4–6 servings

### INGREDIENTS

2 ¼lb (1 kg) chicken breast fillets, sliced into strips  
 2 egg whites, lightly beaten  
 1 teaspoon finely chopped minced ginger  
 1 clove garlic, crushed  
 2 tablespoons cornstarch, divided  
 1 cup (250ml) peanut oil  
 1 cup (250ml) fresh lemon juice  
 ¼ cup (55g) white sugar  
 2 tablespoons (30ml) water

### METHOD

1. Toss chicken strips into the egg white, ginger, garlic and 1 tablespoon cornstarch, and mix well. Refrigerate for 1 hour.
2. Set the Wok temperature to High Sear and add the oil. Add the chicken strips one at a time. Cook in small batches until golden, then remove.
3. Add the lemon juice and sugar to the Wok and bring the mix to a boil. Then whisk in 1 tablespoon (20ml) cornstarch mixed with water. Reduce the Wok temperature to Heat Setting 8 after the cornstarch has been added.
4. Return the chicken to the Wok and stir to coat in the lemon sauce.

*Serve with fried or boiled rice.*

### NOTE

Remove each batch when cooked and allow the Wok to reheat before shallow frying the next batch. By cooking in small batches, the heat of the oil remains constant.

## CHICKEN WITH PLUM SAUCE AND BOK CHOY

Makes 4 servings

### INGREDIENTS

- 2¼lbs (1kg) boneless chicken thighs, cut into strips
- 2 tablespoons (30ml) dry sherry
- 1 tablespoon (15ml) soy sauce
- 1 tablespoon (15ml) vegetable oil
- 1 medium Spanish onion, diced
- ½ cup (125ml) plum sauce
- 1 bunch bok choy, sliced
- 1 small can (8oz) water chestnuts

### METHOD

1. Place the chicken into a bowl and mix with the sherry and soy.
2. Set the Wok temperature to High Sear. Heat the oil and add the onion and stir-fry for 2 minutes. Add the chicken and plum sauce and cook for 2 minutes. Reduce the Wok temperature to Heat Setting 6 and simmer the chicken for 10 minutes.
3. Add the bok choy and water chestnuts, increase the Wok temperature to Heat Setting 14, stir-fry until the bok choy has wilted.

*Serve with steamed egg noodles.*

## SZECHUAN PORK WITH THAI RICE STICK NOODLES

Makes 4–6 servings

### INGREDIENTS

- ¼lb (110g) rice stick noodles
- 2 tablespoons (30ml) soy sauce
- 1 tablespoon (15ml) dry sherry
- 1 teaspoon (5ml) chili paste
- ½ teaspoon garlic
- 1 teaspoon sugar
- ½ cup (125ml) beef stock
- 2 tablespoons (30ml) peanut or vegetable oil
- ½ lb (250g) pork fillet sliced in ½ inch (1cm) rounds
- 2 green shallots, sliced
- 1 teaspoon grated ginger
- ½ cup sliced water chestnuts
- 1 punnet baby corn sliced in half

### METHOD

1. Place the noodles into a bowl of boiling water, to soften for 5 minutes. Drain the noodles and cut to approximately 2inch (5cm) lengths, using kitchen scissors.
2. Combine the next 6 ingredients in a small bowl.
3. Set the Wok temperature to High Sear. Add the oil and stir-fry the pork for 3–4 minutes.
4. Add the green shallots, ginger, and water chestnuts, cook for a further 30 seconds.
5. Add the soy mixture and drained noodles, reduce the Wok temperature to Heat Setting 8, cook until the liquid has almost absorbed but still moist.
6. Taste and adjust the seasoning.

*Serve with steamed Chinese green vegetables.*

### THAI BEEF AND SPINACH STIR-FRY

Makes 4 servings

#### INGREDIENTS

¾ cup (180ml) peanut oil, divided  
 2 brown onions, sliced  
 2 cloves garlic, finely sliced  
 1 tablespoon ginger, finely diced  
 2 red bell peppers, cut in strips  
 1¼lbs (750g) lean beef strips  
 5 oz (150g) baby spinach  
 4 tablespoons mint leaves  
 ½ cup (60g) roasted cashews  
 1 tablespoon (15ml) lime juice  
 2 teaspoons (10ml) fish sauce  
 2 tablespoons (30ml) sweet Thai chili sauce  
 1 teaspoon (15ml) lemon grass, thinly sliced

#### METHOD

1. Set the Wok temperature to High Sear. Add 1 tablespoon (20ml) oil and stir-fry the garlic, ginger and onions. Cook for 2 minutes. Then add the bell peppers. Cook for 2 minutes more and then remove.
2. Add the remaining oil (1 tablespoon; 20ml) and stir-fry the beef in small batches for 1-2 minutes.
3. Remove when cooked and allow Wok to reheat before stir-frying next batch.
4. Return all the ingredients to the Wok.
5. Reduce the Wok temperature to Heat Setting 8, and cook until spinach has softened.

*Serve with coconut rice.*

#### NOTE

Remove each batch when cooked and allow the Wok to reheat before shallow frying the next batch. By cooking in small batches, the heat of the oil remains constant.

### MONGOLIAN LAMB

Makes 4-6 servings

#### INGREDIENTS

1¼lbs (750g) lamb, cut into strips  
 1 tablespoon (15ml) light soy sauce  
 2 tablespoons (30ml) rice wine, divided  
 ½ teaspoon (½ teaspoon; 2ml) salt  
 1 teaspoon sugar  
 1 tablespoon (15ml) soy sauce  
 1 tablespoon (15ml) sesame oil  
 2 tablespoons (30ml) peanut oil  
 2 cloves garlic, diced  
 1 brown onion, diced  
 ½ bunch green onions, cut into ¾ inch (2cm) piece  
 1 red pepper, sliced

#### METHOD

1. Place the lamb into a bowl and mix with the light soy sauce and 1 tablespoon (15ml) rice wine. Allow to marinate for 30 minutes.
2. While the meat is marinating place the salt, sugar, regular soy sauce, 1 tablespoon (15ml) rice wine, and sesame oil into a screw-top jar and shake to make the sauce.
3. Set the Wok temperature to High Sear and add the peanut oil. When the oil is heated, add the vegetables and stir-fry for 2 minutes, then remove. Add the meat to the Wok and cook for 2 minutes. Then add the sauce, bring the mixture to a boil and return the vegetables to heat through.

*Serve with steamed rice.*

### TERIYAKI BEEF

Makes 4–6 servings

#### INGREDIENTS

2 tablespoons (30ml) peanut oil  
 1¼lb (750g) beef strips  
 ¼ cup (60ml) soy sauce  
 2 tablespoons (30ml) mirin  
 2 teaspoons (2 teaspoons; 10ml) sake  
 2 teaspoons granulated sugar (superfine if available)  
 1 carrot, finely sliced  
 1 zucchini, cut into batons  
 5 oz (150g) spinach leaves

#### METHOD

1. Place the beef strips into a bowl, add the soy, mirin, sake and sugar and marinate for 4 hours.
2. Set the Wok temperature to High Sear and heat the peanut oil. Quickly sear ⅓ of the beef strips to seal in the juices and remove. Complete the process with all the strips.
3. Add the carrot and zucchini, cook for 2 minutes, add the beef back and then the spinach. Stir-fry until the spinach has wilted.

*Serve with steamed new potatoes.*

### CHICKEN AND TOMATO RISOTTO

Makes 4–6 servings

#### INGREDIENTS

2 tablespoons (60g) butter  
 2 tablespoons (30ml) olive oil  
 1 Spanish onion, chopped  
 1 clove garlic, crushed  
 1½ cups (315g) Arborio rice  
 5 cups (1¼ liter) chicken stock  
 2 tomatoes, chopped  
 1 tablespoon chopped basil  
 ½ cup (125g) freshly grated Parmesan cheese  
 Freshly ground black pepper

#### METHOD

1. Set the Wok temperature to High Sear, add the butter and oil.
2. Stir-fry onion and garlic until softened. Add rice and stir into the butter and oil mixture until all grains are covered.
3. Mix in the stock. Bring to a boil, continually stirring.
4. Reduce the Wok temperature to Heat Setting 6. Place the lid on until the stock has been absorbed. Stir occasionally. Some additional stock or water may be required, depending on rice types.

## CHICKEN, SPINACH AND PINE NUT RISOTTO

Makes 4–6 servings

### INGREDIENTS

- 2 tablespoons pine nuts
- 2 tablespoons (30ml) olive oil
- 2 tablespoons butter
- 1 bunch of spinach leaves
- 2 cups (450g) Arborio rice (risotto rice)
- 2 cloves garlic, crushed
- 6 cups (1½ liter) chicken stock
- 2 ¼lb (500g) roasted chicken, shredded (approximately 1 small roasted chicken)

### METHOD

1. Set the Wok temperature to High Sear, add the pine nuts and toast until golden in color, then remove.
2. Add oil and butter. Lightly sauté spinach then remove.
3. Add rice, stir until all rice is coated in the oil. Add garlic and chicken stock. Bring the risotto to a boil.
4. Reduce Wok temperature to Heat Setting 6. Place the lid on until the stock has been absorbed. Stir occasionally. Some additional stock or water may be required, depending on rice types.
5. Stir in chicken and toasted pine nuts, heat through and serve.

*Serve with freshly grated Parmesan cheese.*

## NASI GORING (INDONESIAN FRIED RICE)

Makes 4 servings

### INGREDIENTS

- 1 tablespoon (15ml) peanut oil
- 1 teaspoon crushed garlic
- 1 tablespoon ginger, minced
- ½ teaspoon dried chili flakes
- 3 eggs, beaten
- ½ cup (125g) cooked chicken breast, diced
- 12 medium shrimp, peeled, deveined and diced
- 3 ½ cups (735g) cooked and cooled jasmine rice
- ½ cup (125ml) water
- 4 tablespoons chopped green shallots
- Soy sauce

### METHOD

1. Set the Wok temperature to High Sear. Add the oil, garlic, ginger and chili flakes and cook for 2 minutes. Add the mixed egg and stir to cook through.
2. Add the chicken and shrimp and stir into the egg mixture. Add the rice and water, and cook until the rice is hot and glowing.
3. Add the green onions and soy sauce to taste. Cook for 1 minute before serving.

*Serve as an accompaniment or as an entree.*



## THAI GREEN CHICKEN CURRY

Makes 6 servings

### INGREDIENTS

- 1 tablespoon (15ml) vegetable oil
- 1 brown onion, diced
- 1 teaspoon crushed garlic
- 1 teaspoon diced ginger
- 1 ½ tablespoons Thai green curry paste
- 1 ¾lb (800g) chicken thighs diced
- 1 cup chicken stock
- 2 cans coconut cream
- 1 cup bamboo shoots
- 1 punnet cherry tomatoes
- ⅓ cup coriander leaves

### METHOD

1. Set the wok temperature to High Sear and add the oil. Cook the onion until it is translucent.
2. Add the garlic, ginger and curry paste, cook until, the oil separates from the curry paste.
3. Add the chicken and toss in the paste mix, add the stock and half the coconut cream. Bring the curry to the boil then reduce the Wok temperature to Heat Setting 4.
4. Cook the curry with the lid on for 20 minutes, or until the chicken is cooked, add the remaining ingredients and cook for 5 minutes.

*Serve with steamed jasmine rice.*

## INDIAN EGGPLANT CURRY

Makes 6 servings

### INGREDIENTS

- 12 small eggplants (Japanese), diced
- 2 tablespoons Madras curry powder
- 1 teaspoons sea salt
- 2 tablespoons (30ml) peanut oil
- 1 small onion, diced
- 1 teaspoon garlic, crushed
- 1 teaspoon ginger, minced
- 1 tablespoon (15ml) fish sauce
- 2 tomatoes, diced
- ¾ cup (180ml) yogurt

### METHOD

1. Mix the eggplants with half the curry powder and the sea salt. Let sit for 20 minutes in a colander.
2. Set the Wok temperature to High Sear. Add the oil, onion, curry powder, garlic and ginger and cook for 2 minutes. Add the drained eggplant and stir-fry until well browned.
3. Add the fish sauce and tomatoes, reduce the Wok temperature to Heat Setting 6. Cook until the eggplant is tender. Mix in the yogurt, but do not let the curry boil. (The yogurt will separate).

*Serve with steamed basmati rice.*

## MOROCCAN LAMB TAGINE

Makes 6–8 servings

### INGREDIENTS

3 tablespoons (45ml) peanut oil  
2 brown onions, diced  
1 lb (450g) small diced lamb (½ in; 1.5cm)  
1½ teaspoons cumin  
1½ teaspoons ground black pepper  
1½ teaspoons ground coriander  
1½ teaspoons salt  
1 teaspoon paprika  
1 teaspoon ground ginger  
1 teaspoon turmeric  
1 teaspoon cinnamon  
16 oz (450g) chickpeas  
2 x 16 oz (450g) diced tomatoes  
2 stalks celery, diced  
½ cup (125g) red lentils  
5 oz (150g) tomato paste  
1 teaspoon minced garlic  
5 cups (1¼ liter) water

### METHOD

1. Set the Wok temperature to High Sear. Add 2tsp oil and stir-fry the onion until soft. Add the meat and sear to seal in the juices. Remove from Wok and reserve.
2. Place all the ground spices and extra oil into the Wok and cook for 2 minutes to release the flavors of the spices.
3. Add the remaining ingredients and the reserved lamb and return the mixture to a boil. Reduce the Wok temperature to Heat Setting 4. Place the lid on and cook for 1 hour.

*Serve with steamed couscous.*

# FÉLICITATIONS

pour l'achat de votre Hot Wok<sup>MC</sup> de Breville

- 44** Breville vous recommande la sécurité avant tout
- 46** Faites la connaissance de votre Hot Wok<sup>MC</sup> de Breville
- 49** Le fonctionnement de votre Hot Wok<sup>MC</sup> de Breville
- 52** Entretien et nettoyage
- 56** Techniques de cuisson
- 62** Ingrédients spéciaux
- 65** Recettes

Chez Breville, la sécurité occupe une place de choix. Nous concevons et fabriquons des produits destinés aux consommateurs, sans jamais perdre de vue la sécurité de notre précieuse clientèle. De plus, nous vous demandons d'être très vigilant lorsque vous utilisez un appareil électrique et de suivre les consignes de sécurité suivantes:

## **IMPORTANTES MESURES DE SÉCURITÉ**



### **LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS**

- Lorsque vous utilisez un appareil électrique, des mesures de sécurité élémentaires doivent toujours être respectées, incluant:
  - Lisez attentivement toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil pour la première fois et conservez-les pour référence future.
  - Afin de vous protéger contre les chocs électriques, n'immergez pas le cordon d'alimentation, la fiche ou le socle motorisé dans l'eau ou tout autre liquide.
  - Ne placez pas l'appareil sur ou à proximité d'un élément au gaz ou électrique et évitez qu'il entre en contact avec toute autre source de chaleur.
  - Ne placez pas l'appareil sur une surface sensible à la chaleur. L'utilisation d'un napperon résistant à la chaleur est recommandée sur ces surfaces.
  - Branchez toujours la fiche dans l'appareil d'abord, puis branchez le cordon dans la prise murale. Pour débrancher, tournez n'importe quel contrôle à 'OFF' puis retirez la fiche de la prise murale.
  - Ne laissez pas le cordon d'alimentation pendre d'une table ou d'un comptoir, toucher des surfaces chaudes ou se nouer.
  - Ne touchez pas les surfaces chaudes de l'appareil. Utilisez la poignée pour soulever et retirer le couvercle.
- Cet appareil n'est pas conçu pour la grande friture.
- Soyez extrêmement prudent lorsque vous déplacez un appareil contenant de l'huile chaude ou tout autre liquide chaud.
- Laissez l'appareil refroidir avant de l'assembler, le démonter ou le nettoyer.
- Débranchez toujours l'appareil de la prise murale et laissez-le refroidir s'il n'est pas en opération ou avant de tenter de le déplacer, le nettoyer, le démonter, l'assembler ou le ranger.
- N'utilisez pas l'appareil à d'autres fins que celles prévues et décrites dans ce livret. Ne l'utilisez pas à l'extérieur ni dans un véhicule ou un bateau en mouvement.
- L'utilisation d'accessoires non recommandés ou vendus par Breville peut causer un incendie, des chocs électriques ou des blessures.
- Cet appareil n'est pas conçu pour être utilisé sans supervision par de jeunes enfants ou des personnes handicapées. Surveillez les jeunes enfants pour qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- N'utilisez pas l'appareil si le cordon d'alimentation, la fiche ou l'appareil sont endommagés de quelque façon. Cessez immédiatement l'utilisation et appelez le Service aux consommateurs de Breville pour le faire examiner, réparer ou ajuster.

## **CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS USAGE DOMESTIQUE SEULEMENT**

### IMPORTANTES MESURES DE SÉCURITÉ POUR TOUT APPAREIL ÉLECTRIQUE

- Retirez et disposez de tout matériel d'emballage et étiquettes promotionnelles avant d'utiliser l'appareil pour la première fois.
- Afin d'éliminer les risques de suffocation chez les jeunes enfants, retirez et jetez l'enveloppe protectrice recouvrant la fiche de l'appareil.
- Ne placez pas l'appareil sur le bord d'un comptoir ou d'une table lorsqu'il est en opération. Assurez-vous que la surface de travail est de niveau, propre et sans eau.
- Gardez l'appareil éloigné des murs, des rideaux ou de tout autre matériel sensible à la chaleur ou à la vapeur.
- Laissez suffisamment d'espace au-dessus et sur les côtés de l'appareil pour assurer une bonne circulation d'air.
- N'utilisez pas l'appareil sur le plateau d'égouttement d'un lavabo.
- Utilisez toujours l'appareil sur une surface sèche et de niveau.
- Ne placez aucun objet sur le dessus de l'appareil lorsque le couvercle est en place ou si l'appareil est en usage ou rangé.
- Déroulez complètement le cordon avant l'usage.
- N'utilisez pas de produits abrasifs ou caustiques ni de nettoyeurs pour le four pour nettoyer l'appareil.
- Respectez à la lettre les consignes d'entretien et de nettoyage décrites dans ce livret.
- Cet appareil est conçu pour un usage domestique seulement.
- Ne laissez pas l'appareil sans surveillance lorsqu'il est en opération.
- Il est recommandé de vérifier régulièrement l'appareil.
- Pour tout entretien autre que le nettoyage, visitez [www.Breville.com](http://www.Breville.com) ou appelez le Service aux consommateurs de Breville.
- Cet appareil est équipé d'un cordon d'alimentation muni d'un fil relié à la terre et d'une fiche reliée à la terre. L'appareil doit être branché dans une prise à trois alvéoles correctement reliée à la terre. Advenant un court-circuit, la mise à la terre réduira les risques de décharges électriques.
- Si l'appareil est relié à la terre, la corde de rallonge doit être à trois fils et être reliée à la terre.
- Si la prise murale est standard à deux ouvertures, il est de votre responsabilité et obligation de la faire remplacer par une prise à trois ouvertures correctement reliée à la terre.
- Vous ne devez en aucune circonstance couper ou retirer la troisième broche (mise à la terre) du cordon d'alimentation ou utiliser un adaptateur.
- Consultez un électricien qualifié si vous ne comprenez pas parfaitement les instructions de mise à la terre ou si un doute persiste quant à la mise à la terre adéquate de l'appareil.
- Le couvercle en verre (renommer le cas échéant) a été spécialement traité pour le rendre plus solide, plus durable et plus sûr que le verre ordinaire, mais il n'est pas incassable. En cas de chute ou s'il est frappé très fort, il peut se casser ou s'affaiblir et pourrait ultérieurement se briser en plusieurs petits morceaux sans cause apparente.

## **FICHE ASSIST<sup>MC</sup> DE BREVILLE**

Votre appareil Breville est muni d'une fiche exclusive AssistMC conçue de façon à laisser passer un doigt afin de permettre le retrait facile et sécuritaire de la fiche.

Pour des raisons de sécurité, il est conseillé de brancher l'appareil dans une prise individuelle séparée des autres appareils.

Une surcharge électrique peut altérer le bon fonctionnement de l'appareil.

Il est déconseillé d'utiliser une barre d'alimentation ou une corde de rallonge.

## **RECOMMANDATIONS SUR LE CORDON D'ALIMENTATION**

Votre appareil Breville est muni d'un court cordon d'alimentation très sécuritaire qui réduit les risques de blessures ou de dommages pouvant être causés par le fait de tirer, trébucher ou s'enchevêtrer dans un cordon plus long. Ne laissez pas les enfants utiliser ou être à proximité de l'appareil sans surveillance étroite d'un adulte. Des cordons d'alimentation détachables ou cordes de rallonges ne sont pas recommandés, mais peuvent être utilisés avec précaution. Si une corde de rallonge est utilisée (1) la capacité électrique indiquée sur la rallonge doit être équivalente ou supérieure à celle de l'appareil; (2) la corde ne doit pas pendre d'un comptoir ou d'une table où des enfants pourraient involontairement s'y suspendre ou trébucher; (3) la corde de rallonge doit être munie d'une fiche à trois broches reliée à la terre.



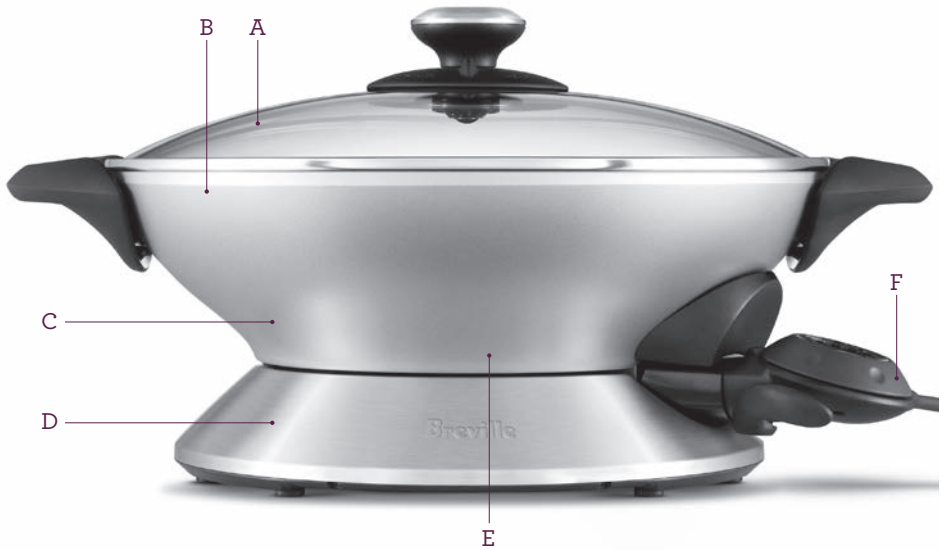
## **ATTENTION**

*Afin de prévenir les brûlures ou autres blessures corporelles, utilisez toujours des maniques ou gants de cuisine lorsque vous touchez ou manipulez le Hot WokMC. Les surfaces de l'appareil sont très chaudes durant et après l'usage.*

# FAITES LA CONNAISSANCE

de votre Hot Wok<sup>MC</sup> de Breville





**A. Couvercle Cook'n'Look**

Couvercle en verre trempé avec évent à vapeur.

**B. Surface antiadhésive en Quantanium**

Multiplés couches antiadhésives infusées d'un mélange unique de particules de titane pour plus de durabilité et un nettoyage pratique.

**C. Bol du Wok**

Diamètre de 14", capacité de 6 ptes. Idéal pour faire sauter, cuire à la vapeur et braiser.

**D. Socle du Wok**

Le bol du Wok résistant au lave-vaisselle se retire du socle pour un nettoyage facile.

**E. Élément chauffant de 1500W**

L'élément unique distribue rapidement la chaleur sur les parois du bol du Wok.

**F. Sonde de température**

Les 15 réglages de température pouvant atteindre 425°F (218°C) reproduisent l'authentique cuisson asiatique au gaz.

## **SONDE DE TEMPÉRATURE AMOVIBLE**

La sonde de température possède 14 réglages de température, en plus d'une température élevée de saisie (High Sear) pour un contrôle précis de la température. Le réglage High Sear est recommandé pour saisir et sceller les viandes.

La flèche lumineuse sur la sonde de température s'éteint automatiquement lorsque la température est atteinte, et continuera de s'allumer et de s'éteindre tout au long de la cuisson afin de maintenir la température sélectionnée.

Les chiffres inscrits sur le cadran représentent:

### **NOTE**

Les températures indiquées sont à titre informatif seulement, et peuvent être ajustées selon les aliments à cuire ou vos goûts personnels.

Pour de meilleurs résultats, laissez le Hot Wok<sup>MC</sup> préchauffer durant 10 minutes à la position High Sear avant de débiter la cuisson.

<b>RÉGLAGES</b>	<b>FONCTION</b>	<b>GUIDE DE TEMPÉRATURE</b>
1 2 3 4	Garde des aliments chauds Sauces à cuisson lente Ragoûts Soupes	Basse température/cuisson lente
5 6 7 8 9	Caris, pâtes Riz, noix grillées Friture	Température moyenne
10 11 12 13	Légumes sautés	Température élevée
14 High Sear	Faire sauter Sceller les viandes	Température maximum Température élevée de saisie

# LE FONCTIONNEMENT

de votre Hot Wok<sup>MC</sup> de Breville

### AVANT LA PREMIÈRE UTILISATION

Avant la première utilisation, nettoyez la surface de cuisson avec un chiffon humide. Il est préférable de la graisser légèrement lors de la première utilisation. Cela ne sera pas nécessaire pour les utilisations subséquentes.

- Il est recommandé de retirer toutes les étiquettes promotionnelles et de laver la cuvette du Wok et son couvercle en à l'eau chaude savonneuse. Rincez et asséchez correctement.
- Le socle du Wok est amovible pour faciliter le nettoyage (voir page 60).
- Ne plongez pas le cordon et/ou la sonde de température dans l'eau ou tout autre liquide.

#### NOTE

Avant d'insérer la sonde de température dans la douille de la sonde, assurez-vous que l'intérieur de la douille est complètement sec. Pour ce faire, secouez pour éliminer l'excédent d'eau et essuyez l'intérieur de la douille de la sonde avec un chiffon sec.

### LE FONCTIONNEMENT DE VOTRE WOK

1. Placez le bol du Wok sur le socle du Wok et verrouillez en place (voir en page 60).
2. Insérez la sonde de température dans la douille de la sonde située sur le côté du Wok et branchez l'autre extrémité dans une prise murale de 110/120V. Insérez toujours la sonde de température dans le Wok avant de brancher l'autre extrémité dans la prise murale.
3. Préchauffez le Wok au réglage High Sear environ 10 minutes. La flèche s'illuminera, indiquant le réglage sélectionné.

4. Lorsque la flèche lumineuse s'éteindra, la bonne température aura été atteinte pour le réglage sélectionné. Le Wok est maintenant prêt à être utilisé. La flèche lumineuse s'allumera et s'éteindra par intermittence durant la cuisson, car la température est maintenue par un thermostat. Ne jamais mettre de l'huile ou de la nourriture dans le Wok lorsqu'il se réchauffe, spécialement quand il est froid, car les résultats seront plutôt médiocres.



### AVERTISSEMENT

*Ne faites jamais fonctionner le Hot Wok<sup>MC</sup> sans que le socle soit bien en place.*

#### NOTE

Si une chaleur élevée est requise (i.e. pour faire sauter ou saisir), sélectionnez le réglage High Sear et laissez la flèche lumineuse s'allumer et s'éteindre à plusieurs reprises. Cela permettra aux surfaces de cuisson d'atteindre la température de cuisson appropriée. Utilisez uniquement la sonde de température fournie avec le Hot Wok<sup>MC</sup>. N'utilisez pas d'autre sorte de sonde de température ou de connecteur.

5. À la fin de la cuisson, tournez la flèche lumineuse en position d'arrêt ('O' sur le cadran) et débranchez l'appareil. Laissez la sonde de température branchée dans le Wok jusqu'à ce qu'il soit refroidi.

### NOTE

Ne plongez pas le cordon d'alimentation, la fiche ou la sonde de température dans l'eau ou toute autre liquide.

- Laissez refroidir le Wok avant de le nettoyer.
- Avant le nettoyage, éteignez le Wok et débranchez-le de la prise murale. Retirez la sonde de température de douille de la sonde en appuyant sur la languette 'Easy Release' sur le côté de la sonde de température.
- Ne laissez pas d'ustensiles en plastique entrer en contact avec le Wok pendant la cuisson.

# ENTRETIEN ET NETTOYAGE

de votre Hot Wok<sup>MC</sup> de Breville

### SONDE DE TEMPÉRATURE

- Si le nettoyage de la sonde de température est nécessaire, essuyez-la avec un chiffon légèrement humide.

#### NOTE

Ne plongez pas le cordon, la fiche ou la sonde de température dans l'eau ou tout autre liquide.

### Rangement

Rangez soigneusement la sonde de température. Ne la heurtez ni ne la laissez tomber, car elle pourrait s'endommager. Si tel est le cas, visitez [www.Breville.com](http://www.Breville.com) ou contactez le Service aux consommateurs de Breville.

#### NOTE

Pour ranger la sonde de température de façon pratique, placez deux feuilles de papier essuie-tout dans le bol du Wok et déposez-y la sonde. Ainsi, la sonde et la fiche n'égratignent pas la surface antiadhésive.

### SURFACE ANTIADHÉSIVE EN QUANTANIUM

N'utilisez pas d'ustensiles en métal ou d'objets pointus et ne coupez les aliments dans le Wok. Breville n'est pas responsable des dommages causés à la surface antiadhésive si des ustensiles en métal ont été utilisés.

La cuisson sur une surface antiadhésive nécessite peu d'huile. Les aliments n'y adhèrent pas et le nettoyage est plus facile.

Toute décoloration ne fera que modifier l'apparence du Wok et n'affectera aucunement le rendement.

Lorsque vous nettoyez la surface antiadhésive, n'utilisez pas d'écureurs en métal (ou d'autres types d'abrasifs). Lavez l'appareil à l'eau chaude savonneuse. Enlevez les taches tenaces avec un tampon à récurer en plastique ou une brosse en nylon.





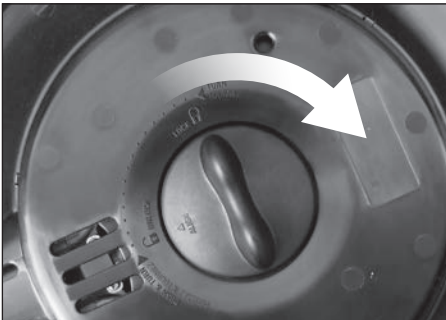
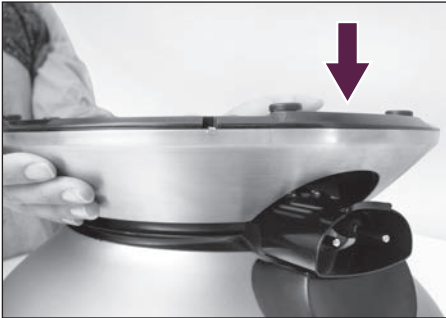


### NOTE

Avant d'insérer la sonde de température dans la douille de la sonde, assurez-vous que l'intérieur de la douille est bien asséché. Pour ce faire, secouez pour enlever l'excès d'eau, puis essuyez l'intérieur de la douille de la sonde avec un chiffon sec.

### Pour verrouiller le socle pour la cuisson:

3. Placez le bol du Wok sur le socle, tel qu'illustré. Enfoncez le bouton de dégagement rapide et tournez dans le sens horaire pour verrouiller en place. Assurez-vous que le socle est bien verrouillé avant de retourner le Wok à l'endroit.



### COUVERCLE EN VERRE

Lavez le couvercle à l'eau chaude savonneuse à l'aide d'une éponge douce, rincez et asséchez à fond. Le couvercle en verre résiste au lave-vaisselle.

### NOTE

Manipulez avec prudence le couvercle en verre lorsqu'il est chaud. Ne le mettez pas sous l'eau froide ou sur une surface froide, car il pourrait se briser.

# TECHNIQUES DE CUISSON

pour votre Hot Wok<sup>MC</sup> de Breville

### FAIRE SAUTER LES ALIMENTS

Réglages recommandés sur le cadran de la sonde de température: **High Sear pour les viandes.**

**12–14 pour les légumes et les fruits de mer.**

- Faire sauter les aliments économise l'énergie et s'avère un mode de cuisson saine. C'est une méthode rapide qui donne des résultats savoureux. La surface de cuisson antiadhésive nécessite moins d'huile. Cette méthode consiste à remuer continuellement les aliments pour qu'ils soient exposés uniformément à la chaleur et cuisent rapidement en quelques minutes.
- Faire sauter les aliments doit se faire à une température très élevée.
- Préchauffez votre Wok avant d'y ajouter les ingrédients. Laissez le voyant lumineux s'allumer et s'éteindre plusieurs fois, car une cuisson excessive résultera en une viande coriace et sèche. Le temps de cuisson dépendra de la grosseur et de l'épaisseur du morceau de viande; plus il est gros, plus la cuisson sera longue.

### COUPES RECOMMANDÉES POUR SAISIR LES VIANDES:

#### Boeuf

Lanières maigres de boeuf provenant de la croupe, de la surlonge, du faux-filet et du filet.

#### Poulet

Lanières maigres de poulet préparées à partir de poitrines désossées, de filet ou de cuisses désossées.

#### Agneau

Lanières maigres d'agneau provenant du filet, de la cuisse, du rond de gîte, des petits rôtis de la tende de tranche ou de la longe.

#### Porc

Lanières maigres de porc provenant du gigot, des steaks, du médaillon ou du filet.

#### Veau

Noix de côte, filet, rond de gîte, croupe ou tende de tranche.

### NOTE

**Assurez-vous de cuire suffisamment la viande pour éviter la contamination.**

### TRUCS POUR SAISIR LES VIANDES

- Procurez-vous des lanières de viande chez votre boucher ou à votre supermarché ou préparez-les vous-même à partir des coupes énumérées précédemment en enlevant l'excès de gras et en coupant des tranches minces perpendiculairement aux fibres de la viande. Cette façon d'apprêter la viande la rend plus tendre. Faites des lanières très minces d'environ 5 à 8cm (2 à 3po). de longueur. Faire geler la viande partiellement (environ ½ heure) en facilitera la coupe.
- Faites sauter les lanières de viande quelques unes à la fois (environ ½lb/225g) pour éviter que la viande ne perde son jus et se transforme en viande à ragoût, ce qui la rendrait plus dure.
- Les lanières de viande devraient crépiter lorsqu'on les dépose dans le Wok.
- Faites saisir les lanières de viande pendant 1 à 2 minutes. Une cuisson plus longue durcirait la viande.
- Retirez la viande aussitôt cuite et laissez le Wok se réchauffer avant d'en faire saisir une autre portion. En cuisant de petites quantités à la fois, la température du Wok se maintiendra et empêchera la viande de se transformer en ragoût et durcir.

- Avant de saisir les lanières de viande, on peut les enrober d'un peu d'huile et y ajouter des condiments comme l'ail, le gingembre ou le piment fort. Un peu d'huile de sésame peut également ajouter de la saveur. Enrober la viande d'huile au préalable utilisera beaucoup moins d'huile que de la saisir dans l'huile chaude du Wok.
- Faites égoutter les marin de la viande avant de la saisir. Cela évitera les éclaboussures et la transformation en « ragoût ».

Après avoir saisi la viande, faites frire les légumes dans un peu d'huile (ou quelques gouttes d'eau) jusqu'à coloration vive, durant :

### 3 Minutes

Oignons coupés en quartiers  
Brocoli en bouquet  
Carottes tranchées  
Champignons chinois séchés et trempés

### 2 Minutes

Pois mange-tout  
Poivrons tranchés  
Courgettes tranchées  
Châtaignes d'eau  
Pousses de bambou

### 1 Minute

Ail haché  
Piment haché  
Gingembre haché  
Échalotes hachées  
Germe de soja

Ce court temps de cuisson permet aux légumes de rester craquants.

- L'huile d'arachide est traditionnellement utilisée pour les fritures de style asiatique. Cependant, d'autres huiles comme l'huile végétale, l'huile de canola et l'huile d'olive légère peuvent convenir.
- Ne surchargez pas le Wok. Si nécessaire, procédez par petites portions et faites réchauffer le Wok entre chaque addition. N'oubliez pas d'interrompre la cuisson avant que la viande ne soit complètement cuite, pour éviter une cuisson excessive.
- Servez les aliments immédiatement après les avoir sautés, pour qu'ils soient croustillants.

### FRITURE LÉGÈRE

**Réglage recommandé: 8–10 sur le cadran de la sonde de température.**

- Rend les aliments croustillants et permet une cuisson dans peu d'huile. Les aliments pré-cuits peuvent convenir.
- Utilisez environ 3 tasses (750ml) d'huile ou suffisamment pour immerger la moitié des aliments.
- Faites chauffer l'huile avant d'y ajouter les aliments. Lorsque vous utilisez de l'huile, ne mettez jamais le couvercle car cela provoquera de la condensation et des gouttes d'eau tomberont dans l'huile, causant ainsi des bulles et des éclaboussures.
- Ne déplacez pas le Wok pendant qu'il se réchauffe ou durant la cuisson.
- Asséchez bien les aliments afin d'éviter les éclaboussures.
- Ne faites cuire que quelques morceaux à la fois pour qu'ils demeurent craquants.
- Égouttez les aliments cuits sur du papier essuie-tout pour imbiber le gras.
- Ne laissez jamais votre Wok sans surveillance pendant la friture légère.
- Laissez refroidir l'huile avant de l'enlever du Wok.
- Les huiles végétales, d'arachide ou de canola sont recommandées pour cette friture.

### CUISSON LENTE (BRAISER)

**Réglages recommandés: 1–2 sur le cadran de la sonde de température.**

- Votre Hot Wok<sup>mc</sup> est idéal pour les plats à cuisson lente, comme les caris ou les ragoûts. La cuisson lente permet d'attendrir les viandes plus dures. Les viandes moins tendres contiennent des tendons et des nerfs qui se désagrègent pendant la cuisson lente, ce qui attendrit le tout. La cuisson lente n'est pas recommandée pour les viandes tendres car celles-ci durciront et se contracteront.
- Pendant la cuisson lente, il est préférable de mettre le couvercle pour conserver la chaleur. Le cari ou le ragoût se mettra alors à bouillir par intermittence, ce qui est normal pour un appareil contrôlé par une sonde de température, ce qui est normal puisque l'appareil est contrôlé par une sonde de température.

### COUPES DE VIANDE RECOMMANDÉES POUR LA CUISSON LENTE (BRAISER)

#### Boeuf

Palette coupée en dés (désossée), épaule, rond de gîte, jarret, gîte à la noix

#### Poulet

Cuisse coupée en dés, patte

#### Agneau

Quartier de devant coupé en dés, jarret et côtelette du collier

#### Veau

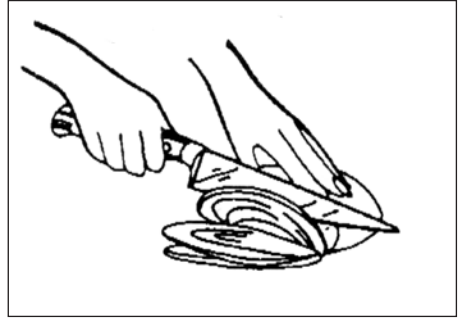
Quartier de devant coupé en dés, patte et jarret (Osso Bucco)

#### Porc

Quartier de devant coupé en dés, jarret

### TRUCS POUR LA CUISSON LENTE

- Coupez la viande en cubes de 2.5cm (1po). Enlevez l'excès de gras.
- Choisissez un réglage moyen/bas sur le cadran de la sonde de température.
- Faites cuire à couvert pendant environ 1½-2 heures en remuant de temps en temps.
- Une demi-heure avant la fin de la cuisson, ajoutez des légumes tendres ou faciles à cuire comme les champignons, les tomates, les haricots ou le maïs.
- Vers la fin de la cuisson, épaississez en ajoutant un peu de fécule de maïs mélangé à de l'eau, ou de la farine ordinaire mélangée à de la margarine ou du beurre.

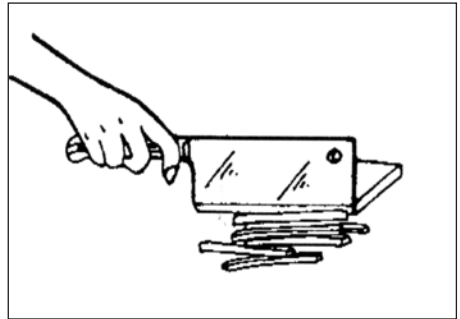


### COUPER EN JULIENNES OU ALLUMETTES

Tranchez d'abord les légumes tel que décrit ci-dessus. Empilez les tranches les unes sur les autres et coupez à nouveau en bâtonnets minces ou plus épais, selon la recette.

### TECHNIQUES DE PRÉPARATION

Le succès de n'importe quel plat exige une réflexion préalable et une préparation soigneuse. Pour réussir une cuisson typiquement asiatique et uniforme, les aliments devraient être coupés en petits morceaux de dimension égale. Ils cuiront rapidement et seront faciles à saisir avec des baguettes.



### COUPER EN TRANCHES

Les viandes et les légumes doivent être tranchés perpendiculairement et de même épaisseur. Une viande partiellement congelée sera plus facile à trancher. La viande doit être tranchée très mince et dans le sens contraire des fibres, ce qui la rendra plus tendre.

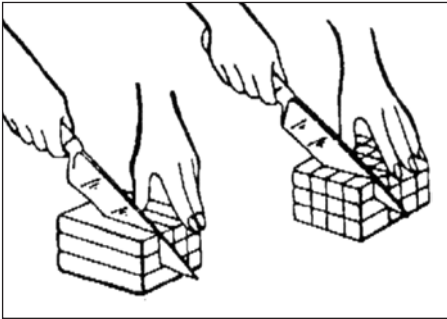
### ÉMINCER

Pour émincer les viandes ou les légumes, empilez des tranches de 5mm (¼ po d'épaisseur). Coupez-les à nouveau en bâtonnets de 5mm. Dans le cas des légumes comme le chou ou les épinards, on empile les feuilles et on les roule ensuite. Coupez très mince dans le sens de la largeur.



### COUPER EN CUBES OU EN DÉS

Pour couper les viandes ou les légumes en cubes, faites des tranches de 2.5cm (1po). Placez-les les unes sur les autres et coupez-les à une distance de 3mm (1/8po). Coupez à nouveau dans le sens opposé pour obtenir des cubes de 2.5cm (1po). Pour obtenir des dés, suivez les mêmes instructions mais avec des tranches de 5mm (1/4 po) pour finir avec des cubes de 5mm (1/4 po).



# INGRÉDIENTS SPÉCIAUX

pour votre Hot Wok<sup>MC</sup> de Breville



### **FAIRE SAUTER LES ALIMENTS NÉCESSITE UN PEU DE PLANIFICATION.**

#### **Agar-Agar**

Est fait à partir d'algues diverses. Excellent liant et gélifiant, semblable à la gélatine, il 'prend' en gelée à la température de la pièce.

#### **Pak choi**

Connu aussi sous le nom de chou de Chine ou chou chinois, il présente des tiges blanches charnues et des feuilles vert foncé, avec un léger goût de moutarde. Il en existe aussi une version plus petite appelée Pak choi de Shanghai.

#### **Pousses de bambou**

Les jeunes pousses tendres de bambou sont disponibles en conserve. Elles servent principalement à ajouter de la texture aux aliments.

#### **Crème de noix de coco et lait de coco**

La crème de noix de coco et le lait de coco sont tous deux extraits de la chair râpée des noix de coco arrivées à maturité. La crème provient d'une première pression et le lait de la seconde ou de la troisième pression.

#### **Piments forts, frais ou secs**

Il existe de nombreux types et grosseurs de piments forts. Les petits (thaï, macho, serrano, jalapeno) sont les plus forts. Portez des gants lorsque vous les manipulez ou les tranchez car ils pourraient vous brûler la peau. Les graines sont la partie la plus piquante des piments forts et devront être retirées pour les besoins d'une recette moins piquante.

#### **Coriandre**

Connue aussi sous le nom de cilantro ou persil chinois, elle est essentielle à la préparation de nombreux plats du sud-est asiatique. Cette herbe a une saveur très prononcée et doit être utilisée avec parcimonie par les néophytes. On peut la remplacer par le persil, d'apparence similaire mais de goût très différent. La coriandre est disponible fraîche, râpée ou en grains.

#### **Sauce char siu**

Elle est semblable à la sauce BBQ chinoise.

#### **Échalotes frites croustillantes**

On les retrouve déjà préparées dans la plupart des supermarchés asiatiques.

#### **Sauce de poisson**

Sauce de couleur brun foncé, légère et salée dont l'odeur de poisson est caractéristique. Fortement utilisée dans les plats thaïlandais et vietnamiens, elle est faite à partir de petits poissons fermentés au soleil. La sauce de poisson remplace le sel dans nombre de recettes.

#### **Garam marsala**

Un mélange d'épices fait habituellement de cannelle, cumin, poivre, clous de girofle, cardamome, noix de muscade et macis. On peut s'en procurer déjà mélangé dans les supermarchés mais il est meilleur frais fait. On l'ajoute généralement en fin de cuisson.

#### **Vin de gingembre vert**

Un vin australien sucré et alcoolisé, infusé au gingembre finement moulu.

#### **Sauce hoisin**

Sauce BBQ chinoise épaisse et sucrée, faite à partir d'un mélange de haricots noirs salés, d'oignons et d'ail.

### **Nouilles hoikkien**

Connues aussi sous le nom de Fukkien, ces nouilles sont épaisses, jaunes et de texture caoutchoutée. Faites de farine de blé, elles sont cuites et légèrement huilées avant d'être emballées et mises sur le marché. On doit les briser avant de les faire cuire.

### **Nouilles au riz**

Nouilles blanches fraîches qui nécessitent très peu de cuisson.

### **Feuilles de lime kaffir**

Ces feuilles doubles vert foncé sont brillantes et ont une odeur très âcre. Plutôt épaisses, elles doivent être tranchées finement pour servir de garniture, ou entières dans le cari.

### **Citronnelle**

Une herbe fraîche aromatique utilisée dans les pâtes de cari, les aliments sautés et les soupes. Il faut parer la base, retirer les couches extérieures coriaces et émincer, hacher ou concasser l'intérieur blanchâtre. Les tiges entières peuvent être ajoutées aux soupes ou aux caris. La citronnelle séchée doit être trempée dans l'eau. Cependant, la plante fraîche est plus savoureuse.

### **Litchi**

Un fruit délicieux à texture et saveur légères, dont on doit retirer la peau rugueuse et le noyau. Le litchi est aussi disponible en conserve.

### **Vinaigre de saké**

Plus doux que la plupart des vinaigres occidentaux, il a habituellement une acidité de moins de 4%. De saveur douce, sucrée et délicate, il est fait à partir de riz.

### **Sambal oelek**

Pâte faite de piments forts râpés et de sel. Elle est utilisée comme ingrédient ou en accompagnement.

### **Tamarin**

Le tamarin a une saveur fruitée et acidulée et se trouve dans une grande cabosse qui ressemble à un haricot brun. Il est disponible séché et décortiqué, en bloc de pulpe comprimée ou encore en purée ou en concentré.

### **Tofu**

Le tofu ou caillé de soja est un aliment à haute teneur en protéines, faible en gras et préparé avec des fèves de soja. Il est disponible en blocs durs ou mous, frais ou emballé sous vide et prend la saveur des épices et des sauces dans lesquelles il cuit.

### **Curcuma**

Le curcuma en poudre, de goût amer, est utilisé comme colorant alimentaire. Il est parfois disponible frais, sous forme de racine comme le gingembre, qu'on doit peler, râper et hacher finement. La poudre de curcuma est disponible dans les supermarchés.

### **Grains de poivre de Szechuan**

Ils sont disponibles dans la plupart des supermarchés asiatiques et ont une légère saveur d'anis.

### **Châtaignes d'eau**

De petits bulbes blancs croustillants recouverts d'une peau brunâtre. Les châtaignes d'eau en conserve sont pelées et se garderont environ un mois au réfrigérateur si elles sont couvertes.

# RECETTES

## SOUPE AU POULET ET AU MAÏS SUCRÉ

4-6 portions

### INGRÉDIENTS

1 cuillerée à soupe (15ml) d'huile d'arachide  
 1 gousse d'ail écrasée  
 2 tasses (500ml) de maïs en crème  
 1¼ tasse (750g) de poulet cuit et coupé en petits morceaux  
 4 tasses (1 litre) de fond de poulet  
 4 blancs d'oeuf  
 1 cuillerée à soupe de persil finement coupé  
 1 cuillerée à thé de poivre noir moulu  
 4 échalotes vertes tranchées

### MÉTHODE

1. Faites chauffer l'huile dans le Wok à la position « High Sear ». Ajoutez l'ail, le maïs et le poulet et faites sauter pendant 1 minute.
2. Ajoutez le fond de poulet et amenez à ébullition. Réduisez la chaleur en choisissant la position 2.
3. Ajoutez les blancs d'oeuf et remuez pour bien les défaire.
4. Saupoudrez de persil et d'ail.

*Servez avec des échalotes vertes tranchées.*

## SOUPE AIGRE DOUCE THAÏLANDAISE AUX CREVETTES 'TOM YUM GOON'

4-6 portions

### INGRÉDIENTS

2 feuilles de lime kaffir, coupées en deux  
 1 paquet de citronnelle, le premiers tiers haché finement  
 1 c. à thé de gingembre râpé  
 1 c. à soupe de pâte de 'tom yum'  
 4 champignons de Paris, tranchés  
 8 tasses de bouillon de poulet  
 1 tomate, égrenée et coupée en dés  
 16 crevettes moyennes, pelées et déveinées  
 2 c. à soupe (30ml) de jus de lime

### MÉTHODE

1. Réglez la température du Wok à High Sear. Ajoutez les 6 premiers ingrédients. Dès que la soupe commence à bouillir, réduisez la température au réglage 2. Laissez les arômes infuser durant 5 minutes.
2. Ajoutez la tomate et les crevettes et reprenez l'ébullition. Laissez mijoter encore 5 minutes ou jusqu'à ce que les crevettes soient à peine cuites. Ajoutez le jus de lime et servez.

*Servez avec des feuilles de coriandre.*

## SOUPE WON TON CHINOISE

6 portions

### INGRÉDIENTS

- 1 tasse (200g) de champignons séchés tranchés
- 2 cuillerées à thé (10ml) de gingembre râpé
- 4 tasses (1 litre) de fond de poulet
- ½ lb (225g) de nouilles aux oeufs fraîches
- 24 raviolis won ton préparés (disponibles congelés dans les supermarchés)
- 4 échalotes vertes tranchées

### MÉTHODE

1. Placez les champignons dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes puis égouttez-les.
2. Placez le gingembre et le fond de poulet dans le Wok à la position High Sear pour amener à ébullition. Ajoutez les nouilles et les raviolis chinois et ramener à ébullition.
3. Réduisez la chaleur à la position 2. Laissez mijoter 7 minutes jusqu'à cuisson des raviolis chinois.

*Servez avec les échalotes vertes tranchées.*

## SOUPE À L'OIGNON À LA FRANÇAISE

4-6 portions

### INGRÉDIENTS

- 2 cuillerées à soupe de beurre
- 1 cuillerée à table (15ml) d'huile
- 6 oignons bruns moyens, tranchés finement
- 1 gousse d'ail écrasée
- 2 cuillerées à soupe de farine ordinaire
- 1 tasse (250ml) de vin rouge
- 1 cuillerée à thé de thym frais coupé finement
- 4½ tasses (1125ml) de fond de boeuf
- 1 cuillerée à soupe de sucre brun

### MÉTHODE

1. Faites chauffer le Wok à la position « High Sear ».Ajoutez l'huile, le beurre et enfin les oignons et l'ail. Faites sauter les oignons jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Ajoutez la farine et faites cuire pendant une minute. Ajoutez le vin et le thym et réduisez le liquide de moitié.
3. Ajoutez le fond de boeuf et le sucre brun. Faites bouillir la soupe. Réduisez la chaleur à la position 2. Faites mijoter la soupe pendant 30 minutes et ajoutez sel et poivre si vous le désirez avant de servir.

*Servez avec des croûtons au fromage.*

## POTAGE MAROCAIN À LA COURGE MUSQUÉE

4-6 portions

### INGRÉDIENTS

2 cuillerées à soupe d'huile à friture  
 2 oignons bruns coupés finement en dés  
 2 gousses d'ail écrasées  
 1 cuillerée à thé de poudre de cumin  
 1 cuillerée à thé de garam marsala  
 1 cuillerée à thé de paprika  
 2 cuillerées à thé de poivre blanc moulu  
 2 tasses (500g) de courge pelée et coupée en dés  
 4 tasses (1 litre) de fond de poulet  
 1¼ tasse (310ml) de crème sûre  
 ¼ de tasse (60ml) de feuilles de coriandre fraîche coupées fin

### MÉTHODE

1. Faites chauffer le Wok à la position High Sear. Ajoutez l'huile. Faites sauter les oignons, l'ail et les épices en poudre pendant 2 minutes.
2. Ajoutez la citrouille pour la recouvrir avec les oignons et les épices puis ajoutez le fond et portez à ébullition.
3. Réduisez la chaleur à la position 2. Couvrez et laissez cuire pendant 20 minutes. Une fois la courge cuite (tendre lorsqu'on la pique à la fourchette), transférez le tout dans un mélangeur et réduire en purée.
4. Remettez le mélange dans le Wok pour le faire chauffer uniformément et vérifiez l'assaisonnement avant de servir.

*Servez accompagné de coriandre et d'une cuillerée de crème sure.*

### NOTE

**Soyez prudent lorsque vous traitez des ingrédients très chauds dans un mélangeur. Laissez-les tiédir avant de les mettre dans le mélangeur.**

## LÉGUMES TEMPURA CROUSTILLANTS ET TREMPETTE

4-6 portions

### INGRÉDIENTS

2¼lbs (1kg) de légumes assortis: brocoli en bouquet; aubergine tranchée; carotte tranchée; pois mange-tout; haricots (les deux bouts enlevés); choux fleur en bouquet; courgette tranchée; patate douce tranchée; échalote verte coupée en morceaux de 5cm (2po).

### Trempette

½ tasse (125ml) de sauce soya légère  
 1 cuillerée à soupe (15ml) de mirin  
 2 cuillerées à thé d'eau chaude

### MÉTHODE

1. Pour préparer la trempette, placez tous les ingrédients dans un petit bol et remuez. Laissez la sauce reposer pendant 10 minutes avant de servir.

### Pâte à friture

1 tasse de farine ordinaire  
 ¼ cuillerée à thé de sel  
 ¼ cuillerée à thé de sucre blanc  
 ½ cuillerée à thé de poudre à pâte  
 1 jaune d'oeuf  
 ⅓ tasse (80ml) d'eau glacée  
 4 tasses (1L) d'huile végétale pour la friture légère

### MÉTHODE

1. Tamisez ensemble la farine, le sucre, le sel et la poudre à pâte.
2. Dans un bol moyen, mélangez le jaune d'oeuf et l'eau glacée et ajoutez aux ingrédients secs. Ne pas trop mélanger la pâte. Quelques grumeaux de farine la rendront plus croustillante.
3. Faites chauffer le Wok à la position 8. Ajouter 4 tasses (1L) d'huile végétale et chauffer 4 minutes.
4. Trempez les légumes en petites portions dans la pâte et déposez le tout délicatement dans l'huile chaude.
5. Faites frire légèrement jusqu'à obtention d'une couleur brun doré puis placez le tout sur du papier absorbant. Poursuivez le même processus jusqu'à ce que tous les légumes soient cuits selon votre goût.

*Servez avec la trempette.*

## CROQUETTES DE POISSON THAÏLANDAISES

4 portions

### INGRÉDIENTS

1lb (225g) de filets de poisson blanc sans arêtes (de préférence de la morue ou du flétan)

½ bouquet de coriandre (avec les racines)

2 oeufs

¼ tasse de riz bien cuit

1 cuillerée à soupe de pâte de cari rouge

1 cuillerée à thé (5ml) de sauce de poisson

1 cuillerée à soupe (15ml) de sauce chili thaïlandaise sucrée (Sriracha)

1-2 limes

### MÉTHODE

1. Coupez le poisson en dés et coupez très fin la coriandre.
2. Placez tous les ingrédients dans un robot culinaire; mélangez les ingrédients jusqu'à obtention d'une purée.
3. Il peut s'avérer difficile de donner une forme aux croquettes de poisson. Pour faciliter le processus, mettez un peu d'huile dans la paume de vos mains avant de mouler les croquettes. Donnez-leur la forme d'un disque rond et plat de 3-4cm (1-1¼po). de largeur et placez-les sur un plateau préalablement graissé.
4. Faites chauffer le Wok à la position 8 pendant 4 minutes avec 1 litre (4 tasses) d'huile végétale.
5. Placez 6-8 croquettes dans l'huile et laissez frire jusqu'à coloration. Répétez l'opération avec le reste des croquettes.

*Servez avec la sauce chili sucrée et des tranches de lime.*

### NOTE

Retirez les légumes à mesure qu'ils sont cuits et laissez le Wok se réchauffer avant de frire la prochaine portion. Cuire en petites quantités maintient la température de l'huile.

## AILES DE POULET GLACÉES À LA PRUNE

4 portions

### INGRÉDIENTS

2¼lbs (1kg) d'ailes ou de pilons de poulet

½ tasse (125ml) de sauce aux prunes préparée

1 cuillerée à soupe (15ml) de miel

2 cuillerées à soupe (30ml) de sauce chili thaïlandaise sucrée (Sriracha)

2 cuillerées à soupe (30ml) de sauce de soya foncée

1 cuillerée à soupe de graines de sésame

### MÉTHODE

1. Placez le poulet préparé dans un grand bol à mélanger.
2. Combinez le reste des ingrédients et mélangez-les bien.
3. Faites mariner et laissez dans le réfrigérateur pendant plusieurs heures ou pendant toute la nuit.
4. Faites chauffer le Wok à la position 8. Ajoutez les ailes de poulet et remuez pendant 5 minutes. Ajoutez 1 tasse (250ml) de fond de poulet et laissez le couvercle sur le Wok pendant 10 minutes afin de compléter la cuisson.

*Servez avec des feuilles de salade mélangées.*

### NOTE

Retirez les légumes à mesure qu'ils sont cuits et laissez le Wok se réchauffer avant de frire la prochaine portion. Cuire en petites quantités maintient la température de l'huile.

## SALADE DE CREVETTES THAÏLANDAISES ET MANGUES

4-6 portions

### INGRÉDIENTS

- 2¼lbs (1kg) de crevettes moyennes pelées et déveinées
- 3 cuillerées à soupe (45ml) d'huile d'olive légère
- 3 gousses d'ail écrasées
- 1 petit piment fort rouge (thaïlandais) coupé en morceaux
- 1 cuillerée à soupe de racine de coriandre fraîche coupée en morceaux
- 2 mangues pelées et coupées en morceaux (des mangues en conserve peuvent être utilisées hors saison)
- 1 pomme de laitue lavée (laitue de votre choix)
- 4 échalotes coupées en morceaux de 1cm (¼po).
- ½ petit panier (250g) de tomates cerises coupées en deux
- ½ tasse de noix-cajou

### Vinaigrette

- 2 cuillerées à soupe (30ml) de jus de lime
- ½ tasse (125ml) de sauce chili sucrée
- 2 cuillerées à thé (10ml) de sauce de poisson

### MÉTHODE

1. Faites mariner les crevettes avec l'ail, le chili et la racine de coriandre pendant 20 minutes.
2. Combinez tous les ingrédients de la vinaigrette dans un bocal à couvercle vissé et secouez pour les amalgamer.
3. Placez la laitue, les échalotes, les tomates et les noix-cajou dans un bol à mélanger.
4. Faites chauffer le Wok à la position High Sear.
5. Déposez sur les feuilles de laitue et y ajouter la vinaigrette. Mélangez avant de servir.

*Servez avec les échalotes.*

## SALADE ÉPICÉE AU PORC ET PIMENT FORT

4-6 portions

### INGRÉDIENTS

- 2 cuillerées à soupe (30ml) d'huile d'arachide
- ½ tasse (125ml) d'arachides
- 1 cuillerée à soupe de pâte de cari verte thaïlandaise
- 2 gousses d'ail légèrement écrasées
- ¾lbs (350g) de porc haché
- 1 cuillerée à soupe de sucre brun
- 2 cuillerées à thé (10ml) de sauce de poisson
- 1 laitue iceberg lavée
- 2 tomates coupées en quartiers

### MÉTHODE

1. Faites chauffer l'huile à la position High Sear. Ajoutez les noix et la pâte de cari et faites cuire pendant quelques minutes.
2. Ajoutez le porc haché et remuez pour brunir. Ajoutez le sucre brun et la sauce de poisson. Faites frire jusqu'à évaporation du liquide.
3. Disposez les feuilles de laitue sur les assiettes et couronnez avec les tomates et enfin le porc haché.



## MOULES À LA SAUCE TOMATE ET À L'AIL

4-6 portions

### INGRÉDIENTS

2 cuillerées à soupe (30ml) d'huile d'olive  
 2 oignons espagnols coupés en petits dés  
 3 gousses d'ail  
 1 tasse (250ml) de vin blanc  
 2¼ tasse (600ml) de sauce de tomate  
 2¼lb (1kg) de moules fraîches, ébarbées et nettoyées  
 4 cuillerées à soupe (80ml) de feuilles de basilic déchirées  
 Poivre noir fraîchement moulu

### MÉTHODE

1. Faites chauffer le Wok à la position High Sear. Ajoutez l'huile, les oignons et l'ail et faites sauter jusqu'au ramollissement des oignons.
2. Ajoutez le vin et réduisez le liquide de moitié.
3. Ajoutez la sauce tomate et amenez le mélange à ébullition.
4. Ajoutez les moules puis réduisez la chaleur à la position 8. Mettez le couvercle et faites cuire jusqu'à l'ouverture des moules. Ajoutez le basilic et le poivre.

*Servez avec du pain croûté et de l'huile d'olive extra vierge.*

## CALMARS AU SEL ET AU POIVRE

4-6 portions

### INGRÉDIENTS

2¼lbs (1kg) de calmars  
 1 cuillerée à soupe de grains de poivre du Szechwan, moulus  
 2 cuillerées à thé de sel  
 1 cuillerée à soupe de fécule de maïs  
 1 cuillerée à soupe de farine ordinaire  
 2 blancs d'oeuf  
 4 tasses (1 litre) d'huile de tournesol pour la friture légère  
 3 limes coupées en quartiers

### MÉTHODE

1. Coupez et ouvrez les calmars. Nettoyez-les et enlevez l'intérieur (entrailles).
2. Pratiquez des fentes en diagonale formant un motif entrecroisé à l'intérieur.
3. Coupez en morceaux de 6 x 2cm.
4. Combinez le reste des ingrédients dans le Wok.
5. Enrobez les calmars du mélange de farine.
6. Faites chauffer l'huile à la position 8 pendant 4 minutes puis faites frire légèrement les calmars en trois portions.
7. Égouttez sur du papier absorbant.

*Servez avec les tranches de lime et les feuilles de coriandre.*

### NOTE

Retirez les légumes à mesure qu'ils sont cuits et laissez le Wok se réchauffer avant de frire la prochaine portion. Cuire en petites quantités maintient la température de l'huile.

## SANG CHOY BOW (ROULEAUX À LA LAITUE CHINOISE)

4 portions

### INGRÉDIENTS

2 tasses (500g) de porc haché  
1 jaune d'oeuf  
4oz (120g) de pousses de bambou  
finement tranchées  
2oz (60g) de châtaignes d'eau coupées en  
petits dés  
3 gousses d'ail coupées en petits dés  
4 champignons shiitake frais, coupés en dés (ou  
séchés et reconstitués)  
2 échalotes vertes finement tranchées  
2 cuillerées à soupe (30ml) d'huile végétale

### Sauce

1 cuillerée à soupe (15ml) de sauce de soya  
1 cuillerée à soupe (15ml) de sauce d'huîtres  
1 cuillerée à thé (5ml) d'huile de sésame  
1 laitue iceberg

### MÉTHODE

1. Combinez le porc haché, le jaune d'oeuf et les légumes.
2. Faites chauffer le Wok à la position « High Sear ». Ajoutez l'huile puis le mélange de porc et de légumes et faites frire légèrement jusqu'à ce que le porc soit cuit.
3. Ajoutez les ingrédients de la sauce et faites cuire pendant une autre minute.
4. Placez le tout dans des pochettes formées de feuilles de laitue et servez.

## SAUTÉ DE PATATES DOUCES, ZUCCHINI, GERMES DE SOYA ET TOFU

4 portions

### INGRÉDIENTS

2 cuillerées à soupe (30ml) d'huile d'arachide  
1 patate douce, pelée et coupée en cubes  
1 zucchini coupé en allumettes  
1 gousse d'ail écrasée  
1 cuillerée à thé de gingembre  
4oz (100g) de germes de soya piment rouge long  
coupé en tranches très fines  
5oz (150g) de tofu ferme coupé en tranches  
1 cuillerée à thé de graines de sésame  
1 cuillerée à thé (5ml) d'huile de sésame  
1 cuillerée à soupe (15ml) de sauce de  
soya foncée

### MÉTHODE

1. Faites chauffer le Wok à la position « High Sear ». Ajoutez l'huile puis la patate douce et faites cuire pendant 2 minutes. Ajoutez le zucchini, l'ail et le gingembre et continuez de faire cuire pendant quelques minutes pour libérer les arômes.
2. Ajoutez le reste des ingrédients, continuez de faire cuire pendant 2 minutes et servez.

*Servez avec du poulet ou du porc grillé.*

## NOUILLES SINGAPOR HOKKIEN

4-6 portions

### INGRÉDIENTS

2 cuillerées à soupe (30ml) d'huile d'arachide  
 1 cuillerée à thé d'ail moulu  
 ½ cuillerée à thé de piment fort séché  
 2 oeufs légèrement battus  
 1 cuillerée à soupe de poudre de curi  
 ¼lb (100g) de porc BBQ tranché finement  
 ½lb (225g) de crevettes décortiquées et coupées en deux  
 1 poivron rouge finement haché  
 1 carotte moyenne finement tranchée  
 1lb (450g) de nouilles hokkien

### Sauce

½ tasse (125ml) de bouillon de poulet  
 1 cuillerée à table (15ml) de sauce soya sucrée  
 1 cuillerée à thé (5ml) de sauce soya légère

### MÉTHODE

1. Chauffez le Wok à la position High Sear. Ajoutez l'huile, l'ail et le chili et cuire 1 minute. Ajoutez les oeufs et remuez jusqu'à ce que les oeufs soient cuits.
2. Ajoutez la poudre de cumin, les crevettes, le porc, le poivron et la carotte et faites cuire 2 minutes. Ajoutez les nouilles et la sauce et remuez jusqu'à ce que les nouilles soient cuites.

*Servez avec des graines de sésame grillées.*

## SAUTÉ DE LÉGUMES VERTS CHINOIS

4 portions

### INGRÉDIENTS

1 cuillerée à soupe (15ml) d'huile d'arachide  
 1 botte de légumes verts chinois coupés en morceaux de 5cm lavés (pak choi ou brocoli chinois)  
 1 cuillerée à thé d'ail écrasé  
 2 cuillerées à thé (10ml) de sauce de soya  
 2 cuillerées à soupe (30ml) de sauce d'huîtres

### MÉTHODE

1. Faites chauffer le Wok à la position High Sear. Ajoutez l'huile puis le reste des ingrédients sauf les sauces de soya et d'huîtres.
2. Lorsque les légumes sont ramollis, ajoutez les sauces de soya et d'huîtres et faites cuire pendant 1 minute.

*Servez comme accompagnement.*

## CALMARS AU GINGEMBRE ET À LA CORIANDRE AVEC NOUILLES AU RIZ

4 portions

### INGRÉDIENTS

- 2¼lbs (1kg) de capuchons de calmar
- 1 cuillerée à soupe de gingembre en purée
- ½ botte de coriandre bien lavée
- 2 cuillerées (30ml) à soupe d'huile d'arachide
- 1 cuillerée à thé (5ml) de sauce de poisson
- ½ cuillerée à soupe (7.5ml) d'huile de sésame
- 1 poivron rouge coupé en triangles
- 1 petit panier de maïs miniature coupés en deux
- 1 paquet de ½lb (225g) de nouilles au riz fraîches (tranchées en lanières de 1cm (½po) si elles ne le sont déjà)
- ½ botte de feuilles de basilic thaïlandais

### MÉTHODE

1. Coupez et ouvrez les capuchons de calmar. Nettoyez-les et enlevez les entrailles.
2. Pratiquez des fentes en diagonales formant un motif entrecroisé à l'intérieur du calmar puis coupez celui-ci en petits triangles.
3. Mettez le gingembre, la coriandre et 1 c. à soupe d'huile d'arachide dans un mélangeur ou robot culinaire, et mélangez pour former une pâte.
4. Faites mariner les calmars avec la pâte et ajoutez la sauce de poisson. On peut utiliser cette préparation immédiatement ou la laisser mariner 24 heures.
5. Faites chauffer le Wok à la position High Sear. Ajoutez le reste de l'huile puis les calmars et faites cuire pendant 2 minutes. Ajoutez le reste des ingrédients et faites cuire jusqu'à ce que les nouilles soient cuites.
6. Ajouter l'huile de sésame et les feuilles de basilic au mélange avant de servir.

*Servez avec du riz vapeur au jasmin.*

## CREVETTES SAUTÉES AVEC POIS MANGE-TOUT ET SAUCE AUX HÛÎTRES

4-6 portions

### INGRÉDIENTS

- 1 cuillerée à soupe (15ml) d'huile d'arachide
- 1 carotte moyenne pelée et finement tranchée
- ¼lb (150g) de pois mange-tout
- 1 gousse d'ail finement tranchée
- 1 cuillerée à thé de gingembre râpé
- 32 crevettes moyennes, décortiquées et déveinées
- 2 cuillerées à soupe (30ml) de sauce d'huîtres
- 1 tasse d'échalotes coupées en morceaux de 3cm (1po)

### MÉTHODE

1. Faites chauffer le Wok à la position « High Sear ». Ajoutez l'huile et faites sauter la carotte et les pois mange-tout pendant 3 minutes. Réservez.
2. Ajoutez l'ail et le gingembre et faites cuire pendant une minute avant d'ajouter les crevettes. Faites cuire celles-ci jusqu'à ce qu'elles deviennent rosées.
3. Remettez les légumes dans le Wok. Ajoutez la sauce d'huîtres et les échalotes et laissez cuire pour bien enrober les crevettes de sauce.

*Servez avec du riz bouilli.*

**CREVETTES SAUTÉES**

4-6 portions

**INGRÉDIENTS**

32 crevettes crues moyennes, décortiquées et déveinées  
 1 cuillerée à thé de poudre de coriandre  
 1 cuillerée à thé de poudre de cumin  
 1 gousse d'ail, finement hachée  
 1 petit piment fort thaïlandais, égrené et finement tranché  
 2 cuillerées à soupe (30ml) d'huile d'olive légère  
 1 petit oignon brun coupé en dés  
 1 tasse (125ml) de beurre d'arachide croquant  
 ½ tasse (125ml) de crème de noix de coco  
 2 cuillerées à thé (10ml) de sauce de soya  
 1 cuillerée à soupe (15ml) de jus de citron

**MÉTHODE**

1. Mélangez les crevettes avec les épices en poudre, l'ail et le chili.
2. Faites chauffer le Wok à la position « High Sear ». Ajoutez l'huile puis les crevettes. Faites cuire pendant 2 minutes. Réservez.
3. Ajoutez l'oignon et faites sauter jusqu'à ce qu'il soit ramolli. Ajoutez le beurre d'arachide, la crème de noix de coco et la sauce de soya. Amenez à ébullition puis ajoutez les crevettes et le jus de citron. Faites cuire jusqu'à ce que les crevettes soient rosées.

*Servez avec du vapeur au jasmin.*

**SAUTÉ DE FRUITS DE MER ET NOUILLES AU RIZ**

4-6 portions

**INGRÉDIENTS**

1 cuillerée à soupe d'huile d'arachide  
 1 cuillerée à soupe de gingembre coupé en allumettes  
 1 gousse d'ail coupée en dés  
 500g (2 tasses) de fruits de mer assortis (mélange Marinara)  
 2 cuillerées à soupe (30ml) de sauce de soja légère  
 1 tasse (250ml) de fonds de poulet  
 225g de nouilles au riz fraîches et tranchées  
 1 boîte de 250g (8oz) de maïs miniature

**MÉTHODE**

1. Faites chauffer le Wok à la position « High Sear », ajoutez l'huile puis l'ail et le gingembre et faites cuire pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que le gingembre devienne parfumé.
2. Ajoutez les fruits de mer et remuez pendant quelques minutes pour infuser les saveurs, ajoutez la sauce de soja et le fonds de poulet et amenez le tout à ébullition.
3. Ajoutez les nouilles et le maïs et remuez pour bien répartir la chaleur.

*Servez avec des échalotes tranchées.*

## POULET AU CHILI AVEC NOUILLES DE SINGAPOUR

4-6 portions

### INGRÉDIENTS

6 cuisses de poulet  
 1½ tasse (375ml) de sauce chili douce  
 1 cuillerée à soupe (15ml) d'huile végétale  
 ½ tasse (125ml) de fonds de poulet  
 2 branches de céleri finement tranchées  
 1 boîte de 410g (15oz) de champignons  
 1 paquet de 350g (12oz) de nouilles de Singapour fraîches  
 100g (3oz) de germes de soja

### MÉTHODE

1. Faites mariner le poulet dans la sauce chili douce pendant 2 heures ou pendant la nuit.
2. Faites chauffer le Wok à la position «High Sear», ajoutez l'huile et faites sauter les cuisses de poulet de chaque côté.
3. Retirez les cuisses de poulet et tranchez-les.
4. Ajoutez le fonds de poulet, le céleri et les champignons et amenez le tout à ébullition, ajoutez les nouilles et faites cuire pendant 2 ou 3 minutes pour bien répartir la chaleur.
5. Ajoutez le poulet et les germes de soja, faites réchauffer le poulet et servez.

*Servez avec du pain naan.*

## POULET AU CITRON

4 portions

### INGRÉDIENTS

2¼lb (1kg) de filets de poitrines de poulet, coupés en lanières  
 2 blancs d'oeuf légèrement battus  
 1 cuillerée à thé de gingembre haché finement  
 1 gousse d'ail écrasée  
 2 cuillerées à soupe de fécule de maïs (séparées)  
 1 tasse (250ml) d'huile d'arachide  
 1 tasse (250ml) de jus de citron frais  
 ¼ de tasse (55g) de sucre blanc  
 2 cuillerées à soupe (30ml) d'eau

### MÉTHODE

1. Mélangez bien les lanières de poulet dans les blancs d'oeuf, le gingembre, l'ail et la fécule de maïs. Réfrigérez pendant 1 heure.
2. Faites chauffer le Wok à la position «High Sear». Ajoutez l'huile puis les lanières de poulet une à une. Faites cuire par petites portions jusqu'à coloration. Réservez.
3. Ajoutez le jus de citron et le sucre dans le Wok et amenez à ébullition. Ajoutez ensuite la fécule de maïs mélangée à l'eau et réduisez immédiatement la chaleur à la position 8.
4. Remettez le poulet dans le Wok et remuez pour le recouvrir de sauce au citron.

*Servez avec du riz frit ou bouilli.*

### NOTE

**Retirez les légumes à mesure qu'ils sont cuits et laissez le Wok se réchauffer avant de frire la prochaine portion. Cuire en petites quantités maintient la température de l'huile.**

## POULET AVEC SAUCE AUX PRUNES ET PAK CHOI

4-6 portions

### INGRÉDIENTS

2¼lbs (1kg) de cuisses de poulet désossées et coupées en lanières  
 2 cuillerées à soupe (30ml) de xérès sec  
 1 cuillerée à soupe (15ml) de sauce de soya  
 1 cuillerée à soupe (15ml) d'huile végétale  
 1 oignon espagnol moyen coupé en dés  
 ½ de tasse (125ml) de sauce aux prunes  
 1 botte de pak choi tranché  
 1 petite boîte (8oz) de châtaignes  
 d'eau tranchées

### MÉTHODE

1. Placez le poulet dans un bol à mélanger et ajoutez-y le xérès et la sauce de soya.
2. Faites chauffer le Wok à la position « High Sear ». Ajoutez l'huile et faites sauter l'oignon pendant 2 minutes. Réduisez la chaleur à la position 6. Faites mijoter le poulet pendant 10 minutes.
3. Ajoutez le pak choi et les châtaignes d'eau. Augmentez la chaleur à la position 14 et faites sauter jusqu'à ce que le pak choi soit ramolli.

*Servez avec des nouilles aux oeufs cuites à la vapeur.*

## PORC SZECHUAN AVEC NOUILLES DE RIZ THAILANDAISES

4 portions

### INGRÉDIENTS

¼lb (110g) de nouilles de riz  
 2 cuillerées à soupe (30ml) de sauce de soja  
 1 cuillerée à soupe (15ml) de xérès sec  
 1 cuillerée à thé (5ml) de pâte de chili  
 ½ cuillerée à thé d'ail écrasée  
 1 cuillerée à thé de sucre  
 ½ tasse (125ml) de fonds de boeuf  
 2 cuillerées à soupe d'huile d'arachide ou végétale  
 ¼lb (225g) de filet de porc coupé en tranches de 1cm (¼po) d'épaisseur  
 2 échalotes tranchées  
 1 cuillerée à thé de gingembre râpé  
 ½ tasse de châtaignes d'eau tranchées  
 1 petit panier de maïs miniature coupés en deux

### MÉTHODE

1. Mettez les nouilles dans un bol d'eau bouillante pendant 5 minutes pour les attendrir. Égouttez-les et coupez-les en longueurs d'environ 5cm (2po) à l'aide de ciseaux de cuisine.
2. Combinez les 6 ingrédients suivants dans un petit bol.
3. Faites chauffer le Wok à la position "High Sear", ajoutez l'huile et faites saisir le porc pendant 3 à 4 minutes.
4. Ajoutez les échalotes, le gingembre et les châtaignes d'eau et faites cuire pendant encore 30 secondes.
5. Ajoutez le mélange contenant la sauce de soja aux nouilles égouttées, réduisez la chaleur à la position 8 et faites cuire jusqu'à ce que le liquide soit presque complètement absorbé.
6. Ajustez l'assaisonnement, au goût.

*Servez avec des légumes verts chinois cuits à la vapeur.*

## SAUTÉ DE BOEUF THAÏLANDAIS ET ÉPINARDS

4-6 portions

### INGRÉDIENTS

180ml (¾ tasse) d'huile d'arachide  
 2 oignons bruns tranchés  
 2 gousses d'ail finement tranchées  
 1 cuillerée à soupe de gingembre finement coupé en dés  
 2 poivrons rouges coupés en lanières  
 1¼lb (750g) de boeuf maigre en lanières  
 5oz (150g) de jeunes pousses d'épinard  
 4 cuillerées à soupe de feuilles de menthe  
 60g (½ tasse) de noix de cajou grillées  
 1 cuillerée à soupe (15ml) de jus de lime  
 2 cuillerées à thé (10ml) de sauce de poisson  
 2 cuillerées à soupe (30ml) de sauce chili thaïlandaise douce  
 1 cuillerée à thé (5ml) de citronnelle tranchée finement

### MÉTHODE

1. Faites chauffer le Wok à la position « High Sear ». Ajoutez 1 cuillerée à soupe (15ml) d'huile et faites sauter l'ail, le gingembre et les oignons pendant 2 minutes puis ajoutez les poivrons rouges. Faites cuire pendant 2 autres minutes puis réservez.
2. Ajoutez le reste de l'huile puis saisissez le boeuf par petites portions pendant 1 ou 2 minutes. Réservez.
3. Laissez le Wok se réchauffer avant d'ajouter la prochaine portion.
4. Remettez tous les ingrédients dans le Wok.
5. Réduisez la chaleur à la position 8 et laissez cuire jusqu'à ce que les épinards soient ramollis.

*Servez avec du riz à la noix de coco.*

## AGNEAU DE MONGOLIE

4-6 portions

### INGRÉDIENTS

1¼lb (750g) d'agneau coupé en lanières  
 1 cuillerée à soupe (15ml) de sauce de soya légère  
 2 cuillerées à soupe (30ml) de saké (séparées)  
 ½ cuillerée à thé de sel  
 1 cuillerée à thé de sucre  
 1 cuillerée à soupe (15ml) de sauce de soya  
 1 cuillerée à soupe (15ml) d'huile de sésame  
 2 cuillerées à soupe (30ml) d'huile d'arachide  
 2 gousses d'ail coupées en dés  
 1 oignon brun coupé en dés  
 ½ botte d'échalotes coupées en morceaux de 2cm (¾po)  
 1 poivron rouge tranché

### MÉTHODE

1. Placez l'agneau dans un bol à mélanger avec la sauce de soya légère et une cuillerée à soupe (15ml) de saké. Laissez mariner pendant 30 minutes.
2. Pendant que la viande marine, versez une cuillerée à soupe (15ml) de saké et l'huile de sésame dans un bocal avec couvercle vissé et secouez pour faire la sauce.
3. Faites chauffer le Wok à la position « High Sear » et ajoutez l'huile. Lorsque celle-ci est chauffée, ajoutez les légumes et faites sauter pendant 2 minutes puis réservez. Ajoutez la viande, faites-la saisir pendant 2 minutes puis ajoutez la sauce. Amenez à ébullition et rajoutez les légumes pour les réchauffer uniformément.

*Servez avec du riz vapeur.*

### NOTE

Retirez les légumes à mesure qu'ils sont cuits et laissez le Wok se réchauffer avant de frire la prochaine portion. Cuire en petites quantités maintient la température de l'huile.



**BOEUF TERIYAKI**

4-6 portions

**INGRÉDIENTS**

2 cuillerées à soupe (30ml) d'huile d'arachide  
 1¼lb (750g) de boeuf coupé en lanières  
 ¼ de tasse (60ml) de sauce de soya  
 2 cuillerée à soupe (30ml) de mirin  
 2 cuillerées à thé (10ml) de saké  
 2 cuillerées à thé de sucre superfin  
 1 carotte finement tranchée  
 1 zucchini coupé en bâtonnets  
 (6mm x 6mm x 7.5cm) (¼ x ¼ x 3po)  
 5oz (150g) de feuilles d'épinards

**MÉTHODE**

1. Mettez les lanières de boeuf dans un bol à mélanger, ajoutez le soya, le mirin, le saké et le sucre et laissez mariner pendant 4 heures.
2. Faites chauffer le Wok à la position « High Sear » et faites chauffer de l'huile. Faites saisir rapidement 1/3 des lanières de boeuf pour en conserver les jus et retirez-les. Répétez l'opération pour le reste des lanières de boeuf.
3. Ajoutez la carotte et le zucchini et faites cuire pendant 2 minutes. Ajoutez le boeuf puis les épinards. Faites sauter jusqu'à ce que les épinards soient complètement ramollis.

*Servez avec des pommes de terre nouvelles cuites à la vapeur.*

**RISOTTO AU POULET ET À LA TOMATE**

4 portions

**INGRÉDIENTS**

2 cuillerées à soupe (60g) de beurre  
 2 cuillerées à soupe (30ml) d'huile d'olive  
 1 oignon espagnol coupé en morceaux  
 1 gousse d'ail écrasée  
 1½ tasse (315g) de riz Arborio  
 5 tasses (1¼ litre) de fond de poulet  
 2 tomates coupées en morceaux  
 1 cuillerée à soupe de basilic haché  
 ½ tasse (125g) de fromage  
 Parmesan fraîchement râpé  
 Poivre noir fraîchement moulu

**MÉTHODE**

1. Faites chauffer le Wok à la position High Sear et ajoutez le beurre et l'huile. Faites sauter l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'il soient ramollis.
2. Faites sauter l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient ramollis. Ajoutez-y le riz et bien remuez pour que tous les grains en soient recouverts.
3. Ajoutez le fond de poulet au mélange. Portez à ébullition en continuant de remuer.
4. Réduisez la chaleur à la position 6 et continuez de remuer. Couvrez et laissez cuire jusqu'à l'absorption du fond de poulet. Remuez de temps en temps. Il pourrait être nécessaire d'ajouter du fond de poulet ou de l'eau selon la variété de riz utilisée.

## RISOTTO AU POULET, ÉPINARDS ET PIGNONS

4-6 portions

### INGRÉDIENTS

2 cuillerées à soupe de pignons  
 2 cuillerées à soupe (30ml) d'huile d'olive  
 2 cuillerées à soupe de beurre  
 1 botte d'épinards  
 2 tasses (450g) de riz Arborio  
 2 gousses d'ail écrasées  
 6 tasses (1½ litre) de fond de poulet  
 2¼lbs (500g) de poulet rôti coupé en lanières (environ 1 petit poulet rôti)

### MÉTHODE

1. Faites chauffer le Wok à la position High Sear. Ajoutez les pignons et faites-les griller jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Réservez.
2. Ajoutez l'huile et le beurre. Faites légèrement sauter les épinards puis réservez.
3. Ajoutez le riz et remuez-le jusqu'à ce qu'il soit recouvert d'huile. Ajoutez l'ail et le fond de poulet. Amenez le risotto à ébullition.
4. Réduisez la chaleur à la position 6 et continuez de remuer. Couvrez et laissez cuire jusqu'à l'absorption du fond de poulet. Remuez de temps en temps. Il pourrait être nécessaire d'ajouter du fond de poulet ou de l'eau selon la variété riz utilisée.
5. Ajoutez le poulet et les pignons. Réchauffez et servez.

*Servez avec du fromage parmesan fraîchement râpé.*

## NASI GORENG (RIZ FRIT INDONÉSIEN)

4 portions

### INGRÉDIENTS

1 cuillerée à soupe (15ml) d'huile d'arachide  
 1 cuillerée à thé d'ail écrasée  
 1 cuillerée à soupe de gingembre haché  
 ½ cuillerée à thé de flocons de piment fort séché  
 3 oeufs battus  
 ½ tasse (125g) de poitrines de poulet cuites et coupées en dés  
 12 crevettes moyennes, décortiquées et coupées en dés  
 3½ tasses (735g) de riz au jasmin cuit et refroidi  
 ½ tasse (125ml) d'eau  
 4 cuillerées à soupe d'échalotes hachées  
 Sauce de soya

### MÉTHODE

1. Faites chauffer le Wok à la position High Sear. Ajoutez l'huile, l'ail, le gingembre et le piment fort séché et faites cuire pendant 2 minutes. Ajoutez les oeufs battus et remuez jusqu'à cuisson complète.
2. Ajoutez le poulet et les crevettes et mélangez aux oeufs cuits. Ajoutez le riz et l'eau et faites cuire jusqu'à ce que le riz soit cuit et brillant.
3. Ajoutez les échalotes et la sauce de soya au goût. Laissez cuire encore une minute avant de servir.

*Servez en accompagnement ou comme plat principal.*

## POULET THAÏLANDAIS AU CARI VERT

6 portions

### INGRÉDIENTS

- 1 cuillerée à soupe d'huile végétale
- 1 oignon brun coupé en dés
- 1 cuillerée à thé d'ail écrasé
- 1 cuillerée à thé de gingembre coupé en dés
- 1½ cuillerée à soupe de pâte de cari vert thaïlandaise
- 1¼lb (800g) de cuisses de poulet coupées en dés
- 1 tasse (250ml) de fonds de poulet
- 2 boîtes de crème de noix de coco
- 225g (1 tasse) de pousses de bambou
- 1 petit panier de tomates cerise
- ⅓ de tasse de feuilles de coriandre

### MÉTHODE

1. Faites chauffer le Wok à la position High Sear, ajoutez l'huile et l'oignon et faites cuire jusqu'à ce que l'oignon soit transparent.
2. Ajoutez l'ail, le gingembre et la pâte de cari et faites cuire jusqu'à ce que l'huile se sépare de la pâte de cari.
3. Ajoutez le poulet ainsi que le mélange contenant la pâte, ajoutez le fonds de poulet et la moitié de la crème de noix de coco, portez à ébullition avant de réduire la chaleur à la position 4.
4. Faites cuire à couvert pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit, ajoutez le reste des ingrédients et faites cuire pendant encore 5 minutes.

*Servez avec du riz vapeur jasmin.*

## CARI INDIEN À L'AUBERGINE

6 portions

### INGRÉDIENTS

- 12 petites aubergines coupées en dés
- 2 cuillerées à soupe de poudre de cari Madras
- 1 cuillerée à thé de sel de mer
- 2 cuillerées à soupe (30ml) d'huile d'arachide
- 1 petit oignon coupé en dés
- 1 cuillerée à thé d'ail écrasé
- 1 cuillerée à thé de gingembre coupé en dés
- 1 cuillerée à soupe (15ml) de sauce de poisson
- 2 tomates coupées en dés
- ¼ tasse (180ml) de yogourt

### MÉTHODE

1. Mélangez les aubergines avec la moitié de la poudre de cari et le sel de mer et laissez pendant 20 minutes dans une passoire.
2. Faites chauffer le Wok à la position High Sear. Ajoutez l'huile, l'oignon, la poudre de cari, l'ail et le gingembre. Faites cuire pendant 2 minutes. Ajoutez les aubergines égouttées et faites sauter jusqu'à ce qu'elles soient bien colorées.
3. Ajoutez la sauce de poisson et les tomates, réduisez la chaleur à la position 6 et faites cuire jusqu'à ce que les aubergines soient tendres. Ajoutez le yogourt, en évitant de le faire bouillir, pour ne pas qu'il se sépare.

*Servez avec du riz basmati cuit à la vapeur.*

**TAGINE MAROCAIN À L'AGNEAU**

6-8 portions

**INGRÉDIENTS**

3 cuillerées à soupe (45ml) d'huile d'arachide  
 2 oignons bruns coupés en dés  
 1lb (450g) d'agneau coupé en petits dés  
 (1,5cm/½po)  
 1½ cuillerée à thé de cumin  
 1½ cuillerée à thé de poivre noir  
 1½ cuillerée à thé de coriandre  
 1½ cuillerée à thé de sel  
 1 cuillerée à thé de paprika  
 1 cuillerée à thé de gingembre râpé  
 1 cuillerée à thé de curcuma  
 1 cuillerée à thé de cannelle  
 16oz (450g) de pois chiches  
 2 boîtes de 16oz (450g) de tomates coupées en dés  
 2 de céleri coupées en dés  
 ½ tasse (125g) de lentilles rouges  
 5oz (150g) de pâte de tomate  
 1 cuillerée à thé d'ail haché  
 5 tasses (1¼ litre) d'eau

**MÉTHODE**

1. Faites chauffer le Wok à la position High Sear. Ajoutez 2 cuillerées à soupe d'huile et faire sauter l'oignon jusqu'à ce qu'il soit ramolli. Ajoutez la viande et faites saisir pour conserver les jus. Réservez.
2. Placez toutes les épices et le reste de l'huile dans le Wok et faites cuire pendant deux minutes de manière à libérer les saveurs des épices.
3. Ajoutez le reste des ingrédients ainsi que l'agneau réservé et ramenez le tout à ébullition. Réduisez la chaleur aux positions 4. Couvrez et laissez cuire pendant 1 heure.

*Servez avec du couscous cuit à la vapeur.*