

Tefal®

ASIATIC CUISINE



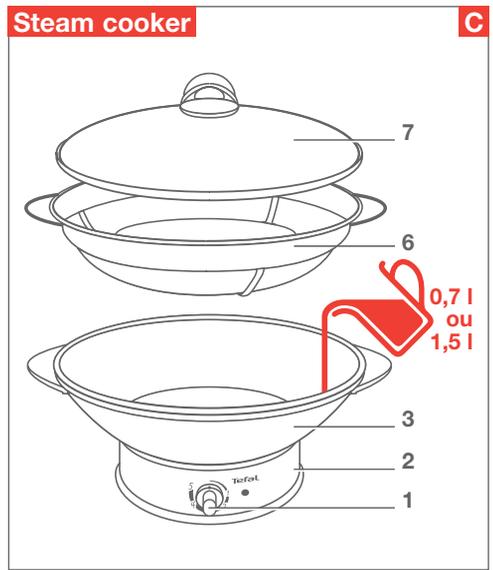
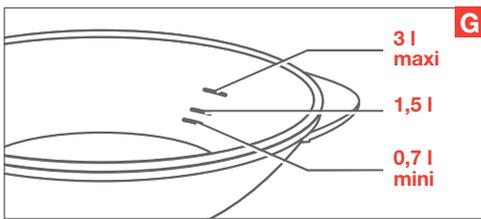
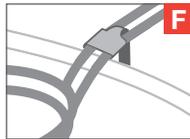
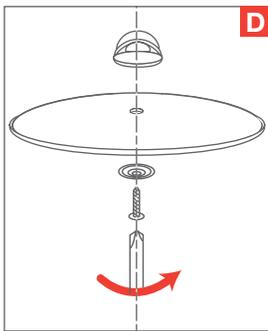
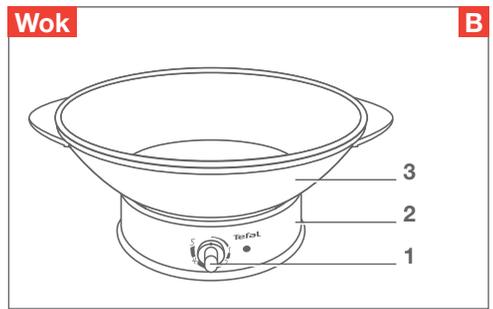
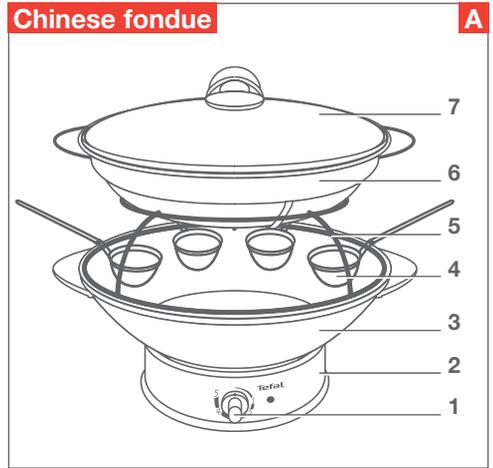
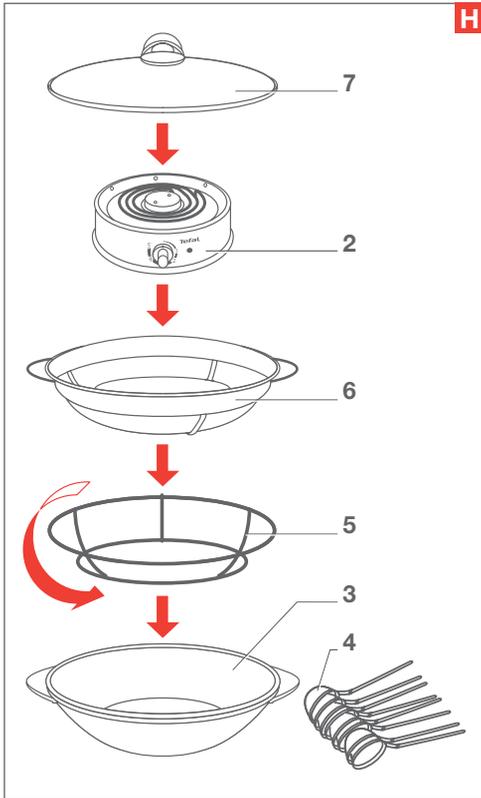
FRA 3 + 4

NED 3 + 17

DEU 3 + 30

ITA 3 + 44

ENG 3 + 57



Merci d'avoir acheté cet appareil TEFAL, destiné uniquement à un usage domestique. Lire attentivement et garder à portée de main les instructions de cette notice.

Pour votre sécurité, cet appareil est conforme aux normes et réglementations applicables (Directives Basse Tension, Compatibilité Electromagnétique, Matériaux en contact des aliments, Environnement...).

La société TEFAL se réserve le droit de modifier à tout moment, dans l'intérêt du consommateur, les caractéristiques ou composants de ses produits.

Prévention des accidents domestiques

Pour un enfant, une brûlure même légère peut parfois être grave.

Au fur et à mesure qu'ils grandissent, apprenez à vos enfants à faire attention aux appareils chauds pouvant se trouver dans une cuisine.

Si vous utilisez votre appareil en compagnie d'enfants :

- **Toujours le faire sous surveillance d'un adulte.**
- **Ne pas toucher les surfaces chaudes de l'appareil.**
- **Ne jamais brancher l'appareil lorsqu'il n'est pas utilisé.**

Si un accident se produit, passez de l'eau froide immédiatement sur la brûlure et appelez un médecin si nécessaire.

Avant la première utilisation

Enlever tous les emballages, autocollants ou accessoires divers à l'intérieur comme à l'extérieur de l'appareil.

Avant la première utilisation, laver la cuve du wok (3), le panier à vapeur (6) et le couvercle (7) avec de l'eau chaude et les sécher soigneusement. Passer ensuite un chiffon doux huilé sur la surface intérieure de la cuve (3) **A** ou **B** ou **C**.

Monter le couvercle (7) **D**.

Ne jamais plonger le socle électrique de l'appareil (2) et son cordon dans l'eau.

Branchement et préchauffage

Placer le socle (2) de l'appareil sur un plan ferme **A** ou **B** ou **C**.

Eviter de l'utiliser sur un support souple, de type nappe "Bulgomme".

Ne jamais placer l'appareil directement sur un support fragile (table en verre, nappe, meuble verni...).

Pour éviter la surchauffe de l'appareil, ne pas le placer dans un coin ou contre un mur.

Mettre la cuve (3) sur le socle (2) et vérifier qu'elle soit bien positionnée et stable **A** ou **B** ou **C**.

N'utiliser que la cuve fournie avec l'appareil ou acquise auprès du centre de service agréé.

Ne jamais interposer de papier d'aluminium ou tout autre objet entre la cuve et la résistance.

Pour éviter de détériorer la cuve :

Utiliser la cuve uniquement sur le support pour lequel il a été conçu (ex. : ne pas le mettre dans un four, sur le gaz ou sur une plaque électrique...).

Dérouler entièrement le cordon.

Vérifier que l'installation électrique est compatible avec la puissance et la tension indiquées sous l'appareil.

Ne brancher l'appareil que sur une prise avec terre incorporée.

Raccorder l'appareil à une installation comportant un dispositif à courant différentiel résiduel ayant un courant de déclenchement n'excédant pas 30 mA.

Si une rallonge électrique est utilisée :

- elle doit être avec prise de terre incorporée ;
- prendre toutes les précautions nécessaires afin que personne ne s'entrave dedans.

Le câble d'alimentation doit être régulièrement examiné afin de déceler les signes d'avarie et l'appareil ne doit pas être utilisé si le câble est endommagé.

Si le câble de cet appareil est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, son service après-vente ou des personnes de qualification similaire afin d'éviter un danger.

Insérer à fond le cordon dans le socle (2) de l'appareil, puis le brancher sur le secteur : le voyant s'allume.

Ne jamais brancher l'appareil lorsqu'il n'est pas utilisé.

Ne jamais utiliser l'appareil à vide.

Régler le thermostat et laisser préchauffer l'appareil selon les indications de la recette choisie.

A la première utilisation, un léger dégagement d'odeur et de fumée peut se produire pendant les premières minutes.

Ne jamais utiliser l'appareil sans surveillance.

Thermo-Spot™ **E :** à la bonne température le motif Thermo-Spot™ devient rouge, la cuisson peut commencer.

Cuisson

Après le préchauffage, l'appareil est prêt à être utilisé.

Ne pas déplacer le produit chaud.

Ne pas toucher les parties métalliques de l'appareil en fonctionnement car elles sont très chaudes.

A la fin de la cuisson, l'appareil est chaud : le manipuler avec précaution.

Pour conserver les qualités anti-adhésives de revêtement de la cuve :

- Ne pas frotter avec une fourchette au fond de la cuve afin de ne pas la rayer.
- Ne pas couper directement dans la cuve.
- Utiliser de préférence une spatule en bois lors de la préparation de la recette.

I – Utilisation de votre appareil

Le wok est un ustensile très polyvalent dans lequel on peut frire de manière saine avec un minimum de matière grasse **B**, bouillir **A** ou **C**, cuire à la vapeur **C**, ou même mijoter **C** et braiser **B**. C'est la poêle quotidienne utilisée en Asie, mais il se prête également à toutes les recettes occidentales.

Se reporter aux recettes pour des exemples d'utilisation.

II – Préparation de la fondue chinoise **A, des autres fondues au bouillon (voir recettes) **A** ou de la cuisson à l'eau en général (soupes...) **C****

Les accessoires fournis permettent de préparer également une fondue chinoise conviviale sur la table.

Les épuisettes (4) se positionnent sur la cuve (3) en se maintenant grâce à l'ergot de fixation **F**.

Ne jamais dépasser le niveau maxi de 3 litres indiqué à l'intérieur du wok **G**.

III – Cuisson du riz à l'eau **C**

Le riz peut être cuit directement dans le panier à vapeur (6). Prévoir au maximum 1,5 litre d'eau et 300 g de riz.

Verser 1,5 l d'eau froide **G**, bien rincer le riz dans le panier à vapeur (6). Poser le tout dans la cuve du wok (3). Mettre le thermostat (1) sur la position 4 et couvrir avec le couvercle (7).

IV – Cuisson à la vapeur

Se reporter aux recettes et au tableau récapitulatif en fin de livret : mettre 0,7 litre de liquide (niveau mini du wok)  et poser le panier à vapeur (6) dans la cuve du wok (3).

Mettre le thermostat (1) sur la position 4 et couvrir avec le couvercle (7).

Pour la cuisson du riz et la cuisson vapeur, s'assurer régulièrement de la présence d'eau dans le wok (en quantité suffisante) et penser à en rajouter, si nécessaire.

Après utilisation

Régler le thermostat (1) sur la position mini.

Débrancher le cordon du secteur : le voyant s'éteint.

Retirer ensuite le cordon du socle de l'appareil (2).

Laisser refroidir l'appareil.

Le couvercle (7), la cuve (3), le support de panier (5), le panier à vapeur (6) et les épuisettes (4) se nettoient avec une éponge, de l'eau chaude et du liquide vaisselle.

Ne pas utiliser d'éponge métallique, ni de poudre à récurer afin de ne pas endommager le revêtement anti-adhésif à l'intérieur de la cuve (3).

Si des aliments ont brûlé, laisser tremper la cuve quelque temps dans de l'eau avant de la laver.

La résistance ne se nettoie pas.

Si elle est vraiment sale, la frotter avec un chiffon sec quand elle est froide.

Ne jamais plonger l'appareil avec sa résistance et son cordon dans l'eau.

Rangement

Pour plus de compacité de rangement, mettre le support de panier (5) à l'envers dans la cuve du wok (3), ranger le panier à vapeur (6) par-dessus, disposer le socle électrique (2) et le cordon dans le panier à vapeur et couvrir le tout avec le couvercle en verre (7). Les épuisettes (4) sont à ranger séparément .

Ranger l'appareil dans un endroit sec.

Recettes sautées

La forme du wok permet de frire avec très peu d'huile **B**.

Pour cela :

- 1 – Verser un filet d'huile dans la cuve du wok (3) pour en enduire les parois et faire préchauffer.
- 2 – Faire sauter les aliments coupés préalablement en petits morceaux tout en les **agitant, repliant, retournant constamment pour les saisir rapidement.**

Bamie goreng (nouilles sautées)

Pour 4 personnes : • 250 g de nouilles • 1/2 oignon • 2 gousses d'ail • 1 pied de céleri • 150 g de blanc de poulet coupé en dés • 150 g de crevettes décortiquées, coupées en petits morceaux • 2 c. à soupe de sauce de soja claire • 3 c. à soupe d'huile • sel • poivre

Faire cuire les nouilles dans une grande quantité d'eau salée puis les égoutter quand elles sont "al dente".

Pendant ce temps, faire chauffer l'huile dans la cuve du wok th. 5 et faire rissoler l'oignon, l'ail et le céleri finement hachés. Ajouter les dés de poulet et les crevettes. Remuer et faire cuire th. 3.

Ajouter les nouilles, arroser de sauce de soja, saler, poivrer et bien remuer. Servir chaud.

Crevettes au caramel

Pour 4 personnes : • 400 g de grosses crevettes roses • 1 filet d'huile • 2 c. à soupe de sucre en poudre • 2 c. à soupe de cognac (ou de whisky) • 2 c. à soupe de sauce de soja • sel • poivre • facultatif : 1 c. à café de féculé de maïs

Laver les crevettes. Ne pas les décortiquer, mais retirer les antennes et les pattes. Faire chauffer l'huile dans la cuve du wok th. 5, puis faire revenir les crevettes rapidement en mélangeant. Poudrer aussitôt de sucre en poudre, mélanger et laisser caraméliser en remuant.

Verser ensuite le cognac (ou le whisky) et la sauce de soja. Saler, poivrer, puis mélanger, couvrir, et laisser mijoter 5 min. th. 3, en mélangeant deux ou trois fois.

Si la sauce n'est pas assez onctueuse, délayer la féculé de maïs dans 2 c. à soupe d'eau froide, verser sur les crevettes et mélanger jusqu'à consistance sirupeuse : les crevettes doivent être entièrement enrobées de sauce au caramel.

Canard aux fruits

Pour 4 personnes : • 4 magrets (filets) de canard (coupés en lamelles) • 2 c. à soupe d'huile de sésame • 2 morceaux de céleri en branche • 2 tranches d'ananas • 100 g de melon • 100 g de litchis • 1 tasse de bouillon • 2 c. à soupe de concentré de tomate • 2 c. à soupe de sauce Hoisin (sauce faite à partir de haricots rouges, de sucre, d'ail et de piment, légèrement sucrée et forte. Une fois ouverte, elle peut se conserver plusieurs mois au réfrigérateur) • un peu de vinaigre • 1 pincée de sucre roux • sel • poivre ● **Marinade** : • 1/2 c. à café de cinq épices • 2 c. à soupe de sauce de soja • 4 c. à soupe d'huile de sésame

Préparer la marinade dans un plat creux, puis ajouter la viande et laisser mariner pendant 2 h. Faire chauffer l'huile de sésame dans la cuve du wok th. 5 et faire revenir la viande, puis la retirer et la garder au chaud.

Mettre les légumes en morceaux dans la cuve du wok et les faire revenir. Ajouter les fruits coupés en dés pendant un court moment, puis incorporer la viande et les derniers ingrédients. Faire bouillir quelques instants th. 5, assaisonner et servir.

Recettes mijotées

La cuve du wok (3) avec son couvercle (7) peut remplacer un faitout pour braiser **B** ou mijoter **C**. Il suffit de baisser le thermostat (1) sur la position 3.

Soupe chinoise au vermicelle

Pour 4 personnes : • 6 champignons noirs séchés • 1 poivron rouge • 200 g de blanc de poulet • 3 c. à soupe d'huile d'arachide • 1 petit piment haché menu • 1 oignon émincé • 1 c. à café de gingembre râpé • 75 cl de bouillon de poulet • 2 c. à soupe de fécule • 2 c. à soupe de sauce de soja • 1 c. à soupe de vinaigre de riz • 50 g de vermicelles de soja • sel • poivre

Mettre les champignons à tremper 20 min. dans de l'eau chaude. Les égoutter et les couper en fines lanières, ainsi que le poivron. Découper le poulet en fines lanières.

Faire chauffer l'huile dans la cuve du wok th. 5, et y faire revenir le piment et le poulet pendant 5 min. Ajouter le poivron, l'oignon, le gingembre et les champignons, et faire sauter encore 5 min. Mouiller alors avec le bouillon. Laisser cuire 15 min th. 5.

Ajouter la fécule, la sauce de soja, le vinaigre et les vermicelles. Laisser chauffer le tout ensemble 5 min th. 3. Saler, poivrer.

Porc au nuoc-mam

Pour 4 personnes : • 400 g de filet de porc coupé en tranches de 2 cm d'épaisseur • 2 c. à soupe d'huile d'arachide • 4 gousses d'ail • 2 ciboules • 2 c. à café de sucre semoule • 1 c. à café de poivre noir au moulin • 2 c. à soupe de sauce de soja • poivre de Cayenne • 1 dl de bouillon de volaille • 4 c. à soupe de nuoc-mâm

Faire chauffer l'huile dans la cuve du wok th. 5, puis ajouter l'ail haché et la ciboule émincée. Les faire revenir en remuant et ajouter 1 c. à café de sucre. Ajouter les tranches de porc et le poivre noir, puis les faire rissoler pendant 3 ou 4 min. en les retournant plusieurs fois. Ajouter la sauce de soja, 2 pincées de poivre de Cayenne et le bouillon de volaille. Couvrir et laisser mijoter 10 min. th. 3. Ajouter enfin le nuoc-mâm et 1/2 c. à café de sucre. Mélanger et laisser cuire encore 2 min.

Servir avec du riz en garniture.

Fricassée de veau au citron

Pour 4 personnes : • 300 g de flanchet • 400 g d'épaule de veau (coupée en morceaux de 4 cm de côté) • 50 g de beurre • 1 citron (le jus et le zeste) • 2 jaunes d'œufs • 3 c. à soupe de crème fraîche • persil haché • sel • poivre

Faire fondre le beurre dans la cuve du wok, th. 5. Ajouter les morceaux de viande et les faire revenir. Râper finement le zeste du citron et saupoudrer la viande. Saler, poivrer et mélanger. Couvrir d'eau chaude et faire cuire 1 heure th. 3. La viande doit être bien tendre. Rajouter éventuellement un peu d'eau pendant la cuisson si elle s'évapore trop vite. Egoutter ensuite les morceaux de viande.

Faire réduire la sauce th. 5. Battre les jaunes d'œufs dans un bol avec la crème fraîche, 2 c. à soupe de jus de citron, du sel, du poivre et faire cuire th. 3. Lorsque la sauce est bien onctueuse, remettre la viande dans la cuve du wok, couvrir et laisser mijoter environ 3 min. th. 3, puis saupoudrer de persil haché et servir aussitôt.

Fondues

Avec le panier à vapeur (6), son support (5) et les épuisettes (4), il est possible de déguster de nombreuses fondues au bouillon .

En voici quelques exemples :

Fondue chinoise au poisson

Pour 6 personnes ● **Bouillon** : • 1,5 litre d'eau • 1,5 litre de vin blanc • 50 g de fumet de poisson en poudre • 1 oignon • 2 clous de girofle • 10 grains de genièvre • 1 feuille de laurier • 1 bouquet garni • sel ● **Fondue** : • 1,4 kg de poissons et crustacés de toutes sortes • 2 citrons • nuoc-mâm ● **Accompagnement** : • 300 g de riz chinois ou thaï • 300 g de nouilles chinoises ● **Sauces** : • sauce de soja • sauce nuoc-mâm • sauce sukiyaki (achetée en épicerie asiatique)

Verser 1,5 litre d'eau dans la cuve du wok, puis mettre à cuire 35 min. le riz dans le panier à vapeur, avec le couvercle th. 4. Préparer ensuite le bouillon dans un faitout et laisser mijoter environ 30 min. à feu doux.

Pendant ce temps, couper le poisson en morceaux et décortiquer les crustacés. Arroser ensuite d'un peu de jus de citron et de nuoc-mâm.

Ebouillanter 5 min. les nouilles chinoises, puis les mettre dans le panier à vapeur.

A la fin de la cuisson du riz, retirer le panier à vapeur sans ôter le couvercle, puis vider l'eau de cuisson de l'appareil et la remplacer par le bouillon. Installer l'appareil sur la table, positionner ensuite le support de panier et poser dessus le panier à vapeur avec le couvercle, afin de maintenir au chaud le riz et les nouilles th. 5.

Chacun plonge son épuisette dans le bouillon quelques minutes avec les morceaux de poisson, les crustacés et un peu de nouilles.

Fondue de Saint-Jacques et langoustines

Pour 6 personnes ● **Bouillon** : • 1 litre de vin blanc sec • 1,5 litre d'eau • 1 1/2 carotte • 2 branches de céleri • 1 blanc de poireau • 1 oignon moyen • 1 échalote • 6 tiges de citronnelle • 3 brins de thym • 2 gousses de vanille ● **Fondue** : • 18 grosses noix de Saint-Jacques coupées dans le sens de l'épaisseur • 18 grosses queues de langoustines décortiquées ● **Accompagnement** : • 9 carottes • 6 branches de céleri • 3 concombres • 9 courgettes longues

Eplucher les légumes d'accompagnement et les tailler en gros spaghettis.

Verser 0,70 l d'eau dans la cuve du wok.

Ajouter les légumes dans le panier à vapeur et laisser cuire 25 min. avec le couvercle th. 5.

Dans un faitout, émincer les légumes pour le bouillon ainsi que l'oignon et l'échalote. Verser le vin blanc et l'eau, puis ajouter la citronnelle et le thym. Porter à ébullition, cuire 30 min., puis ajouter 2 gousses de vanille ouvertes dans le sens de la longueur et laisser infuser.

A la fin de la cuisson des légumes, retirer le panier à vapeur sans ôter le couvercle, puis vider l'eau de cuisson de l'appareil. Passer ensuite le bouillon dans une passoire fine, le verser dans la cuve du wok, puis faire bouillir. Installer l'appareil sur la table, positionner le support de panier et poser dessus le panier à vapeur avec le couvercle, afin de maintenir au chaud les légumes th. 5.

Chacun plonge son épuisette dans le bouillon quelques minutes avec les noix de Saint-Jacques et les langoustines. Accompagner avec un peu de bouillon.

Fondues

Fondue océane

Pour 6 personnes ● **Bouillon** : • 3 litres d'eau • 50 g de fumet de poisson en poudre • 50 g de bouillon de légumes en poudre ● **Fondue** : 600 g de lotte, de saumon ou différentes variétés de poisson à chair ferme, coupé en dés • 600 g de noix de Saint-Jacques ● **Accompagnement** : • 1,2 kg de différents légumes : chou-fleur, pommes de terre et courgettes (coupés en quartiers), carottes (coupées en rondelles) ● **Sauces** : • mayonnaise épicée • sauce aux herbes • mayonnaise rose

Verser 0,70 litre d'eau dans la cuve du wok. Ajouter les légumes dans le panier à vapeur et laisser cuire 25 min. avec le couvercle th. 5.

Pendant ce temps, préparer le bouillon dans un faitout. Bien mélanger, puis laisser mijoter environ 30 min. à feu doux.

A la fin de la cuisson des légumes, retirer le panier à vapeur sans ôter le couvercle, puis vider l'eau de cuisson de l'appareil et la remplacer par le bouillon. Installer l'appareil sur la table, positionner ensuite le support de panier et poser dessus le panier à vapeur avec le couvercle, afin de maintenir au chaud les légumes th. 5.

Chacun plonge son épuisette dans le bouillon quelques minutes avec les morceaux de poisson.

Shabu-shabu (fondue japonaise)

En japonais, "shabu" signifie "agiter" ou "tourner". Les Japonais prennent la viande entre les baguettes et la tournent deux fois dans le bouillon, d'où : "shabu-shabu".

Pour 6 personnes ● **Bouillon** : • 3 litres de bouillon de poule • 20 g de champignons séchés shiitake (ou champignons noirs séchés) • 200 g de nouilles chinoises • 150 g de raifort blanc • 250 g de chou chinois coupé en lanières • 200 g d'épinards coupés en lanières • 200 g de champignons de Paris rosés, coupés en lamelles ● **Fondue** : • 1,2 kg de filet de bœuf coupé en tranches très fines ● **Accompagnement** : • 300 g de riz thaï ● **Sauces** : • une première sauce avec 1 dl de jus de citron, 3 c. à soupe de sauce de soja et 3 c. à soupe d'eau • une deuxième sauce avec, par personne, 1 jaune d'œuf, de l'ail en poudre, 2 c. à café de cacahuètes en poudre ou mixées finement, 2 c. à soupe de sauce de soja et 1 c. à café de piment (facultatif) • la deuxième sauce peut éventuellement être remplacée par une sauce sukiyaki (achetée en épicerie asiatique)

Verser 1,5 litre d'eau dans la cuve du wok, puis mettre à cuire 35 min. le riz dans le panier à vapeur, avec le couvercle th. 4.

Laisser tremper les champignons shiitake (ou les champignons noirs) dans de l'eau bouillante pendant environ 30 min. Faire tremper les nouilles pendant 5 min. dans de l'eau bouillante, puis les égoutter et les couper finement avec des ciseaux. Eplucher le raifort et le tailler en bâtonnets.

Faire chauffer le bouillon avec les légumes et les nouilles dans un faitout pendant environ 30 min. à feu doux.

A la fin de la cuisson du riz, retirer le panier à vapeur sans ôter le couvercle, puis vider l'eau de cuisson de l'appareil et la remplacer par le bouillon avec les légumes et les nouilles. Installer l'appareil sur la table, positionner ensuite le support de panier et poser dessus le panier à vapeur avec le couvercle, afin de maintenir au chaud le riz th. 5.

Préparer la première sauce en mélangeant le jus de citron, la sauce de soja et l'eau, puis verser dans une coupe. Préparer ensuite la deuxième sauce dans 6 coupes individuelles, en mélangeant tous les ingrédients.

Chacun plonge son épuisette dans le bouillon quelques minutes avec les morceaux de viande. Accompagner avec quelques légumes et un peu de nouilles du bouillon.

Fondues

Fondue chinoise au bœuf

Pour 6 personnes ● **Bouillon** : • 3 litres de bouillon de poule • 25 g de champignons chinois noirs séchés • 150 g de nouilles chinoises • 250 g de carottes coupées en fines rondelles • 200 g d'épinards • 1 petit chou chinois taillé en fines lanières • 1 botte d'oignons nouveaux coupés en fines rondelles ● **Fondue** : • 400 g de blanc de poulet coupé en fines tranches • 300 g de filet de bœuf coupé en fines tranches • 300 g de filet de sole taillé en fines lanières • 6 grosses crevettes crues décortiquées ● **Accompagnement** : • 300 g de riz ● **Sauces** : • une sauce à base de 10 c. à soupe de sauce de soja et 6 jaunes d'œufs

Verser 1,5 litre d'eau dans la cuve du wok, puis mettre à cuire 35 min. le riz dans le panier à vapeur, avec le couvercle th. 4.

Pendant ce temps, faire tremper les champignons noirs dans de l'eau tiède, arroser les nouilles chinoises d'eau bouillante et laisser tremper 10 à 15 min. Egoutter ensuite les champignons et les nouilles.

Dans un faitout, porter à ébullition le bouillon avec les légumes et les nouilles.

A la fin de la cuisson du riz, retirer le panier à vapeur sans ôter le couvercle, puis vider l'eau de cuisson de l'appareil et la remplacer par le bouillon avec les légumes et les nouilles. Installer l'appareil sur la table, positionner ensuite le support de panier et poser dessus le panier à vapeur avec le couvercle, afin de maintenir au chaud le riz th. 5.

Répartir la sauce de soja dans 6 coupes, ajouter 1 jaune d'œuf dans chacune d'entre elles et mélanger.

Chacun plonge son épuisette dans le bouillon quelques minutes avec les morceaux de viande ou de poisson. Accompagner avec quelques légumes du bouillon.

Fondue indienne

Pour 6 personnes ● **Bouillon** : • 3 litres de bouillon (eau, 1 bouquet garni, 2 carottes, 2 poireaux, 1 céleri, 1 bouillon cube de volaille ou de bœuf) • les mêmes épices que pour la marinade • 3 c. à café de curry en poudre • sel ● **Fondue** : • 1,5 kg de viande d'agneau (épaule ou souris), coupée en dés ● **Épices pour la marinade** : 1 pincée de 4 épices, 1 dose de safran, 1 c. à soupe de coriandre en poudre, 2 c. à soupe de cumin, 1 c. à café de graines d'anis, 1 c. à café de cardamome, 2 clous de girofle, 1 c. à café de gingembre râpé ou en poudre, poivre de Cayenne, 1 c. à soupe de paprika • 1 verre d'huile d'olive ● **Accompagnement** : • 1,2 kg de différents légumes : chou-fleur, pommes de terre et courgettes (coupés en quartiers), carottes (coupées en rondelles) ● **Sauces** : • sauce indienne (avec 1 c. à soupe d'huile d'olive, 1 yaourt et 100 g de fromage blanc)

Une heure avant le repas, préparer le bouillon, ajouter les épices et laisser cuire à feu doux, jusqu'au moment de servir. Concasser et peler toutes les épices de la marinade, puis les verser sur la viande. Arroser d'huile et laisser mariner jusqu'au moment de servir. Préparer une sauce indienne : réduire le jus obtenu de la marinade et l'incorporer à une louche de bouillon, puis mélanger avec l'huile d'olive, le yaourt et le fromage blanc.

Verser 0,70 litre d'eau dans la cuve du wok. Ajouter les légumes dans le panier à vapeur et laisser cuire 25 min. avec le couvercle th. 5.

A la fin de la cuisson des légumes, retirer le panier à vapeur sans ôter le couvercle, puis vider l'eau de cuisson de l'appareil et la remplacer par le bouillon. Installer l'appareil sur la table, positionner ensuite le support de panier et poser dessus le panier à vapeur avec le couvercle, afin de maintenir au chaud les légumes th. 5.

Chacun plonge son épuisette dans le bouillon quelques minutes avec les morceaux de viande.

Fondues

Fondue de lapin au cidre

Pour 6 personnes ● **Bouillon** : • 2,5 litres de bouillon de volaille • les os des râbles de lapin • 1 oignon • 2 clous de girofle • 1 feuille de laurier • 1 petit bouquet garni • 1 branche de céleri • 1 c. à café de gros sel • poivre du moulin • 1 bouteille de cidre brut ● **Fondue** : • 6 râbles de lapin désossés et coupés en 12 filets • sel • poivre ● **Accompagnement** : • 300 g de riz ● **Sauces** : • vinaigrette corsée • mayonnaise à l'estragon • moutarde à l'ancienne

Dans un faitout, mettre le bouillon de volaille, les os des râbles, l'oignon piqué de clous de girofle, le laurier, le bouquet garni, la branche de céleri, le gros sel et le poivre du moulin. Porter à ébullition, puis laisser cuire doucement pendant 1 heure, tout en écumant.

Verser 1,5 litre d'eau dans la cuve du wok, puis mettre à cuire 35 min. le riz dans le panier à vapeur, avec le couvercle th. 4.

Passer à la passoire fine le bouillon obtenu, ajouter le cidre brut et laisser mijoter 30 min. Pendant ce temps, disposer dans un plat les filets de lapin, les saler, les poivrer puis les maintenir au frais.

A la fin de la cuisson du riz, retirer le panier à vapeur sans ôter le couvercle, puis vider l'eau de cuisson de l'appareil et la remplacer par le bouillon. Installer l'appareil sur la table, positionner ensuite le support de panier et poser dessus le panier à vapeur avec le couvercle, afin de maintenir au chaud le riz th. 5.

Chacun plonge son épuisette dans le bouillon quelques minutes avec les morceaux de lapin et quelques bâtonnets de légumes.

Fondue de fruits pochés au vin

Pour 6 personnes ● **Bouillon** : • 3 litres de vin rouge • 1 bâton de cannelle • 750 g de sucre roux • 3 anis étoilés (badianes) • 1 gousse de vanille ● **Fondue** : • selon la saison : pêches, abricots, poires, pommes, bananes, ananas, mandarines, cerises... • 1 c. à soupe de miel ● **Accompagnement** : • crêpes, gaufres ou pain d'épices (facultatif) ● **Sauces** : • sauce au chocolat • crème anglaise • coulis de fruits rouges (framboises, myrtilles)

Détailler tous les fruits en quartiers dans un saladier, les mélanger avec le miel, puis les placer au frais.

Dans un faitout, porter à ébullition tous les ingrédients du bouillon pendant 30 min., jusqu'à obtention d'une consistance presque sirupeuse. Verser ensuite dans la cuve du wok th. 5.

Chacun plonge son épuisette dans la préparation quelques minutes avec les quartiers de fruits.

Cuisson à la vapeur

Cette cuisson saine se pratique facilement dans le wok grâce au panier à vapeur (6) : à utiliser surtout pour les légumes et les poissons, mais également pour les fameux raviolis chinois ou autres pâtes asiatiques.

Par ailleurs, il est possible de tapisser le fond du panier à vapeur (6) avec des feuilles de salade, d'épinards, de blettes ou de choux, comme dans les paniers de bambou traditionnels .

Petits pâtés chinois à la vapeur

Pour 6 personnes : • 2 oignons • 3 gousses d'ail • 200 g de champignons de Paris • 2 c. à soupe de persil haché • 200 g de tofu émietté • 200 g de bœuf haché • 1 carotte râpée finement • 2 c. à soupe de sauce de soja • 2 c. à soupe de chapelure • 1 œuf • 400 g de pâte à pain • 1/2 c. à café de gingembre en poudre • quelques feuilles de chou ou d'épinard • sel • poivre

Passer au mixer les oignons, l'ail, les champignons et le persil. Mélanger le hachis obtenu avec le tofu, la viande, la carotte râpée, la sauce de soja, la chapelure et l'œuf. Saler, poivrer. Dans la cuve du wok, porter 0,70 litre d'eau à ébullition th. 5.

Etaler au rouleau la pâte à pain et, avec un bol, découper des ronds de pâte. Au centre de chaque disque, déposer un petit tas de farce, rabattre les bords et les pincer sur le dessus pour bien les souder. Tapisser les côtés et le fond du panier à vapeur de feuilles de chou ou d'épinard. Poser les petits pâtés par dessus et placer ce panier dans la cuve du wok avec le couvercle. Laisser cuire 1 heure à la vapeur th. 4.

Méli-mélo de légumes

Pour 4 personnes : • 2 oignons • 2 poivrons verts • 4 tomates • 1 petit filet d'huile • sel • poivre • 1 c. à soupe de sucre en poudre

Peler les oignons et les couper en huit. Ouvrir les poivrons, éliminer les queues, les graines et les côtes intérieures blanches, recouper chaque moitié en 2 transversalement, puis chaque quart en quatre longitudinalement. Laver et essuyer les tomates, les couper en 8 en les épépinant.

Verser 0,75 litre d'eau dans la cuve du wok. Ajouter les oignons et les poivrons (sans les tomates) dans le panier à vapeur, le placer juste au-dessus du liquide à frémissence, couvrir, laisser cuire 10 min. à la vapeur th. 4.

Au bout de ce temps, vider la cuve du wok, le sécher, y verser de l'huile, laisser chauffer, puis y jeter les oignons. Les faire revenir de tous côtés pendant 1 min., puis ajouter les poivrons. Faire revenir le tout ensemble pendant 1 min. en mélangeant, puis ajouter les tomates. Mélanger pendant 1 min. Saler, poivrer, poudrer avec le sucre, mélanger à nouveau longuement, couvrir et laisser mijoter 2 à 3 min. Servir aussitôt.

Pommes de terre à la vapeur

Pour 4 personnes : • 8 pommes de terre moyennes

Verser 0,70 litre d'eau dans la cuve du wok th. 5. Pendant qu'elle chauffe, laver les pommes de terre, les disposer dans le panier à vapeur, de manière à ce qu'elles ne se chevauchent pas.

A frémissence de l'eau, placer le panier à vapeur dans la cuve du wok, couvrir, laisser cuire les pommes de terre à la vapeur pendant 20 à 30 min. Vérifier la cuisson.

Servir les pommes de terre dans leur peau dès qu'elles sont cuites. Selon le plat qu'elles accompagnent, présenter en même temps du beurre, du gros sel, du poivre du moulin, de la crème fraîche, du fromage blanc aillé aux fines herbes, etc.

Tableau de cuisson à la vapeur

Ce tableau des temps de cuisson à la vapeur est prévu pour des aliments frais. Rajouter 10 min. de temps supplémentaire s'ils sont surgelés.

Les temps de cuisson sont donnés à titre indicatif et peuvent varier en fonction de la taille des aliments, de l'espace laissé entre eux, des quantités utilisées et des goûts de chacun.

Préparation	Type	Quantité	Temps de cuisson
Filets de poissons	surgelés	250 g	10-12 min.
Steak de thon	frais	250/400 g	10-12 min.
Steak de saumon	frais	250/400 g	12-14 min.
Volaille (poulet)	filets	250 g	12-15 min.
		450 g	30-35 min.
Saucisses knack (les piquer avant cuisson)		400 g	10 min.
Saucisses de Francfort (les piquer avant cuisson)		400 g	15 min.
Artichauts (couper la base)	frais	3 moyens	45-50 min.
Asperges (croiser les asperges pour laisser circuler la vapeur)	fraîches	400 g	13-15 min.
Brocolis – Choux fleurs	frais	400 g	16-18 min.
Choux (quartiers)	frais	400 g	40-45 min.
Carottes	fraîches	400 g	20-22 min.
Champignons	frais	200 g	12-15 min.
Courgettes (émincées)	fraîches	400 g	16-18 min.
Epinards	frais	250 g	8-10 min.
Haricots verts fins (croiser les haricots pour laisser passer la vapeur)	frais	400 g	35-40 min.
Petits pois	frais	400 g	10-12 min.
Pommes de terre (pour réduire le temps de cuisson, les émincer)	fraîches	10-12 petites	20-22 min.
Riz blanc		300 g	35 min.
Riz complet		300 g	35 min.



FRA

Participons à la protection de l'environnement !

- Votre appareil contient de nombreux matériaux valorisables ou recyclables.
- Confiez celui-ci dans un point de collecte ou à défaut dans un centre service agréé pour que son traitement soit effectué.

NED

Wees vriendelijk voor het milieu !

- Uw apparaat bevat materialen die geschikt zijn voor hergebruik.
- Lever het in bij het milieustation in uw gemeente of bij onze technische dienst.

DEU

Denken Sie an den Schutz der Umwelt !

- Ihr Gerät enthält wertvolle Rohstoffe, die wieder verwertet werden können.
- Geben Sie Ihr Gerät deshalb bitte bei einer Sammelstelle Ihrer Stadt oder Gemeinde ab.

ITA

Partecipiamo alla protezione dell'ambiente !

- Il vostro apparecchio è composto da diversi materiali che possono essere riciclati.
- Lasciatelo in un punto di raccolta o presso un Centro Assistenza Autorizzato.

ENG

Environment protection first !

- Your appliance contains valuable materials which can be recovered or recycled.
- Leave it at a local waste collection point.