Breville®

the Hot Wok Pro™

Instruction Booklet - Livret d'instructions

BEW800XL

CONGRATULATIONS

on the purchase of your Breville product

Register online for product support and exclusive offers.*

USA Consumers: www.brevilleusa.com

Canadian Consumers: www.breville.ca

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

CONTENTS

4 Breville recommends safety first

7 Know your Breville product

10 Operating your Breville product

12 Care & cleaning

15 Cooking techniques

19 Special ingredients

22 Recipes

36 French

BEW800XL_IB_B12.indd 3 13/09/12 1:24 PM

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.
- 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.
- 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 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.
- Do not place the appliance on or near a hot gas or electric burner, or where it could touch any other source of heat.
- Provide adequate space above and on all sides for air circulation around the appliance.
- 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.
- 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.
- 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.
- Extreme caution must be used when moving the appliance containing hot oil or other hot liquids.
- Do not use for deep frying.
- 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 harsh abrasives, caustic cleaners or oven cleaners when cleaning the appliance.
- Strictly follow the care and cleaning instructions described in this book.

BEW800XL_IB_B12.indd 4 13/09/12 1:24 PM

BREVILLE RECOMMENDS SAFETY FIRST

- This appliance is for household use only. 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.
- Do not leave the appliance unattended when in use.
- 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.
- It is recommended to regularly inspect 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.
- For any maintenance other than cleaning, visit 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.

BEW800XL_IB_B12.indd 5 13/09/12 1:24 PM

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 wok. Appliance surfaces are hot during and after use.

FOR HOUSEHOLD USE ONLY
SAVE THESE INSTRUCTIONS

BEW800XL_IB_B12.indd 6 13/09/12 1:24 PM

KNOW

your Breville product

KNOW YOUR BREVILLE PRODUCT

A. **Cook'n'Look Lid**
Tempered glass lid with steam vent.

B. **Eterna™ PFOA-Free Non-Stick surface**
A reinforced multi coat system with a unique composite that makes Eterna™'s non stick properties last longer than other non-sticks.

C. **Wok Bowl**
15" diameter, 8qt capacity. Ideal for stir fries, steaming, braising and shallow frying.

D. **Wok Base**
The Wok Bowl can be removed from the base for easy cleaning by wiping it down.

E. **Wok Base Release**

F. **1800W Heating Element**
The unique element quickly distributes heat up the walls of the Wok Bowl.

G. **Temperature Control Probe**
15 precision heat settings up to a searing 425°F (218°C) emulating authentic Asian-style gas cooking.

BEW800XL_IB_B12.indd 8 13/09/12 1:24 PM

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 wok to preheat for 10 minutes on the HIGH SEAR setting before beginning to cook.

BEW800XL_IB_B12.indd 9 13/09/12 1:24 PM

OPERATING

your Breville product

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 14).
2. Insert the temperature control probe into the probes 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.
   Do not leave plastic cooking utensils in contact with the wok while cooking.

⚠ *WARNING*

Never operate the 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 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.

CARE & CLEANING

for your Breville product

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, contact 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.

ETERNA™ PFOA-FREE 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.

TO REMOVE THE BASE FOR CLEANING

1. Move push-lever removable base button to the 'unlock' position.

2. Lift wok bowl from the wok base, lifting over the heat controller socket.

3. The wok base may be washed in hot, soapy water, dry thoroughly. The wok bowl is dishwasher safe.

   The appliance should never be operated without the wok bowl and base fully assembled and locked into place.

4. To relock base to wok, move push-lever removable base button to the 'lock' position.

GLASS LID

Wash 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 the lid to break.

⚠ *WARNING*

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.

NOTE

Before inserting temperature control probe into the wok socket ensure the interior of the socket is fully dry. To do this, shake out excess water then wipe the interior of the socket with a dry cloth.

BEW800XL_IB_B12.indd 14 13/09/12 1:24 PM

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.

BEW800XL_IB_B12.indd 16 13/09/12 1:24 PM

- Drain off thin marinades from meat strips before stir-frying to prevent stewing and splatter.
- 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.

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

Zucchinis, 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.

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 during 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.

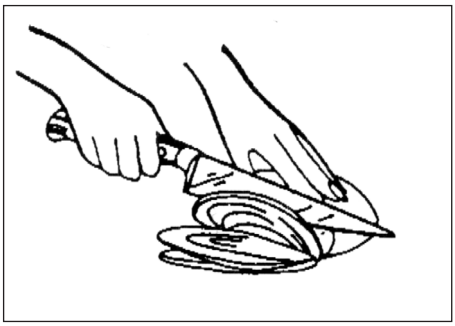
Your wok is ideal for slow cooking curries and casseroles. Slow cooking allows less tender meat cuts to be used, to obtain a tender result. Less tender meat cuts contain sinew and gristle, these will be broken down during cooking to give a tender result. It is not recommended to slow cook with tender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

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.

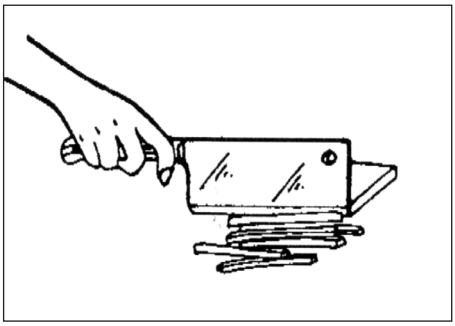
SLICING

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.



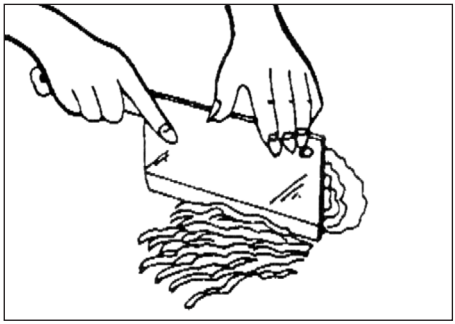
MATCHSTICK OR JULIENNE

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



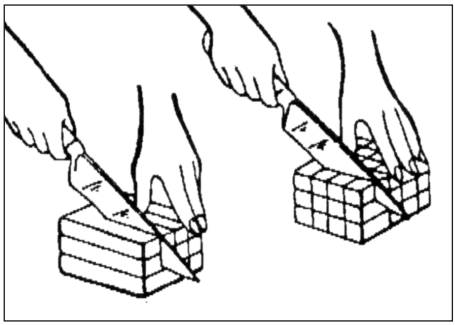
SHREDDING

Used for cutting meats and vegetables. ¼ inch (5mm) slices of food should be stacked, then cut again into ¼ 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 ⅛ 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 ¼ inch (5mm) cubes.



BEW800XL_IB_B12.indd 18 13/09/12 1:24 PM

SPECIAL INGREDIENTS

for your Breville product

A LITTLE PLANNING AHEAD MAKES STIR-FRYING EASIER.

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.

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.

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.

BEW800XL_IB_B12.indd 20 13/09/12 1:24 PM

SPECIAL INGREDIENTS

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. Made from the fermentation of rice starch which is converted into sugars. Used widely in Chinese and Asian cookery. Substitute it with dry sherry.
Chinese rice wine or Shaoxing wine is a sweet amber colored wine made from fermenting glutinous rice. Widely used in cooking, in marinades and sauces. Substitute with dry sherry.

BEW800XL_IB_B12.indd 21 13/09/12 1:24 PM

RECIPES

CHICKEN AND SWEET CORN SOUP

Makes 4-6 servings

INGREDIENTS

1 tablespoon peanut oil
1 clove garlic, crushed
2 cups creamed corn
1¼ cup cooked and shredded chicken
4 cups 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 green shrimps, peeled and deveined
2 tablespoons 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.

BEW800XL_IB_B12.indd 23 13/09/12 1:24 PM

CHINESE WON TON SOUP

Makes 6 servings

INGREDIENTS

1 cup dried sliced shitake mushrooms
2 teaspoons grated ginger
4 cups chicken stock
½ lb 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 6–8, 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 oil
6 medium brown onions, finely sliced
1 clove of garlic, crushed
2 tablespoons of all purpose flour
1 cup red wine
1 teaspoon chopped fresh thyme
4½ cups 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 6–8; simmer the soup for 30 minutes. Add salt and pepper if desired before serving.

Serve with cheese croutons.

BEW800XL_IB_B12.indd 24 13/09/12 1:24 PM

MOROCCAN BUTTERNUT SQUASH SOUP

Makes 4-6 servings

INGREDIENTS

2 tablespoons cooking oil
2 brown onions, finely diced
2 cloves garlic, crushed
1 teaspoon ground cumin
1 teaspoon ground coriander
1 teaspoon paprika
2 teaspoons ground white pepper
2 cups butternut squash, peeled and diced
4 cups chicken stock
1¼ cup 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 4, 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.

THAI SHRIMP AND MANGO SALAD

Makes 4 servings

INGREDIENTS

2¼ lbs medium shrimp, peeled and deveined
3 tablespoons 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 ⅓ inch pieces
½ punnet cherry tomatoes, cut in half
½ cup cashew nuts

Dressing

2 tablespoons lime juice
½ cup sweet chili sauce
2 teaspoons 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 mango, 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.

BEW800XL_IB_B12.indd 25 13/09/12 1:24 PM

SPICY PORK AND CHILI SALAD

Makes 4-6 servings

INGREDIENTS

2 tablespoons peanut oil
½ cup peanuts
1 tablespoon Thai green curry paste
2 cloves garlic, lightly crushed
¾ lb ground pork
1 tablespoon brown sugar
2 teaspoons 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 olive oil
2 red onions, finely diced
3 cloves garlic, minced
1 cup white wine
2¼ cups tomato pasta sauce
2¼ lbs fresh mussels, bearded and scrubbed
⅓ cup 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.

BEW800XL_IB_B12.indd 26 13/09/12 1:24 PM

SALT AND PEPPER CALAMARI

Makes 4-6 servings

INGREDIENTS

2¼ lbs Calamari
1 tablespoon Szechwan peppercorns, ground
2 teaspoon sea salt
1 tablespoon cornstarch
1 tablespoon all-purpose flour
2 egg whites
3 cups vegetable 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 3/4 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 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 CHOY BOW (CHINESE LETTUCE ROLLS)

Makes 4-6 servings

INGREDIENTS

1lb ground pork
1 egg yolk
4 oz bamboo shoots, finely sliced
2 oz 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 vegetable oil
1 head of iceberg lettuce

Sauce

1 tablespoon soy sauce
1 tablespoon oyster sauce
1 teaspoon sesame oil

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.

BEW800XL_IB_B12.indd 27 13/09/12 1:24 PM

SINGAPORE HOKKIEN NOODLES

Makes 4 servings

INGREDIENTS

2 tablespoons peanut oil
1 clove garlic, crushed
½ teaspoon dried chili pepper
2 eggs, lightly beaten
1 tablespoon curry powder
¼ lb BBQ pork, finely sliced
½ lb shrimp, peeled and sliced in half
1 red bell pepper, finely sliced
1 medium carrot, finely sliced
1 lb hokkien noodles

Sauce

½ cup chicken stock
1 tablespoon sweet soy sauce
1 teaspoons 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 sauces, stir until the noodles are heated through.

Serve with toasted sesame seeds.

STIR FRIED CHINESE GREEN VEGETABLES

Makes 4-6 servings

INGREDIENTS

1 tablespoon peanut oil
1 bunch Chinese green vegetables (bok choy or Chinese broccoli) cut into 2 inch pieces washed
1 clove garlic, crushed
2 teaspoons soy sauce
2 tablespoons 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.

BEW800XL_IB_B12.indd 28 13/09/12 1:24 PM

GINGER AND CILANTRO CALAMARI WITH RICE NOODLES

Makes 4 servings

INGREDIENTS

2 ¼ lbs Calamari hoods
1 tablespoon minced ginger
½ bunch of cilantro, well washed
2 tablespoons peanut oil
1 teaspoon fish sauce
1 teaspoon sesame oil
1 red bell pepper cut into triangles
1 punnet of baby corn cut in half
1 packet 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 half the 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 peanut oil
1 medium carrot peeled, finely sliced
¼ lb snow peas
1 clove garlic, finely sliced
1 teaspoon grated ginger
32 medium green shrimp, peeled and deveined
2 tablespoons oyster sauce
1 cup green onions cut into 1 inch 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.

BEW800XL_IB_B12.indd 29 13/09/12 1:24 PM

STIR-FRIED SEAFOOD WITH RICE NOODLES

Makes 4-6 servings

INGREDIENTS

1 tablespoon peanut oil
2cm piece ginger, cut into matchsticks
1 garlic clove, chopped
1 lbs mixed seafood (marinara mix)
2 tablespoons light soy sauce
1 cup chicken stock
½ lb fresh rice noodles, sliced
½ lb can baby corn

METHOD

1. Set the wok temperature to HIGH SEAR. Add the oil then ginger and garlic. Cook for 2 minutes or until the ginger is fragrant.
2. Add the seafood and cook 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 chicken stock
2 sticks celery, finely sliced
1 x 12oz packet of fresh
Singapore noodles
3oz 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.

BEW800XL_IB_B12.indd 30 13/09/12 1:24 PM

LEMON CHICKEN

Makes 4-6 servings

INGREDIENTS

2 ¼ lbs chicken breast fillets, sliced into strips
2 egg whites, lightly beaten
1 teaspoon minced ginger
1 clove garlic, crushed
2 tablespoons cornstarch
1 cup peanut oil
1 cup fresh lemon juice
¼ cup white sugar
2 tablespoons 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 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

2¼ lbs boneless chicken thighs, cut into strips
2 tablespoons dry sherry
1 tablespoon soy sauce
1 tablespoon vegetable oil
1 medium red onion, diced
½ cup 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.

BEW800XL_IB_B12.indd 31 13/09/12 1:24 PM

SZECHUAN PORK WITH THAI RICE STICK NOODLES

Makes 4-6 servings

INGREDIENTS

¼ lb rice stick noodles
2 tablespoons soy sauce
1 tablespoon dry sherry
1 teaspoon chili paste
1 clove garlic, crushed
1 teaspoon sugar
½ cup beef stock
2 tablespoons peanut or vegetable oil
½ lb pork fillet sliced in ⅓ inch rounds
2 green shallots, sliced
1 teaspoon grated ginger
⅓ 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 peanut oil, divided
2 brown onions, sliced
2 cloves garlic, finely sliced
1 tablespoon finely diced ginger
2 red bell peppers, cut in strips
1¾ lbs lean beef strips
5 oz baby spinach
⅓ cup mint leaves
½ cup roasted cashews
1 tablespoon lime juice
2 teaspoons fish sauce
2 tablespoons sweet Thai chili sauce
1 teaspoon finely chopped lemon grass

METHOD

1. Set the wok temperature to HIGH SEAR. Add 1 tablespoon 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 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.

BEW800XL_IB_B12.indd 32 13/09/12 1:24 PM

MONGOLIAN LAMB

Makes 4-6 servings

INGREDIENTS

1¾ lbs lamb, cut into strips
1 tablespoon light soy sauce
2 tablespoons Chinese rice wine
½ teaspoon salt
1 teaspoon sugar
1 tablespoon soy sauce
1 tablespoon sesame oil
2 tablespoons peanut oil
2 cloves garlic, chopped
1 brown onion, diced
½ bunch green onions, cut into ¾ inch piece
1 red pepper, sliced

METHOD

1. Place the lamb into a bowl and mix with the light soy sauce and 1 tablespoon Chinese rice wine. Allow to marinate for 30 minutes.
2. While the meat is marinating place the salt, sugar, regular soy sauce, and remaining 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

1¾ lbs beef strips
¼ cup soy sauce
2 tablespoons mirin
2 teaspoons sake
2 teaspoons granulated sugar (superfine if available)
2 tablespoons peanut oil
1 carrot, finely sliced
1 zucchini, cut into batons
5 oz 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 rice.

BEW800XL_IB_B12.indd 33 13/09/12 1:24 PM

NASI GORENG (INDONESIAN FRIED RICE)

Makes 4 servings

INGREDIENTS

1 tablespoon peanut oil
1 clove garlic
1 tablespoon minced ginger
½ teaspoon dried chili flakes
3 eggs, beaten
½ cup diced cooked chicken breast
12 medium shrimp, peeled, deveined and diced
3 ½ cups cooked and cooled jasmine rice
½ cup 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.
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 vegetable oil
1 brown onion, diced
1 clove garlic, crushed
1 teaspoon minced ginger
2 tablespoons Thai green curry paste
1¾ lbs 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.

BEW800XL_IB_B12.indd 34 13/09/12 1:24 PM

MOROCCAN LAMB TAGINE

Makes 6-8 servings

INGREDIENTS

3 tablespoons peanut oil
2 brown onions, diced
1 lb small diced lamb (½ in)
2 teaspoons cumin
2 teaspoons ground black pepper
2 teaspoons ground coriander
2 teaspoons salt
2 teaspoons paprika
1 teaspoon ground ginger
1 teaspoon turmeric
1 teaspoon cinnamon
16 oz chickpeas
2 x 16 oz diced tomatoes
2 stalks celery, diced
½ cup red lentils
5 oz tomato paste
1 clove garlic, minced
5 cups water

METHOD

1. Set the wok temperature to HIGH SEAR. Add half the 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 remaining 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.
4. Place the lid on and cook for 1 hour.

Serve with steamed couscous.

BEW800XL_IB_B12.indd 35 13/09/12 1:24 PM

FÉLICITATIONS

pour l'achat de votre produit Breville

Inscrivez-vous en ligne pour le soutien technique et les offres exclusives.*

Consommateurs américains: www.brevilleusa.com

Consommateurs canadiens: www.breville.ca

*L'enregistrement n'est pas un substitut à la preuve d'achat lorsque vous soumettez une réclamation de garantie.

TABLE DES MATIÈRES

38 Breville vous recommande la sécurité avant tout

41 Faites la connaissance de votre produit Breville

44 Fonctionnement de votre produit Breville

47 Entretien et nettoyage

50 Techniques de cuisson

56 Ingrédients spéciaux

59 Recettes

BREVILLE VOUS RECOMMANDE LA SÉCURITÉ AVANT TOUT

Chez Breville, la sécurité occupe une place de choix. Nous concevons et fabriquons des produits destinés au consommateur, sans jamais perdre de vue la sécurité de notre précieuse clientèle. De plus, nous vous demandons d'être très vigilent 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 être respectées, incluant ce qui suit:

- Lisez attentivement toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil pour la première fois et conservez-les à titre de référence.
- 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.
- Afin de prévenir les risques de 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 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 asséchée.
- Gardez l'appareil éloigné des murs, des rideaux ou de toute autre matériau sensible à la chaleur ou à la vapeur.
- Ne placez pas l'appareil sur ou à proximité d'un élément au gaz ou électrique ou entrer en contact avec toute autre source de chaleur.
- Laissez suffisamment d'espace pour la circulation d'air au-dessus et sur les côtés de l'appareil.
- Ne laissez pas l'appareil sur une surface sensible à la chaleur. Il est recommandé de recouvrir ces surfaces d'un napperon isolant.
- N'utilisez pas l'appareil sur le plateau d'égouttement du lavabo.
- Utilisez toujours l'appareil sur une surface sèche et de niveau.
- Ne placez aucun objet sur l'appareil lorsque le couvercle est en place, ou si l'appareil est en opération ou rangé.
- Déroulez entièrement le cordon avant l'utilisation.
- Branchez d'abord la fiche dans l'appareil avant de brancher l'autre extrémité dans la prise murale. Pour éteindre l'appareil, tournez le bouton à 'OFF' puis débranchez la fiche de la prise murale.
- Ne laissez pas le cordon d'alimentation pendre d'une table ou d'un comptoir, entrer en contact avec des surfaces chaudes ou se nouer.
- Ne touchez pas aux surfaces chaudes de l'appareil. Utilisez la poignée pour soulever ou retirer le couvercle.
- Soyez extrêmement prudent lorsque vous déplacez un appareil contenant de l'huile chaude ou tout autre liquide très chaud.
- Ne pas utiliser pour la grande friture.
- Laissez l'appareil tiédir avant de l'assembler, le démonter ou le nettoyer.
- Débranchez toujours l'appareil de la prise murale et laissez-le tiédir lorsqu'il n'est pas en opération ou avant de le déplacer, le nettoyer, le démonter, l'assembler ou le ranger.

- N'utilisez pas de nettoyants abrasifs ou caustiques ni de nettoyants 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. Utilisez-le uniquement aux fins prévues dans ce livret. Ne l'utilisez pas à l'extérieur ou dans un véhicule ou un bateau en mouvement.
- L'utilisation d'accessoires non recommandés ni vendus par Breville peut causer des risques d'incendie, de chocs électriques ou de blessures.
- Ne laissez pas l'appareil sans surveillance lorsqu'il est en opération.
- Cet appareil n'est pas conçu pour être utilisé par de jeunes enfants ou des personnes handicapées, sans supervision. Surveillez les jeunes enfants pour qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- Vérifiez régulièrement le bon état du cordon d'alimentation, de la fiche et de l'appareil lui-même. Ne l'utilisez pas en cas de dommages ou de défectuosité. Si tel est le cas, cessez immédiatement l'utilisation et visitez www.Breville.com ou appelez le Service à la clientele de Breville au 1-866-BREVILLE pour fins d'examen, de réparation ou d'ajustement.
- Pour tout entretien autre que le nettoyage, visitez www.Breville.com ou appelez le Service à la clientèle de Breville au 1-800-BREVILLE.
- Cet appareil est équipé d'un cordon d'alimentation muni d'un fil de mise à la terre avec fiche reliée à la terre. Il doit être branché dans une prise à trois ouvertures correctement reliée à la terre. Advenant un court-circuit, la mise à la terre réduit les risques de chocs électriques.
- Si l'appareil doit être relié à la terre, la corde de rallonge doit être à 3 fils et reliée à la terre.
- Si la prise murale est à deux ouvertures, il en dépend de votre responsabilité personnelle et obligation de la remplacer par une prise à trois ouvertures correctement reliée à la terre.
- En aucune circonstance ne devrez-vous couper ou retirer la troisième broche du cordon d'alimentation ou utiliser un adaptateur.
- Consultez un électricien qualifié si vous ne comprenez pas les instructions de mise à la terre ou doutez que l'appareil soit correctement relié à la terre.

FICHE ASSIST^MC DE BREVILLE

Votre appareil Breville est muni d'une fiche exclusive Assist^MC 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.

COURT CORDON D'ALIMENTATION

L'appareil est muni d'un cordon d'alimentation court très sécuritaire qui réduit les risques de blessures corporelles ou de dommages pouvant être causés par le fait de tirer, trébucher ou s'enchevêtrer dans le cordon. Ne laissez pas les enfants utiliser ou être à proximité de l'appareil sans surveillance. Des cordons d'alimentation détachables ou des cordes de rallonge ne sont pas recommandés, mais peuvent être utilisés avec précaution. Si vous utilisez une corde de rallonge: (1) sa capacité électrique doit être équivalente ou supérieure à la capacité électrique de l'appareil; (2) la corde ne doit pas pendre d'un comptoir, d'une table ou de toute autre surface où de jeunes enfants pourraient s'y suspendre ou trébucher; (3) la corde doit est munie d'une fiche à trois broches avec mise à la terre.

⚠ *AVERSTISSEMENT*

Afin d'éviter les brûlures ou autres dommages corporels, utilisez des poignées isolantes ou gants de cuisine lorsque vous manipulez ou touchez au wok. Les surfaces de l'appareil sont extrêmement chaudes durant et après l'uilisation.

USAGE DOMESTIQUE SEULEMENT
CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

BEW800XL_IB_B12.indd 40 13/09/12 1:24 PM

FAITES LA CONNAISSANCE

de votre produit Breville

A. **Couvercle Cook'n'Look**
Couvercle en verre trempé avec évent à vapeur.

B. **Surface antiadhésive Eterna^MC sans PFOA**
Système multicouche renforcé d'un composite unique qui rend la surface antiadhésive Eterna^MC plus durable que les autres.

C. **Cuve du wok**
Diamètre de 38 cm, capacité de 8 litres. Idéal pour sauter à feu vif, cuire à la vapeur, braiser et dorer.

D. **Socle du wok**
Le socle du wok se nettoie facilement, une fois la cuve retirée.

E. **Bouton de dégagement du socle**

F. **Élément chauffant de 1800W**
L'élément unique distribue rapidement la chaleur sur les parois de la cuve.

G. **Sonde de température**
15 réglages précis allant jusqu'à 425°F (218°C) pour reproduire l'authentique cuisson asiatique au gaz.

BEW800XL_IB_B12.indd 42 13/09/12 1:24 PM

SONDE DE TEMPÉRATURE AMOVIBLE

La sonde de température possède 14 réglages, en plus du réglage HIGH SEAR, pour un contrôle précis de la température. Le réglage HIGH SEAR est recommandé pour saisir les viandes.

La flèche lumineuse sur la sonde de température s'éteint automatiquement lorsque la température est atteinte, et continera 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:

RÉGLAGES	FONCTION	GUIDE DE TEMPÉRATURE
1 2 3 4	Garde des aliments chauds Sauces à cuisson lente Pots au feu Soupes	Basse température/cuisson lente
5 6 7 8 9	Caris, pâtes Riz, noix grillées Dorer	Température moyenne
10 11 12 13	Légumes sautés à feu vif	Température élevée
14 High Sear	Faire sauter à feu vif Saisir les viandes	Température maximale Température élevée pour saisir

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 wok préchauffer durant 10 minutes à la position HIGH SEAR avant de débuter la cuisson.

FONCTIONNEMENT

de votre produit Breville

AVANT LA PREMIÈRE UTILISATION

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

- Retirez d'abord les étiquettes promotionnelles, puis lavez la cuve et le couvercle du wok à l'eau chaude savonneuse. Rincez et asséchez correctement.
- Le socle du wok est amovible pour faciliter le nettoyage (voir page 49).
- 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 délicatement le wok pour élimier l'excès d'eau et essuyez l'intérieur de la douille avec un chiffon sec.

FONCTIONNEMENT DE VOTRE WOK

1. Placez la cuve du wok sur le socle et verrouillez-la en place (voir en page 49).
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 d'abord 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 régalge 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 s'il est froid ou lorsqu'il se réchauffe, car la cuisson ne donnera pas les résultats escomptés.

   Ne laissez pas d'ustensiles en plastique entrer en contact avec le wok durant la cuisson.

⚠ *AVERTISSEMENT*

Ne faites jamais fonctionner le wok sans que le socle soit bien en place.

NOTE

Si une chaleur élevée est requise (i.e. pour faire sauter à feu vif ou saisir), sélectionnez le réglage HIGH SEAR et laissez la flèche lumineuse s'allumer et s'éteindre à plusieurs reprises. Cela permettra à la surface de cuisson d'atteindre la température appropriée. Utilisez uniquement la sonde de température fournie avec le wok. 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 en appuyant sur la languette 'Easy Release' sur le côté de la sonde de température.

BEW800XL_IB_B12.indd 46 13/09/12 1:24 PM

ENTRETIEN ET NETTOYAGE

de votre produit Breville

SONDE DE TEMPÉRATURE

- Si vous devez nettoyer la sonde de température, 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. Dans un tel cas, 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 la cuve du wok et déposez-y la sonde. Cela empêchera la sonde et la fiche d'égratigner la surface antiadhésive de la cuve.

SURFACE ANTIADHÉSIVE ETERNA^MC SANS PFOA

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.

Bien que la décoloration puisse modifier l'apparence du wok, le rendement n'est sera pas affecté.

Lorsque vous nettoyez la surface antiadhésive, n'utilisez pas de tampon à récurer métallique ou tout autre nettoyant abrasif. Lavez l'appareil à l'eau chaude savonneuse. Enlevez les taches tenaces avec un tampon à récurer en plastique ou une brosse en nylon.

BEW800XL_IB_B12.indd 48 13/09/12 1:24 PM

RETIRER LE SOCLE POUR LE NETTOYER

1. Mettez le bouton de dégagement du socle à la position 'unlock' (déverrouillage).

2. Retirez le wok du socle en le soulevant au-dessus de la sonde de température.

3. Lavez le socle à l'eau chaude savonneuse et séchez-le soigneusement. Le socle est aussi compatible au lave-vaisselle. N'utilisez jamais le wok s'il n'est pas bien assemblé au socle et verrouillé en place..
4. Pour réassembler le wok sur le socle, mettez le bouton de dégagement à la position 'lock' (verrouillage).

NOTE

Soyez prudent lorsque vous manipulez le couvercle en verre, car il pourrait se briser s'il est exposé à l'eau froide ou déposé sur une surface froide.

COUVERCLE EN VERRE

Lavez le couvercle en verre à l'eau chaude savonneuse à l'aide d'une éponge douce, puis rincez-le et séchez-le soigneusement. Le couvercle est aussi compatible au lave-vaisselle.

NOTE

Soyez prudent lorsque vous manipulez le couvercle en verre, car il pourrait se briser s'il est exposé à l'eau froide ou déposé sur une surface froide.

⚠ *ATTENTION*

Le couvercle en verre a été traité spécialement pour le rendre plus robuste, résistant et sécuritaire qu'un verre ordinaire. Toutefois, il n'est pas incassable et pourrait s'affaiblir ou se briser et, éventuellement, se fragmenter sans raison apparente s'il est frappé trop for ou en cas de chute.

NOTE

Avant d'insérer la sonde de température dans la douille, assurez-vous que l'intérieur de la douille est bien sec. À cet effet, secouez délicatement l'appareil pour enlever l'excès d'eau et essuyez l'intérieur de la douille avec un chiffon sec.

TECHNIQUES DE CUISSON

pour votre produit Breville

SAUTER À FEU VIF

Réglage recommandé de la sonde de température:

HIGH SEAR pour les viandes
12-14 pour les légumes et les fruits de mer

- Sauter les aliments à feu vif économise l'énergie et s'avère un mode de cuisson saine et rapide qui donne des résultats savoureux. La surface de cuisson antiadhésive nécessite moins d'huile. Cette méthode consiste à remuer les aliments de façon continue pour les exposer uniformément à la chaleur et cuire rapidement en quelques minutes.
- Sauter les aliments à feu vif doit se faire à une température très élevée.
- Préchauffez le wok et attendez que le voyant se soit allumé puis éteint avant d'y ajouter les ingrédients, car une cuisson prolongée 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 que la viande est cuite à la température minimale requise afin d'éviter la contamination.

TRUCS POUR FAIRE SAUTER À FEU VIF

- 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 5–8 cm (2–3 po) de longueur. Faire geler la viande partiellement (environ ½ heure) en facilitera la coupe.
- Faites sauter les lanières de viande à feu vif, quelques-unes à la fois (environ ½ lb /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 sauter les lanières de viande tout au plus 1 à 2 minutes, car une cuisson prolongée rendra la viande plus dure.

- Retirez la viande aussitôt cuite et laissez le wok se réchauffer entre chaque addition. 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. Les lanières de viande peuvent être enduites d'un peu d'huile et assaisonnées d'ail, de gingembre ou de piment fort avant d'être sautées dans le wok. Quelques gouttes d'huile de sésame ajouteront de la saveur. Le fait de huiler la viande au préalable exige moins d'huile que de la cuire directement dans l'huile chaude.
- Égouttez la marinade de la viande avant de la faire sauter à feu vif, pour d'éviter qu'elle ne cuise dans son jus et n'éclabousse.

Après avoir saisi la viande, faites sauter les légumes à feu vif 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, 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

Germes de soja

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

- 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 portions et laissez le wok se réchauffer entre chaque addition. Retirez la viande avant qu'elle soit complètement cuite pour éviter une cuisson excessive.
- Servez les aliments immédiatement après les avoir fait sauter à feu vif, pour qu'ils gardent leur texture croustillante.

BEW800XL_IB_B12.indd 52 13/09/12 1:24 PM

DORER

Réglage recommandé de la sonde de température: 8-10

Cette méthode est utilisée pour cuire les aliments dans une petite quantité d'huile. Les aliments peuvent avoir été cuits à l'avance.

- 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 lorsque vous faites dorer les aliments.
- Laissez refroidir l'huile avant de la retirer du wok.
- Les huiles végétales, d'arachide ou de canola sont recommandées pour faire dorer.

CUISSON LENTE (BRAISER)

Réglage recommandé de la sonde de température: 1-2

Votre wok est idéal pour cuire les caris ou les pots au feu. La cuisson lente permet d'attendrir les viandes plus coriaces qui contiennent des fibres et des nerfs. Ceux-ci se désagrègeront durant la cuisson lente, ce qui attendrira la viande. Les viandes plus tendres ne sont pas recommandées pour la cuisson lente, car elles durciront et se contracteront.

Pendant la cuisson lente, il est préférable de mettre le couvercle pour conserver la chaleur. Le cari ou le pot au feu atteindra alors le point d'ébullition puis cessera de bouillir, 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

Cuisses coupées en dés, pilons.

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

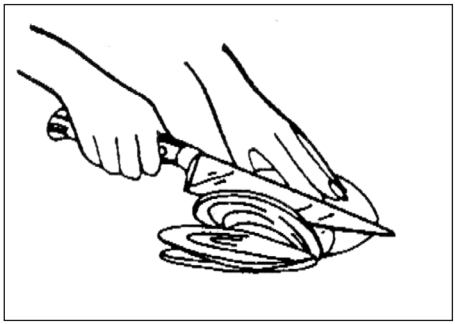
- Coupez la viande en cubes de 2,5 cm (1 po). Enlevez l'excès de gras.
- Choisissez un réglage moyen/bas sur le cadran de la sonde de température.
- Faites cuire à couvert pendant environ 1½ - 2 heures en remuant de temps en temps.
- Une demi-heure avant la fin de la cuisson, ajoutez des légumes tendres ou faciles à cuire comme les champignons, les tomates, les haricots ou le maïs.
- Vers la fin de la cuisson, épaississez le jus 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.

TECHNIQUES DE PRÉPARATION

Le succès d'un plat est souvent lié à une préparation méticuleuse. Pour reproduire l'authentique cuisson asiatique, coupez les aliments en peits morceaux de même taille. Ils cuiront ainsi plus rapidement et seront faciles à prélever avec des baguettes.

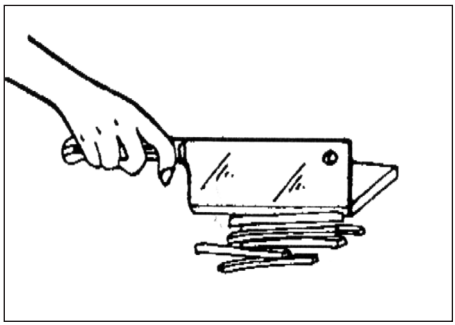
COUPER EN TRANCHES

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.



COUPER EN JULIENNES

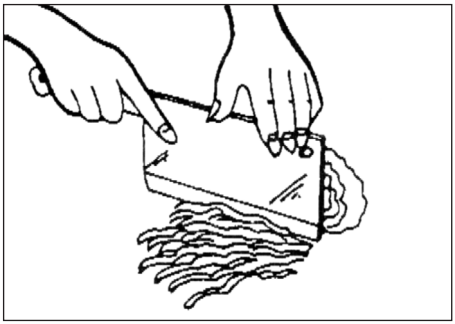
Tranchez d'abord les légumes tel que décrit ci-dessus. Empilez les tranches les unes sur les autres et coupez-les en bâtonnets minces ou plus épais, selon la recette.



BEW800XL_IB_B12.indd 54 13/09/12 1:24 PM

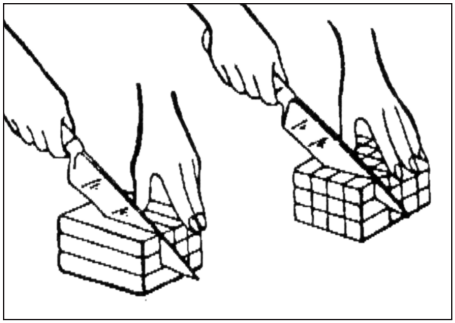
ÉMINCER

Pour émincer les viandes ou les légumes, empilez des tranches de 5 mm (¼ po) d'épaisseur. Coupez-les en bâtonnets de 5 mm (¼ po). Pour les légumes comme le chou ou les épinards, les feuilles doivent être empilées puis enroulées et coupées très finement sur la largeur.



COUPER EN CUBES OU EN DÉS

Pour obtenir des cubes de viande ou de légumes, coupez d'abord des tranches de 2,5 cm (1 po) d'épaisseur que vous empilerez et trancherez en lisières de 2,5 cm (1 po). Coupez ensuite en sens transversal pour former des cubes de 2,5 cm (1 po). Pour les dés, suivez les mêmes instructions, mais avec des tranches de 5 mm (¼ po) d'épaisseur pour former des cubes de 5 mm (¼ po).



INGRÉDIENTS SPÉCIAUX

pour votre produit Breville

FAIRE SAUTER LES ALIMENTS NÉCESSITE UN PEU DE PLANIFICATION.

Pak choi

Connu aussi sous le nom de chou de Chine ou chou blanc chinois, il présente des tiges blanches charnues et des feuilles vert foncé, avec un léger goût de moutarde. On le le retrouve aussi en plus petit format sous le nom de pak choi nain ou de Shanghai. retrouve en plus petits formats sous le nom de Pak choi de Shanghai.

Pousses de bambou

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

Crème 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 (thaïlandais, macho, serrano, jalapeno) sont les plus forts. Portez des gants bien ajustés lorsque vous les manipulez ou les tranchez pour éviter de vous brûler. Les graines sont la partie la plus piquante des piments forts et devront être retirées pour les besoins d'une recette moins relevée.

Coriandre

Connue aussi sous le nom de 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 équivalente à la sauce BBQ chinoise.

Échalotes frites

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

Sauce de poisson

Sauce de couleur brun foncé, légère, salée et à forte odeur de poisson. 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, cardamone, muscade et macis. On peut s'en procurer déjà mélangé dans les supermarchés, mais il est meilleur frais. 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 émincées pour garnir un plat, ou laissées entières pour les caris.

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 vin de riz

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 ressemble à un haricot brun dont la pulpe est fruitée et acidulée. Il est disponible séché et décortiqué, en bloc de pulpe comprimée ou encore en purée ou en concentré.

Tofu

Le tofu est un aliment à haute teneur en protéines, faible en gras et préparé à partir de fèves de soja. Il est disponible en blocs fermes 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 souvent utilisé comme colorant alimentaire. Il est parfois disponible frais, sous forme de racine comme le gingembre, qu'on doit peler, râper et hâcher 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 à couvert au réfrigérateur.

BEW800XL_IB_B12.indd 58 13/09/12 1:24 PM

RECETTES

SOUPE AU POULET & MAÏS SUCRÉ

4-6 portions

INGRÉDIENTS

1 cuillerée à soupe d'huile d'arachide
1 gousse d'ail écrasée
2 tasses de maïs en crème
1¼ tasse de poulet cuit et coupé en petits morceaux
4 tasses 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 citronelle, 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 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.

BEW800XL_IB_B12.indd 60 13/09/12 1:24 PM

SOUPE WON TON

6 portions

INGRÉDIENTS

1 tasse de champignons séchés tranchés
2 cuillerées à thé 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 6–8. 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 d'huile
6 oignons bruns moyens, tranchés finement
1 gousse d'ail écrasée
2 cuillerées à soupe de farine ordinaire
1 tasse de vin rouge
1 cuillerée à thé de thym frais coupé finement
4½ tasses 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 6–8. 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.

BEW800XL_IB_B12.indd 61 13/09/12 1:24 PM

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 de courge pelée et coupée en dés

4 tasses (1 litre) de fond de poulet

1¼ tasse de crème sûre

¼ de tasse 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 4. 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 réduisez 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.

SALADE THAÏLANDAISE AUX CREVETTES & MANGUES

4 portions

INGRÉDIENTS

2¼ lbs (1kg) de crevettes moyennes pelées et déveinées

3 cuillerées à soupe d'huile d'olive légère

3 gousses d'ail écrasées

1 petit piment fort rouge (thaïlandais) coupé en morceaux

1 cuillerée à soupe de coriandre fraîche hachée

2 mangues pelées et coupées en morceaux (des mangues surgelées peuvent être utilisées hors saison)

1 pomme de laitue lavée (laitue de votre choix)

4 échalotes coupées en morceaux de 1cm (⅓ po).

½ petit panier de tomates cerises coupées en deux

½ tasse de noix-cajou

Vinaigrette

2 cuillerées à soupe de jus de lime

½ tasse de sauce chili sucrée

2 cuillerées à thé 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 mangue, 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.

BEW800XL_IB_B12.indd 62 13/09/12 1:25 PM

SALADE ÉPICÉE AU PORC & CHILI

4-6 portions

INGRÉDIENTS

2 cuillerées à soupe d'huile d'arachide
½ tasse d'arachides
1 cuillerée à soupe de pâte de cari verte thaïlandaise
2 gousses d'ail légèrement écrasées
¾ lb (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 sauter 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 & AIL

4-6 portions

INGRÉDIENTS

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
2 oignons espagnols coupés en petits dés
3 gousses d'ail
1 tasse de vin blanc
2¼ tasse de sauce de tomate
2¼ lbs (1kg) de moules fraîches, ébarbées et nettoyées
⅓ tasse 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.

BEW800XL_IB_B12.indd 63 13/09/12 1:25 PM

CALMARS AU SEL ET AU POIVRE

4-6 portions

INGRÉDIENTS

2¼ lbs (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 mais

1 cuillerée à soupe de farine ordinaire

2 blancs d'oeuf

3 tasses d'huile végétale pour dorer

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 le wok à la position 8. Ajoutez l'huile végétale et chauffez pendant 4 minutes, puis faites dorer les calmars en 3 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 entre chaque addition. Cuire en peites quantités maintient la température de l'huile.

SANG CHOY BOW (ROULEAUX À LA LAITUE CHINOISE)

4-6 portions

INGRÉDIENTS

1 lb (450g) 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

1 laitue iceberg

Sauce

1 cuillerée à soupe de sauce de soya

1 cuillerée à soupe de sauce d'huîtres

1 cuillerée à thé d'huile de sésame

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 sauter 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.

BEW800XL_IB_B12.indd 64 13/09/12 1:25 PM

NOUILLES SINGAPOR HOKKIEN

4 portions

INGRÉDIENTS

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

Sauce

½ tasse 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

4-6 portions

INGRÉDIENTS

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

BEW800XL_IB_B12.indd 65 13/09/12 1:25 PM

CALMARS AU GINGEMBRE & CORIANDRE AVEC NOUILLES AU RIZ

4 portions

INGRÉDIENTS

2¼ lbs (1kg) de capuchons de calmar
1 cuillerée à soupe de gingembre en purée
½ botte de coriandre bien lavée
2 cuillerées à soupe d'huile d'arachide
1 cuillerée à thé de sauce de poisson
½ cuillerée à thé d'huile de sésame
1 poivron rouge coupé en triangles
1 petit panier de maïs miniature coupés en deux
1 paquet de nouilles au riz fraîches (coupées en longueurs de 1cm (⅓ po) 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 & SAUCE AUX HUÎTRES

4 portions

INGRÉDIENTS

1 cuillerée à soupe d'huile d'arachide
1 carotte moyenne pelée et finement tranchée
¼ lb (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.

BEW800XL_IB_B12.indd 66 13/09/12 1:25 PM

SAUTÉ DE FRUITS DE MER AVEC 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

450g (1 lb) de fruits de mer assortis (mélange Marinara)

2 cuillerées à soupe de sauce de soja légère

1 tasse de fonds de poulet

225g (½ lb) de nouilles au riz fraîches, coupées

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 de sauce chili douce

1 cuillerée à soupe d'huile végétale

½ tasse de fonds de poulet

2 branches de céleri finement tranchées

1 boîte de 425g (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 toute 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

4-6 portions

INGRÉDIENTS

2¼ lbs (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
1 tasse d'huile d'arachide
1 tasse de jus de citron frais
¼ de tasse de sucre blanc
2 cuillerées à soupe 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 entre chaque addition. Cuire en peites quantités maintient la température de l'huile.

POULET AVEC SAUCE AUX PRUNES & PAK CHOI

4 portions

INGRÉDIENTS

2¼ lbs (1kg) de cuisses de poulet désossées et coupées en lanières
2 cuillerées à soupe de xérès sec
1 cuillerée à soupe de sauce de soya
1 cuillerée à soupe d'huile végétale
1 oignon espagnol moyen coupé en dés
½ de tasse de sauce aux prunes
1 botte de pak choi tranché
1 boîte de 250g (8oz) de châtaignes d'eau

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.

BEW800XL_IB_B12.indd 68 13/09/12 1:25 PM

PORC SZECHUAN AVEC NOUILLES DE RIZ THAILANDAISES

4-6 portions

INGRÉDIENTS

¼ lb (110g) de nouilles de riz
2 cuillerées à soupe de sauce de soja
1 cuillerée à soupe de xérès sec
1 cuillerée à thé de pâte de chili
½ cuillerée à thé d'ail écrasée
1 cuillerée à thé de sucre
½ tasse de fonds de boeuf
2 cuillerées à soupe d'huile d'arachide ou végétale
½ lb (225g) de filet de porc coupé en tranches de 1cm (⅓ po) d'épaisseur
2 échalotes tranchées
1 cuillerée à thé de gingembre râpé
⅓ 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 portions

INGRÉDIENTS

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
1¾ lbs (750g) de boeuf maigre en lanières
5oz (150g) de jeunes pousses d'épinard
4 cuillerées à soupe de feuilles de menthe
½ tasse de noix de cajou grillées
1 cuillerée à soupe de jus de lime
2 cuillerées à thé de sauce de poisson
2 cuillerées à soupe de sauce chili thaïlandaise douce
1 cuillerée à thé 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 1 cuillerée à soupe (20ml) d'huile entre chaque addition et faites sauter 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.

NOTE

Retirez les légumes à mesure qu'ils sont cuits et laissez le wok se réchauffer entre chaque addition. Cuire en peites quantités maintient la température de l'huile.

BEW800XL_IB_B12.indd 69 13/09/12 1:25 PM

AGNEAU DE MONGOLIE

4-6 portions

INGRÉDIENTS

1¾ lbs (750g) d'agneau coupé en lanières
1 cuillerée à soupe (15ml) de sauce de soya légère
2 cuillerées à soupe de vin de riz chinois
½ cuillerée à thé de sel
1 cuillerée à thé de sucre
1 cuillerée à soupe de sauce de soya
1 cuillerée à soupe d'huile de sésame
2 cuillerées à soupe 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 vin de riz chinois. Laissez mariner pendant 30 minutes.
2. Pendant que la viande marine, mettez le sel, le sucre, la sauce soja, le reste du vin de riz chinois 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'huiled'arachide. Une fois chaude, 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.

BOEUF TERIYAKI

4-6 portions

INGRÉDIENTS

1¾ lbs (750g) de boeuf coupé en lanières
¼ de tasse de sauce de soya
2 cuillerée à soupe de mirin
2 cuillerées à thé de saké
2 cuillerées à thé de sucre superfin
2 cuillerées à soupe d'huile d'arachide
1 carotte finement tranchée
1 zucchini coupé en bâtonnets
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 siasir 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.

BEW800XL_IB_B12.indd 70 13/09/12 1:25 PM

NASI GORENG (RIZ FRIT INDONÉSIEN)

4 portions

INGRÉDIENTS

1 cuillerée à soupe 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 de poitrines de poulet cuites et coupées en dés
12 crevettes moyennes, décortiquées et coupées en dés
3½ tasses de riz au jasmin cuit et refroidi
½ tasse 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.

CARI THAÏLANDAIS AU POULET

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
1¾ lbs (800g) de cuisses de poulet coupées en dés
1 tasse de fonds de poulet
2 boîtes de crème de noix de coco
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.

BEW800XL_IB_B12.indd 71 13/09/12 1:25 PM

TAGINE MAROCAIN À L'AGNEAU

6-8 portions

INGRÉDIENTS

3 cuillerées à soupe d'huile d'arachide
2 oignons bruns coupés en dés
1 lb (450g) d'agneau coupé en petits dés (1,5cm/½po)
2 cuillerées à thé de cumin
2 cuillerées à thé de poivre noir
2 cuillerées à thé de coriandre
2 cuillerées à thé de sel
2 cuillerées 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 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 à la position 4.
4. Couvrez et laissez cuire pendant 1 heure.

Servez avec du couscous cuit à la vapeur.

BEW800XL_IB_B12.indd 72 13/09/12 1:25 PM

NOTES

BEW800XL_IB_B12.indd 73 13/09/12 1:25 PM

NOTES

BEW800XL_IB_B12.indd 74 13/09/12 1:25 PM

NOTES

BEW800XL_IB_B12.indd 75 13/09/12 1:25 PM

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

Canada

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

Phone: 1-855-683-3535

Email: askus@breville.ca

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.

Model BEW800XL Issue - B12