F

Merci d'avoir acheté cet appareil, 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…). Notre société 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

Ne pas toucher les surfaces chaudes de l'appareil.

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

La température des surfaces accessibles peut être élevée lorsque l'appareil est en fonctionnement.

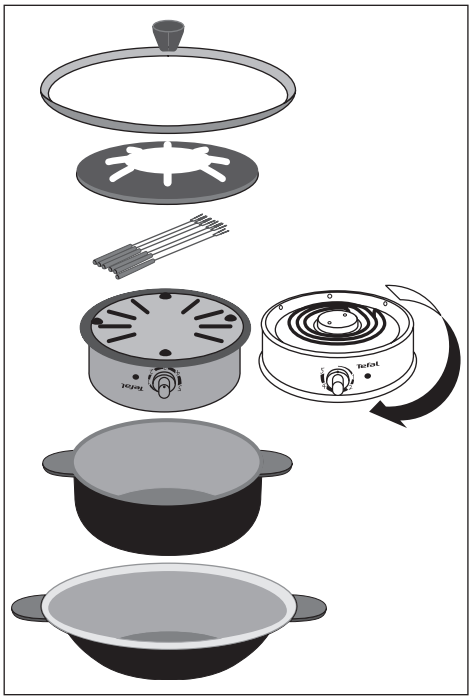
Cet appareil n'est pas prévu pour être utilisé par des personnes (y compris les enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou des personnes dénuées d'expérience ou de connaissance, sauf si elles ont pu bénéficier, par l'intermédiaire d'une personne responsable de leur sécurité, d'une surveillance ou d'instructions préalables concernant l'utilisation de l'appareil.
Il convient de surveiller les enfants pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.

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

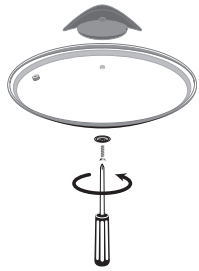
Caractéristiques

Appareillage électrique
- Puissance indiquée sur l'appareil.
- Thermostat réglable :
  - position 1 à 2 : garde au chaud
  - position 3 à 4 : mijoter
  - position 5 : rissoler

Installation et rangement (selon modèle)

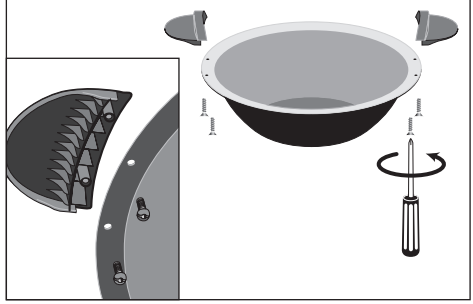


Montage du bouton



couvercle en verre

Montage des poignées



Branchement – Préchauffage

Ne jamais placer votre appareil directement sur un support fragile (table en verre, nappe, meuble verni…

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.

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

- 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 et le couvercle du Wok avec de l'eau chaude et les sécher soigneusement. Passer ensuite un chiffon doux huilé sur la surface intérieure de la cuve.
- Poser l'appareil au centre de la table, hors de portée des enfants.
- Poser l'appareil sur un plan ferme : éviter de l'utiliser sur un support souple, de type nappe Bulgomme.
- Mettre la cuve sur le socle et vérifier qu'elle soit bien positionnée et stable.
- Dérouler entièrement le cordon.
- Veiller à l'emplacement du cordon, afin de ne pas gêner la circulation des convives autour de la table.
- Vérifier que l'installation électrique est compatible avec la puissance et la tension indiquées sour l'appareil.
- Brancher sur le secteur.
- Dans le cas où une rallonge est nécessaire, utiliser une rallonge avec prise de terre incorporée.
- Positionner le thermostat sur la fonction choisie.
- N.B. : A la première utilisation du produit, un dégagement d'odeur et de fumée peut se produire.

Précautions d'emploi

Ne pas utiliser l'appareil sans surveillance.

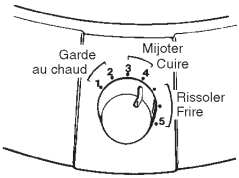
Ne pas toucher les parties métalliques de l'appareil en fonctionnement car elles sont très chaudes.

- Ne jamais interposer de papier aluminium ou tout autre objet entre l'ustensile (cuve) et la résistance.
- Ne pas utiliser d'autres ustensiles que celui livré avec l'appareil. L'épaisseur, le matériau et la forme de l'ustensile livré ont été spécialement étudiés pour son utilisation sur le socle.
- Ne pas utiliser l'ustensile sur toute autre source de chaleur que celle du socle.
- Placer le Wok hors de portée des enfants lorsque vous l'utilisez.
- Pour conserver les qualités anti-adhésives du revêtement de l'ustensile :
  - éviter de le laisser chauffer trop longtemps à vide ;
  - utiliser de préférence une spatule en bois pour retourner les aliments ;
  - ne pas couper directement dans l'ustensile.



Thermo-Spot™ (selon modèle) : à la bonne température, le motif Thermo-Spot™ devient rouge **uniformément** : la cuisson peut commencer.

Conseils d'utilisation

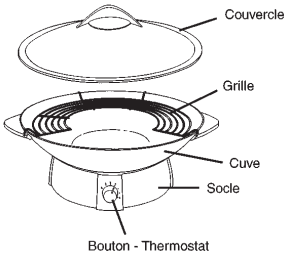


- Les différentes positions du thermostat vous sont données à titre indicatif :
  - Fonction "garde au chaud"
    pour liquides (type potage) : position 1
    pour solides (type paëlla) : position 2
  - Fonction "mijoter" plus ou moins doux : position 3-4
  - Fonction "rissoler" : position 5

- Si la "garde au chaud" (position 2) se prolonge, ramener le thermostat sur position 1, remuer de temps en temps et rajouter un peu d'eau si nécessaire.

F

Cet appareil n'est pas destiné à être mis en fonctionnement au moyen d'une minuterie extérieure ou par un système de commande à distance séparé.



- Après avoir terminé votre préparation en cuisine, nous vous conseillons, pour porter votre Wok (ustensile de cuisson) de la cuisine à la table, de procéder comme suit :
  - Placer le thermostat sur la position mini.
  - Retirer le couvercle.
  - Enlever le Wok du socle et le poser sur un dessous de plat.
  - Débrancher le cordon de la prise.
  - Apporter le socle à table en faisant très attention lors de la manipulation car celui-ci est chaud. Nous vous conseillons pour cela, d'utiliser une manique ou un gant isotherme.
  - Rebrancher l'appareil sur le secteur.
  - Poser l'ustensile sur le socle et placer le thermostat en position "garde au chaud".
  - Couvrir si nécessaire.

Remarque :
La grille (selon modèle) vous sera nécessaire pour réserver des ingrédients durant la préparation de certains plats. Lorsque cette grille sera utile, elle sera indiquée dans la recette.

Entretien – Nettoyage

Ne jamais plonger le socle de l'appareil et son cordon dans l'eau.

Tenir l'appareil rangé hors de portée des enfants.

- Débrancher et laisser refroidir le Wok.
- Vérifier que l'appareil est froid et débranché avant de procéder à son rangement.
- Retirer la cuve du socle et la laver à l'eau chaude avec du détergent liquide et une éponge. Les poudres à récurer et les éponges métalliques sont déconseillées. Si des aliments ont brûlé, laisser tremper l'ustensile quelques temps avant de le laver.
- Le socle se nettoie avec une éponge et votre détergent habituel.
- Si vous êtes équipé de baguettes en bois ne pas les passer dans le lave-vaisselle.

Sac de rangement : Tenir le sac de rangement hors de portée des enfants.

Conseils d'entretien :
- Nous vous recommandons de laver votre sac de rangement en programme délicat basse température.
- Attention : le sac de rangement peut déteindre au lavage.
- Ne pas repasser votre sac de rangement.

Participons à la protection de l'environnement !



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

Utilisé en Chine depuis des millénaires, le Wok s'affirme aujourd'hui comme un ustensile de cuisson universel. Grâce à sa forme très étudiée, le Wok électrique vous permet de réaliser en volume et en quantité tous les plats complets régionaux, nationaux et les spécialités exotiques,asiatiques…

Sur des thèmes multiples, vous pourrez élargir le cercle des invités et satisfaire les appétits les plus gourmands. Pour varier les repas de tous les jours ou recevoir simplement tout en savourant une cuisine agréable, le Wok électrique vous offre une foule d'idées à découvrir au fil de recettes conçues à base de légumes, de viandes ou de poissons, ou encore de pâtes…

Des plats uniques que vous pourrez accompagner d'un simple dessert.Des recettes à préparer à l'avance pour recevoir sans précipitation et se détendre à table avec ses invités autour de délicieuses spécialités.

Et, pour les femmes pressées, le Wok sait aussi réchauffer tous les plats préparés. Une riche idée pour mettre les petits plats dans les grands sans perte de temps ! Recette maison ou cuisine minute, le Wok électrique assure avec le même talent la cuisson et la présentation des plats à table. Une position "garde au chaud" préserve la chaleur durant tout le repas.

Pratique et convivial, le Wok électrique vous invite à découvrir en famille ou entre amis, un nouvel art de recevoir et de savourer ensemble une cuisine du monde entier, présentée dans sa version la plus originale : celle du Wok électrique.

Pâtes et riz

Jambalaya à la créole

Pour 6 personnes :
- **300 g de riz à grains longs**
- **300 g de jambon cuit**
- **300 g de grosses crevettes**
- **250 g de chorizo**
- **1 gros oignon**
- **1 branche de céleri**
- **1 poivron vert**
- **5 tomates**
- **2 c. à soupe de concentré de tomate**
- **1 bouquet garni**
- **1/2 c. à café d'origan séché**
- **2 clous de girofle**
- **1 l de bouillon de volaille**
- **vin blanc**
- **persil haché**
- **1 c. à soupe d'huile d'olive**
- **sel**
- **poivre**
- **poivre de Cayenne**

Temps de cuisson : environ 35 minutes

Tailler le jambon en cubes réguliers.
Décortiquer les queues de crevettes et les couper en deux, puis couper le chorizo en grosses rondelles.
Peler et hacher l'oignon. Emincer le céleri.
Couper le poivron en deux, l'épépiner et le hacher grossièrement.
Peler les tomates et les concasser.
Faire chauffer l'huile dans le Wok, th. 5 et faire rissoler l'oignon avec le jambon, les crevettes, le chorizo et le céleri pendant 3 à 4 min.
Ajouter le riz et remuer à la spatule jusqu'à ce que les grains soient transparents.
Ajouter le poivron, les tomates, le concentré de tomate, le bouquet garni, l'origan et les clous de girofle pilés.
Saler, poivrer et ajouter 2 pincées de poivre de Cayenne, puis mélanger.
Verser ensuite le bouillon de volaille et porter à ébullition, th. 5.
Couvrir et laisser mijoter sans remuer pendant environ 20 min., th. 3.
Si le riz apparaît trop sec, ajouter 2 c. à soupe de vin blanc et remuer délicatement.
Incorporer le persil et rectifier l'assaisonnement qui doit être relevé.
Servir très chaud.

Riz sauté aux 5 couleurs

Pour 4 personnes :
- **250 g de riz (déjà cuit, de préférence la veille)**
- **3 champignons chinois secs**
- **50 g de jambon cuit**
- **100 g de viande de porc**

Temps de cuisson : 40 minutes

Faire tremper les champignons chinois dans de l'eau, enlever les pieds et couper les chapeaux en petits cubes.
Couper de la même façon le jambon cuit, la viande de porc et le lard.
Hacher le poireau et détailler les crevettes en petits morceaux.

- **1 petit morceau de lard**
- **1 poireau**
- **100 g de crevettes décortiquées**
- **2 œufs**
- **1 à 2 c. de petits pois**
- **1 c. à soupe de sauce de soja**
- **huile**
- **sel**
- **poivre**

Battre les œufs et les saler.
Faire cuire les petits pois "al dente".
Faire chauffer 1 c. à soupe d'huile dans le Wok, th. 5, puis verser les œufs et faire cuire en mélangeant.
Réserver sur un plat.
Mettre ensuite 2 c. à soupe d'huile dans le Wok, th. 4 et faire cuire les champignons doucement pendant 10 min.
Incorporer la viande de porc et la faire blondir en la retournant.
Ajouter le jambon, le lard et les crevettes, puis faire revenir le tout 10 min., toujours th. 4.
Quand les crevettes deviennent roses, verser la sauce de soja, poivrer et réserver.
Nettoyer le Wok et faire chauffer 4 c. à soupe d'huile, th. 5.
Ajouter le poireau et le faire revenir sans qu'il roussisse.
Verser le riz, le faire revenir pendant 5 min., th. 3 et saler.
Bien remuer le riz, ajouter le mélange de viande et les petits pois, puis mélanger.
Laisser cuire encore 5 min. et servir chaud.

Su-chei-fein (riz sauté aux petits légumes)

Pour 4 personnes :

- **400 g de riz cuit**
- **2 carottes**
- **1 aubergine**
- **2 poireaux**
- **1 céleri rave**
- **1 petit chou chinois**
- **1 oignon**
- **2 tomates**
- **2 1/2 c. à soupe d'huile**
- **1 1/2 c. à soupe de beurre**
- **4 c. à soupe de maïs**
- **1 1/2 c. à café de sel**
- **250 ml de bouillon de bœuf**
- **1 c. à café d'huile de sésame**
- **2 c. à soupe de sauce de soja**

Temps de cuisson : environ 20 minutes

Couper les carottes, l'aubergine, les poireaux et le céleri rave en dés de 1 cm de côté.
Couper le chou chinois et l'oignon en lamelles.
Epépiner les tomates.
Faire chauffer l'huile dans le Wok, th. 5.
Faire revenir l'oignon et les carottes 3 min. dans l'huile chaude en mélangeant.
Ajouter le beurre et le reste de légumes.
Saler et faire revenir en remuant.
Ajouter le riz et mélanger uniformément.
Verser le bouillon.
Mettre le couvercle et laisser cuire environ 10 min., th. 3.
Répartir la préparation dans plusieurs petits bols, arroser d'huile de sésame et de sauce de soja, puis servir immédiatement.

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**

Temps de cuisson : 20 minutes

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 le 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.

Poissons et crustacés

Bouillabaisse

Pour 6 personnes :
- **1,5 kg de poissons variés préparés par le poissonnier**
- **huile d'olive**
- **2 blancs de poireaux**
- **2 oignons**
- **6 gousses d'ail**
- **500 g de tomates**
- **2 verres de vin blanc**
- **2 verres d'eau**
- **1 c. à soupe de sel**
- **1 c. à café de poivre**
- **persil haché**
- **2 g de safran**
- **18 croûtons de pain**
- **facultatif : rouille (dans de la mayonnaise, ajouter 1 c. à café de paprika, 1 c. à soupe d'échalote hachée et mélanger.**

Temps de cuisson : 25 minutes

Demander au poissonnier un mélange de poissons à chair ferme (par exemple : grondin, vive, anguille de mer, lotte, maquereau et un ou deux merlans, car il faut un poisson tendre, qui, en s'écrasant à la cuisson, forme la liaison de la sauce).
Nettoyer, laver et couper les poissons en morceaux.
Faire chauffer 2 c. à soupe d'huile dans le Wok, th. 5 et faire blondir les blancs de poireaux et les oignons très finement émincés, th. 3.
Ajouter les gousses d'ail hachées, les tomates pelées et coupées en petits quartiers (ou l'équivalent en purée de conserve), le vin blanc, l'eau et jeter le poisson dans cette cuisson.
Assaisonner de sel, poivre, persil haché et safran, puis faire cuire 20 min. à grands bouillons, th. 5.
Arroser ensuite d'1 c. à soupe d'huile d'olive.
Servir tout de suite avec des croûtons de pain frits recouverts de persil haché ou de rouille.

Paëlla

Pour 6 personnes :
- **300 g de calamars**
- **9 langoustines**
- **18 moules**
- **1 poulet de 1,3 kg coupé en morceaux**
- **200 g de chorizo**
- **1 poivron vert**
- **1 poivron rouge**
- **350 g de riz à grains longs**
- **3 oignons**
- **2 gousses d'ail**
- **3 tomates**
- **1 kg de petits pois**
- **1 mesure de safran**
- **poivre de Cayenne**
- **huile d'olive**
- **sel**
- **poivre**

Temps de cuisson : 1 h 10

Faire chauffer 4 c. à soupe d'huile dans le Wok, th. 5 et faire rissoler les morceaux de poulet.
Ajouter le chorizo et mélanger.
Saler et poivrer.
Au bout de 20 min., ajouter 5 c. à soupe d'huile, les calamars et les poivrons coupés en lanières.
Les faire sauter pendant 10 min., toujours th. 5, puis ajouter le riz, les oignons émincés, l'ail haché et les langoustines décortiquées.
Remuer avec une spatule.
Lorsque le riz est translucide, ajouter les tomates en quartiers et poursuivre la cuisson pendant 10 min.
Ajouter ensuite les petits pois.
Remuer délicatement pour mélanger les ingrédients, puis saler et poivrer.
Ajouter le safran, 2 pincées de poivre de Cayenne et 2 verres d'eau chaude.
Porter à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter 20 min., th. 3.
Lorsque le liquide est presque entièrement absorbé, ajouter les moules bien brossées en les enfonçant dans le riz.
Dès que les coquilles sont ouvertes, servir très chaud.

F

Curry de poisson

Pour 4 personnes :
- **800 g de filets de poisson (morue, maquereau)**
- **100 g de beurre**
- **1 oignon**
- **1 gousse d'ail**
- **1 c. à café de fenugrec en poudre**
- **1 c. à café de coriandre en poudre**
- **1 c. à café de cumin en poudre**
- **1 c. à café de poivre noir broyé**
- **1 c. à café de piment piquant en poudre**
- **3 c. à soupe de purée de tomate**
- **2 feuilles sèches de laurier**
- **1 citron • sel**

Temps de cuisson : 30 minutes

Faire chauffer le beurre dans le Wok, th. 5, puis faire rissoler l'oignon et l'ail hachés.
Ajouter ensuite toutes les épices et faire cuire pendant 2 à 3 min. Incorporer la purée de tomate, le laurier, puis verser 3 dl d'eau bouillante tout en remuant.
Plonger le poisson coupé en morceaux, porter à ébullition et laisser frémir pendant 15 min., th. 3.
Arroser de jus de citron, puis vérifier l'assaisonnement en sel et servir aussitôt.

Curry de lotte aux trois légumes

Pour 4 personnes :
- **800 g de lotte**
- **300 g de courgettes**
- **300 g de carottes**
- **300 g de navets**
- **2 échalotes**
- **2 dl de vin blanc**
- **2 dl de fumet de poisson**
- **2 c. à soupe de curry**
- **1 c. à soupe d'huile**
- **sel**
- **poivre**

Temps de cuisson : 1 heure

Laver la lotte, l'essuyer et la couper en 8 morceaux égaux.
Couper en bâtonnets les courgettes, les carottes et les navets.
Peler ensuite les échalotes et les hacher finement.
Faire chauffer l'huile dans le Wok, th. 5.
Faire rissoler les morceaux de lotte, toujours th. 5, puis les réserver sur la grille du Wok.
Faire rissoler dans le Wok les légumes avec les échalotes hachées, puis ajouter le vin blanc, le fumet de poisson et le curry.
Laisser mijoter 35 min., th. 3 ou 4, puis ajouter les morceaux de lotte.
Saler, poivrer et laisser encore mijoter 20 min., th. 3.
Servir dans le Wok sans attendre.

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 fécule de maïs**

Temps de cuisson : environ 15 minutes

Laver les crevettes.
Ne pas les décortiquer mais retirer les antennes et les pattes.
Faire chauffer l'huile dans le 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 fécule 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.

Bœuf

Bœuf aux épices

Pour 4 personnes :
- **600 g de rumsteack coupé en morceaux**
- **3 c. à soupe d'huile**
- **5 petits poivrons**

Marinade :
- **1/2 c. à soupe de vin**
- **4 c. à soupe de sauce de soja**
- **2 c. à café d'huile de sésame**
- **1/2 échalote**
- **1 morceau de gingembre haché**
- **1 gousse d'ail hachée**

Temps de marinade : 10 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes

Préparer la marinade dans un plat creux, puis ajouter la viande et la laisser mariner pendant 10 minutes.
Egoutter ensuite la viande et conserver la marinade.
Egrainer les poivrons et les couper en lamelles de 1 cm de large.
Faire chauffer l'huile dans le Wok, th. 5.
Faire dorer la viande de la marinade et l'égoutter de nouveau sur la grille.
Faire ensuite revenir les poivrons, toujours sur th. 5 et ajouter la viande et la marinade dans le Wok.
Remuer quelques minutes et servir chaud.

Bœuf stroganof

Pour 4 personnes :
- **800 g de filet de bœuf**
- **500 g d'oignons**
- **3 c. à soupe d'huile d'arachide**
- **500 g de champignons de Paris**
- **le jus d'1/2 citron**
- **1 c. à café rase de sucre en poudre**
- **250 ml de crème fraîche liquide**
- **1 c. à café de moutarde**
- **sel**
- **poivre**

Temps de cuisson : 25 minutes

Découper la viande en lanières de 1/2 cm de largeur.
Peler les oignons et les émincer.
Faire chauffer l'huile dans le Wok, th. 5 et faire revenir les morceaux de viande.
Lorsque la viande est rissolée, la réserver sur la grille du Wok, puis ramener le thermostat sur la position 3.
Mettre les oignons et les champignons dans le Wok.
Les faire étuver pendant 10 min. en raclant bien le fond du Wok.
Ajouter alors le jus de citron et le sucre.
Saler et poivrer.
Bien mélanger et ajouter alors la viande, puis verser la crème et laisser mijoter doucement pendant 10 min., th. 3.
Ajouter la moutarde et mélanger. Servir aussitôt.

Chili con carne

Pour 8 personnes :
- **1,5 kg de bœuf maigre coupé en dés de 2 cm (gîte à la noix ou tranche)**
- **4 c. à soupe d'huile de maïs**
- **2 gros oignons**
- **3 gousses d'ail**
- **3 c. à café de chili en poudre (piment)**
- **1 c. à café de graines de cumin**
- **1 c. à café d'origan séché**
- **tabasco**
- **5 dl de bouillon de bœuf**
- **1 boîte de tomates au naturel (400 g environ)**
- **2 boîtes de haricots rouges (800 g environ)**
- **sel • poivre**

Temps de cuisson : environ 2 h 25

Faire chauffer l'huile dans le Wok, th. 5 et faire revenir l'oignon et l'ail hachés.
Ajouter ensuite la viande et faire cuire pendant 5 à 6 min., th. 5, en remuant à découvert.
Ajouter chili, cumin, origan, quelques gouttes de tabasco, sel et poivre.
Remuer, puis mouiller avec le bouillon et ajouter les tomates égouttées.
Faire mijoter ensuite à couvert pendant 60 à 70 min., th. 3.
Ajouter les haricots rouges égouttés et poursuivre la cuisson pendant encore 1 heure, toujours th. 3.
Servir avec, au goût, de l'oignon cru haché et du cheddar râpé.

F

Suki-jaki (bœuf aux carottes et petits pois)

Pour 4 personnes :
- **400 g d'aloyau de bœuf**
- **1 carotte moyenne**
- **1 à 2 tranches de gingembre**
- **4 c. à soupe de bouillon de poule**
- **1 c. à soupe de beurre**
- **1 c. à café de saindoux**
- **100 g de petits pois**
- **2 1/2 c. à soupe d'huile**
- **1 c. à soupe de sauce de soja**
- **1 c. à café de sucre**
- **1/2 c. à soupe de pâte de soja**
- **1 c. à café de sel**
- **2 c. à café de farine (mélangée à 2 1/2 c. à café d'eau)**

Temps de cuisson : 20 minutes

Couper la viande en petits cubes.
Couper la carotte en dés.
Emincer le gingembre.
Chauffer le bouillon de poule dans une poêle.
Ajouter les carottes et laisser mijoter à feu moyen jusqu'à évaporation presque complète du liquide.
Ajouter le beurre, le saindoux et les petits pois.
Laisser mijoter 2 min. et remuer fréquemment.
Faire chauffer l'huile dans le Wok, th. 5.
Ajouter le gingembre et le bœuf, puis faire revenir 2 min.
Ajouter la sauce de soja, le sucre, la pâte de soja et le sel, puis cuire, th. 3, en remuant sans arrêt.
Ajouter la farine préalablement délayée avec l'eau et bien mélanger avec la viande.
Ajouter les carottes et les petits pois et mélanger vigoureusement.
Servir immédiatement avec du riz et des nouilles.

Goulash

Pour 4 à 5 personnes :
- **750 g de culotte de bœuf coupée en dés**
- **50 g de margarine**
- **200 g d'oignons**
- **4 c. à soupe de purée de tomate**
- **1 verre d'eau**
- **1 bouquet garni**
- **500 g de tomates fraîches**
- **paprika**
- **500 g de pommes de terre**
- **sel • poivre**

Temps de cuisson : environ 3 heures

Faire fondre la margarine dans le Wok, th. 5 et faire revenir les oignons grossièrement hachés.
Ramener le thermostat sur la position 3 et ajouter la viande.
Mélanger, puis couvrir pour que la viande rende son jus.
Laisser ensuite mijoter pendant 15 min.
Ajouter la purée de tomate, l'eau, le bouquet garni et, si la saison le permet, les tomates fraîches pelées et hachées.
Assaisonner de sel, de poivre et de paprika, puis laisser mijoter à couvert pendant 2 h 30, th. 3.
Dégraisser alors la sauce et servir dans le Wok avec une couronne de petites pommes de terre cuites au beurre ou à l'eau.

Veau

Osso buco

Pour 6 personnes :
- **1,5 kg de jarret de veau découpé en tranches**
- **3 gros oignons**
- **2 branches de céleri**
- **2 gousses d'ail**
- **400 g de carottes**
- **500 g de tomates**
- **250 ml de bouillon de volaille**
- **1 dl de vin blanc sec**
- **1 bouquet garni**
- **1 c. à soupe de zeste de citron râpé**
- **1 c. à soupe de zeste**

Temps de cuisson : 1 h 30

Faire chauffer l'huile dans le Wok, th. 5 et faire rissoler les tranches de jarret de veau sur toutes leurs faces.
Lorsque la viande est dorée, ajouter les oignons et le céleri émincés, 1 gousse d'ail hachée et les carottes coupées en petits dés.
Saler et laisser mijoter pendant 10 min., th. 3.
Plonger les tomates 30 secondes dans l'eau bouillante pour les peler plus facilement, les épépiner, hacher grossièrement la chair et ajouter celle-ci dans le Wok.
Verser le bouillon chaud et le vin blanc, puis ajouter le bouquet garni.
Saler et poivrer.
Couvrir et laisser mijoter 1 h 15, th. 3.
Ajouter les zestes de citron et d'orange, le persil, la gousse d'ail très

d'orange râpé
- **3 c. à soupe de persil haché**
- **6 c. à soupe d'huile d'olive**
- **sel • poivre**

finement hachée et mélanger.
Servir très chaud avec des pâtes ou du riz (nature ou au safran).

Veau marengo

Pour 6 personnes :
- **800 g d'épaule de veau désossée et coupée en dés**
- **700 g de flanchet coupé en dés**
- **50 g de beurre**
- **2 c. à soupe d'huile d'olive**
- **3 oignons**
- **4 tomates fraîches**
- **2 gousses d'ail**
- **200 g de champignons en boîte**
- **4 dl de vin blanc**
- **1 bouquet garni**
- **1 c. à soupe de concentré de tomate**
- **24 olives noires dénoyautées**
- **sel • poivre**

Temps de cuisson : 1 h 10

Faire fondre le beurre dans le Wok avec l'huile, th. 5.
Ajouter les cubes de viande et les oignons émincés, puis les laisser revenir doucement, th. 5.
Retirer la viande.
Ajouter les tomates pelées et écrasées, l'ail haché et faire cuire 5 min., th. 5.
Ajouter les champignons coupés en morceaux, le vin blanc, le bouquet garni et le concentré de tomate.
Saler et poivrer, puis faire mijoter 10 min., th. 3.
Remettre les morceaux de viande dans le Wok, couvrir et laisser mijoter doucement 40 min., th. 3.
Ajouter les olives et poursuivre le mijotage pendant 10 min. avant de servir.

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'œuf**
- **3 c. à soupe de crème fraîche**
- **persil haché**
- **sel**
- **poivre**

Temps de cuisson : 1 h 20

Faire fondre le beurre dans le Wok, th. 5.
Ajouter les morceaux de viande et les faire revenir.
Raper 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 sur la grille du Wok.
Faire réduire la sauce, th. 5.
Battre les jaunes d'œuf 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 le Wok, couvrir et laisser mijoter environ 3 min., th. 3, puis saupoudrer de persil haché et servir aussitôt.

Veau à la moutarde

Pour 5 à 6 personnes :
- **1,2 kg d'épaule de veau coupé en morceaux de 4 cm de côté**
- **2 c. à soupe d'huile**
- **3 oignons**
- **4 tomates**
- **1 bouquet garni**
- **1 gousse d'ail**
- **4 dl de bouillon de viande**
- **3 c. à soupe de moutarde forte**

Temps de cuisson : environ 1 h 15

Hacher la gousse d'ail et les oignons.
Plonger ensuite les tomates quelques secondes dans une casserole d'eau bouillante afin de les peler plus facilement, puis les épépiner et les couper en morceaux.
Faire chauffer l'huile dans le Wok, th. 5 et ajouter les morceaux de viande.
Les faire revenir, toujours th. 5, en les retournant de temps à autre avec une spatule, puis les retirer et les poser sur la grille du Wok.
A la place, mettre les oignons et les faire rissoler th. 3.

- **3 branches d'estragon**
- **sel**
- **poivre**

Lorsqu'ils sont transparents, ajouter les tomates, le bouquet garni et l'ail, puis remettre la viande dans le Wok.
Assaisonner de sel et de poivre.
Arroser avec le bouillon, couvrir et laisser mijoter 1 h 05, th. 3.
Avant la fin de la cuisson, mélanger dans un bol la moutarde avec les feuilles d'estragon ciselées, puis délayer avec 4 c. à soupe de jus de cuisson de la viande.
Verser cette sauce dans le Wok. Oter le bouquet garni et servir immédiatement.

Porc

Colombo de porc

Pour 6 personnes :
- **1,2 kg d'échine de porc sans os coupé en cubes**
- **4 c. à soupe d'huile**
- **500 g de tomates**
- **2 aubergines**
- **2 courgettes**
- **3 oignons**
- **1 gousse d'ail**
- **1 bouquet garni**
- **3 c. à soupe de colombo (ou curry guadeloupéen)**
- **le jus d'un citron**
- **sel**
- **poivre**

Temps de cuisson : 1 heure

Faire chauffer l'huile dans le Wok, th. 5 et faire rissoler la viande sur toutes les faces.
Pendant ce temps, plonger les tomates quelques secondes dans l'eau bouillante afin de les peler plus facilement, puis les épépiner et les couper en petits cubes.
Faire chauffer 250 ml d'eau.
Retirer la viande du Wok et, à sa place, faire fondre, th. 3, les aubergines et les courgettes coupées en petits dés, les oignons et l'ail émincés, les tomates.
Saler, poivrer et ajouter le bouquet garni.
Remettre la viande dans le Wok, verser l'eau bouillante et laisser mijoter 50 min., th. 3.
Au bout de 25 minutes de cuisson, ajouter le colombo et le jus de citron.
Servir très chaud avec du riz créole.

Porc mijoté aux pousses de bambou

Pour 4 personnes :
- **600 g d'échine de porc désossée**
- **1 petite boîte de pousses de bambou**
- **3 c. à soupe de sauce de soja**
- **4 gousses d'ail**
- **3 c. à soupe d'huile**
- **1 c. à café de sucre en poudre**
- **1 c. à soupe de saké (ou, à défaut, Xérès ou Noilly Prat)**
- **3 petits cubes de caillé rouge de soja (facultatif)**
- **1 c. à soupe rase de fécule de maïzena**
- **sel**

Temps de cuisson : 25 minutes

Découper les pousses de bambou en lamelles.
Découper la viande de porc en petits cubes ou en lamelles et la faire mariner pendant 10 min. dans la sauce de soja et l'ail pressé.
Faire chauffer l'huile dans le Wok, th. 5 et faire dorer la viande après l'avoir essuyée.
Ajouter les pousses de bambou, mélanger et poudrer de sucre en poudre, puis verser le saké.
Dans un bol, écraser le caillé rouge de soja, puis ajouter la fécule de maïzena délayée dans 150 ml d'eau chaude.
Verser ce mélange dans le Wok, saler, remuer et laisser mijoter 15 min., th. 3. Servir très chaud.

Porc au nuoc-mam

Pour 4 personnes :
- **400 g de filet de porc coupé en tranche 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**

Temps de cuisson : 25 minutes

Faire chauffer l'huile dans le 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.

Choucroute

Pour 8 à 10 personnes :
- **2 kg de choucroute pré-cuite**
- **baies de genièvre**
- **3 c. à soupe de saindoux**
- **2 verres de Riesling**
- **poivre**
- **700 g de poitrine fumée**
- **1 palette de porc fumée**
- **1 jambonneau demi-sel**
- **1 saucisse de Morteau**
- **8 saucisses de Francfort**

Temps de cuisson : 3 h 20

Faire chauffer le saindoux dans le Wok, th. 5.
Ajouter la choucroute avec les baies de genièvre et faire chauffer doucement, th. 3, en la soulevant avec la fourchette de temps de temps.
Ajouter le vin blanc et poivrer.
Introduire la poitrine fumée, la palette et le jambonneau en les enfouissant au milieu.
Couvrir et laisser mijoter doucement pendant 3 heures, toujours th. 3.
Ajouter ensuite la saucisse de Morteau.
Environ 15 minutes avant de servir, ajouter les saucisses de Francfort.
Servir chaud.

Porc shogayaki

Pour 4 personnes :
- **800 g d'échine sans os découpée en lamelles**
- **2 c. à s. d'huile d'arachide**
- **1 c. à s. rase de sucre en poudre**
- **3 c. à s. de saké**
- **3 c. à s. de sauce de soja**

Marinade :
- **1 c. à s. de saké**
- **1 c. à s. de sauce de soja**
- **1 c. à s. de julienne**
- **1 c. à s. de gingembre frais**
- **1 gousse d'ail pressée**

Temps de marinade : 30 minutes
Temps de cuisson : environ 10 minutes

Préparer la marinade dans un plat creux, puis ajouter la viande et la laisser mariner pendant 30 min.
Lorsque la marinade est terminée, égoutter la viande.
Faire chauffer l'huile dans le Wok, th. 5 et mettre à rissoler la viande.
Poudrer de sucre, puis ajouter le saké et la sauce de soja.
Laisser ensuite mijoter 3 min., th. 4 et servir chaud.

F

Agneau et mouton

Curry d'agneau

Pour 4 personnes :
- **750 g d'épaule d'agneau désossée et coupée en petits cubes**
- **50 g de beurre**
- **2 gousses d'ail**
- **1 oignon**
- **1 c. à café de piment en poudre**
- **2 c. à café de poivre noir fraîchement moulu**
- **1 c. à café de coriandre**
- **1 c. à café de cumin**
- **1 c. à café de curry**
- **3 tomates bien mûres**
- **1 citron**
- **3 dl de bouillon de viande**
- **sel**

Temps de cuisson : 1 h 20

Faire chauffer le beurre dans le Wok, th. 5 et mettre à blondir l'ail et l'oignon finement hachés.
Ajouter piment, poivre noir, coriandre, cumin et curry, puis bien mélanger.
Couper ensuite les tomates en quartiers et les mettre dans le Wok. Quand elles sont ramolies, ajouter la viande, arroser de jus de citron et saler.
Verser alors le bouillon chaud et continuer la cuisson pendant environ 1 heure, th. 3, en remuant de temps en temps.
Rectifier l'assaisonnement en sel et laisser frémir encore 10 min., toujours th. 3.
Servir bien chaud, dès que la viande est cuite et tendre à point.

Tajine d'agneau

Pour 4 personnes :
- **1 kg d'épaule d'agneau désossée et coupée en morceaux**
- **3 c. à soupe d'huile d'olive**
- **300 g de carottes**
- **200 g de navets**
- **300 g d'oignons**
- **300 g de tomates**
- **1/2 citron**
- **200 g de raisins secs**
- **sel • poivre**

Temps de cuisson : 2 h 45

Faire chauffer l'huile dans le Wok, th. 5 et mettre à revenir les morceaux d'agneau.
Ajouter les carottes, les navets et les oignons coupés en petits dés. Saler, poivrer, mélanger et laisser rissoler 5 min., th. 5.
Ajouter les tomates en quartiers et le jus de citron, couvrir et faire mijoter 1 h 45, th. 3.
Au bout de ce temps, ajouter les raisins qui auront été trempés 30 min. dans un bol d'eau chaude et poursuivre la cuisson 45 min., th. 3.

Ragout de mouton à la façon de Smyrne

Pour 6 personnes :
- **1 kg d'épaule de mouton désossée et coupée en cubes de 3 cm de côté**
- **6 c. à soupe d'huile**
- **2 gousses d'ail**
- **2 oignons**
- **2 c. à soupe de curry**
- **2 pointes de cumin en poudre**
- **poivre de Cayenne**
- **5 dl de bouillon de bœuf (préparé avec du concentré)**
- **1 aubergine de 300 g**
- **500 g de haricots verts mange-tout**
- **1 poivron vert**
- **1 poivron rouge**

Temps de cuisson : 1 h 30

Faire chauffer l'huile dans le Wok, th. 5 et faire dorer la viande. Ajouter l'ail et les oignons hachés, puis les faire colorer légèrement. Saupoudrer ensuite de curry, de cumin et de poivre de Cayenne. Saler légèrement et mouiller avec le bouillon chaud.
Laisser cuire à couvert pendant 20 min., th. 3, puis à découvert pendant 10 min., toujours th. 3.
Pendant ce temps, couper l'aubergine en rondelles sans la peler et la faire rissoler à la poêle dans le reste d'huile pendant 2 min. sur chaque face.
Saler et poivrer.
Dans le Wok, ajouter les haricots effilés et coupés en deux, l'aubergine et les poivrons coupés en petites lanières.
Remuer et couvrir aux 3/4, puis laisser mijoter 30 min., th. 3.
Mettre alors les tomates préalablement coupées en quatre après les avoir plongées 1 minute dans l'eau bouillante.
Bien mélanger et laisser mijoter encore 20 min.
La cuisson terminée, vérifier l'assaisonnement, puis saupoudrer de

- **400 g de tomates**
- **1 petit bouquet de persil**
- **sel • poivre**

persil haché avant de servir.

Volaille, lapin et gibier

Curry de poulet

Pour 4 personnes :
- **1 poulet de 1,7 kg environ, coupé en morceaux**
- **30 g de margarine**
- **2 oignons**
- **100 g de jambon de Paris**
- **2 pommes reinettes épluchées et hachées**
- **1 c. à café rase de gingembre rapé**
- **1/2 c. à café de cannelle en poudre**
- **1 c. à café de noix de muscade**
- **2 branches de thym**
- **3 feuilles de laurier**
- **3 gousses d'ail**
- **1 boîte de tomates pelées**
- **2 noix de coco**
- **1 c. à soupe de curry**
- **100 g de crème fraîche**
- **2 citrons**
- **sel • poivre**

Temps de cuisson : environ 1 heure

Faire chauffer la margarine dans le Wok, th. 5 et faire dorer le poulet.
En cours de rissolage, ajouter les oignons et le jambon finement hachés.
Quand le tout commence à prendre couleur, ajouter les pommes, le gingembre, la cannelle, la noix de muscade, le thym, le laurier et l'ail écrasé.
Mélanger, puis laisser rissoler.
Egoutter ensuite les tomates et les écraser à la fourchette.
Enfin, percer deux trous dans chacune des noix de coco avec un poinçon ou un couteau à forte lame et recueillir le lait dans un bol.
Lorsque les morceaux de poulet sont dorés, les saupoudrer avec le curry.
Ajouter les tomates et arroser avec le lait de coco.
Saler, poivrer, bien mélanger, couvrir et laisser mijoter 30 min., th. 3.
A mi-cuisson, vérifier que la sauce n'ait pas trop réduit, sinon ajouter un peu d'eau tiède.
Au bout des 30 minutes, incorporer la crème fraîche et le jus des citrons, puis laisser cuire pendant encore 10 min.
Pour servir, ôter le thym et le laurier.

Poulet à l'orientale

Pour 4 personnes :
- **600 g de blanc de poulet**
- **4 c. à soupe d'huile de sésame**
- **2 gousses d'ail**
- **2 oignons hachés**
- **2 tubercules de gingembre confits (hachés)**
- **1/2 tasse de sauce de soja**
- **2 c. à soupe de sauce Hoisin (faite à partir de haricots rouges, de sucre, d'ail et de piment. Elle est légèrement sucrée et forte. Une fois ouverte, elle peut se conserver plusieurs mois au réfrigérateur)**
- **1/2 tasse de saké (ou de sherry)**
- **375 ml de bouillon de poule**
- **6 œufs durs**
- **fécule**
- **sel • poivre**

Temps de cuisson : 45 minutes

Faire chauffer l'huile dans le Wok, th. 5 et faire revenir les morceaux de poulet.
Ajouter l'ail, les oignons et le gingembre hachés, puis faire sauter.
Ajouter la sauce de soja, la sauce Hoisin, le saké (ou le sherry), le bouillon et le poivre.
Faire cuire ensuite pendant 30 à 35 min., th. 3.
Incorporer les œufs coupés en dés, lier le tout avec la fécule délayée et assaisonner.

Sauté de poulet basquaise

Pour 6 personnes :
- **1 poulet de 1,5 kg en morceaux**
- **paprika**
- **4 oignons**
- **3 gousses d'ail**
- **4 tomates fermes**
- **4 poivrons**
- **1 dl d'huile d'olive**
- **100 g de jambon de Bayonne**
- **1 bouquet garni**
- **1 dl de vin blanc sec**
- **persil**
- **sel**
- **poivre**

Temps de cuisson : environ 1 heure

Saler et poivrer les morceaux de poulet, puis les poudrer avec un peu de paprika.
Peler et émincer les oignons et l'ail.
Peler et écraser les tomates.
Faire griller les poivrons dans une poële pour pouvoir les peler et tailler la pulpe en lanières.
Faire chauffer la moitié de l'huile dans le Wok, th. 5 et faire revenir le jambon taillé en languettes et les morceaux de poulet en les retournant.
Ajouter ensuite 2 c. à soupe d'huile, puis les oignons et les poivrons. Les remuer pour les faire blondir.
Ajouter les tomates, l'ail et le bouquet garni. Laisser mijoter 15 min., th. 3.
Au bout des 15 minutes, mouiller avec le vin blanc.
Mélanger, saler et poivrer.
Ajouter une pincée de paprika et couvrir.
Laisser cuire environ 30 min., th. 3.
Retirer le bouquet garni et servir le poulet basquaise poudré de persil haché.

Risotto de volaille aux champignons

Pour 4 personnes :
- **300 g de blanc de volaille cuits**
- **100 g de beurre**
- **4 oignons moyens**
- **250 g de riz à grains longs**
- **200 g de champignons en boîte**
- **1 dl de vin blanc sec**
- **4 dl de bouillon de volaille**
- **80 g de parmesan**
- **sel**
- **poivre**

Temps de cuisson : 35 minutes

Hacher les oignons. Couper les champignons en lamelles.
Couper le blanc de volaille en petits dés.
Faire chauffer le beurre dans le Wok, th. 5.
Ajouter les oignons et remuer pendant environ 3 min.
Verser le riz, puis remuer à nouveau.
Lorsque les grains sont transparents, ajouter les champignons, puis le vin blanc.
Laisser cuire à découvert, th. 5, jusqu'à absorption complète du liquide.
Ajouter alors le blanc de volaille, remuer et verser doucement le bouillon.
Saler et poivrer, puis laisser mijoter encore 15 à 20 min., th. 3.
Ajouter le parmesan, remuer et servir.

Canard aux fruits

Pour 4 personnes :
- **4 magrets 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 (faite à partir de haricots rouges, de sucre,**

Temps de marinade : 2 heures
Temps de cuisson : 25 minutes

Préparer la marinade dans un plat creux.
Puis ajouter la viande et laisser mariner pendant 2 h.
Faire chauffer l'huile de sésame dans le Wok, th. 5 et faire revenir la viande.
Puis la retirer et la garder au chaud sur la grille du Wok.
Mettre les légumes en morceaux dans le 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.

d'ail et de piment. Elle est 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**

Pigeons aux mandarines

Pour 4 personnes :
- **2 pigeons coupés en deux**
- **4 échalotes**
- **8 mandarines**
- **1 filet d'huile**
- **50 ml de porto blanc**
- **1 c. à soupe de sauce de soja**
- **1 c. à soupe de miel liquide (acacia ou mille-fleurs)**
- **sel**
- **poivre**
- **2 ou 3 branches de cerfeuil**

Temps de cuisson : 45 minutes

Retirer les os sur la poitrine des pigeons (carcasses) de manière à ce qu'ils soient presque désossés, à part les cuisses et les ailes.
Bien aplatir chaque demi-pigeon au couperet.
Peler et émincer finement les échalotes.
Peler les mandarines et les détailler en quartiers.
Faire chauffer l'huile dans le Wok, th. 5 et faire dorer les demi-pigeons, puis les retirer à l'écumoire et les réserver.
Les remplacer par les échalotes, laisser blondir, puis ajouter les quartiers de mandarines, les faire rissoler et les réserver.
Remettre les pigeons dans le Wok avec le porto blanc, la sauce de soja et le miel.
Saler, poivrer, mélanger, couvrir et laisser mijoter 20 min., th. 3.
Au bout de ce temps, réintroduire les mandarines, parsemer avec le cerfeuil finement ciselé, mélanger et terminer la cuisson 10 min. à couvert.
Servir bien chaud avec un mélange de riz blanc et de riz sauvage.

Lapin aux pommes et aux pruneaux

Pour 4 personnes :
- **les cuisses et le râble d'un lapin**
- **12 pruneaux**
- **1 oignon**
- **4 pommes reinettes**
- **1 citron**
- **1 filet d'huile**
- **2,5 dl de cidre brut**
- **sel**
- **poivre**
- **1 bouquet garni (thym, laurier, persil)**
- **facultatif : crème fraîche**

Temps de cuisson : environ 1 heure

Couper le lapin en morceaux.
Mettre les pruneaux à réhydrater dans un petit saladier d'eau tiède.
Peler et hacher l'oignon.
Peler et couper les pommes en lamelles épaisses, puis les citronner pour les empêcher de noircir.
Faire chauffer l'huile dans le Wok, th. 5, puis ajouter les pommes et les faire dorer rapidement en les mélangeant délicatement. Les retirer à l'écumoire et réserver.
Ajouter dans le Wok les morceaux de lapin et le hachis d'oignon, puis laisser dorer de tous côtés.
Mouiller alors avec le cidre, saler, poivrer, ajouter le bouquet garni, couvrir et laisser mijoter 20 min., th. 3.
Au bout de ce temps, introduire les pruneaux dans le Wok, mélanger, couvrir à nouveau et poursuivre la cuisson 10 min.
Ajouter les pommes, mélanger délicatement et terminer la cuisson 10 min. à couvert.
Servir bien chaud après avoir retiré le bouquet garni.
Facultatif : crémer la sauce, tout à fait en fin de cuisson.

F

Daube de sanglier

Pour 10 personnes :
- **1 cuissot de jeune sanglier de 1,5 kg désossé et coupé en morceaux**
- **lard gras**
- **2 carottes émincées**
- **2 oignons**
- **2 clous de girofle**
- **persil haché**
- **5 cl de cognac**
- **sel**
- **poivre**

Marinade :
- **2 c. à soupe d'huile**
- **2 gousses d'ail**
- **2 échalotes hachées**
- **5 baies de genièvre concassées**
- **1 feuille de laurier émiettée**
- **1 brin de thym**
- **persil haché**
- **7,5 dl de vin rouge corsé**

Temps de marinade : 12 heures
Temps de cuisson : 5 heures

Préparer la marinade dans un plat creux.
Puis ajouter la viande.
Arroser de vin rouge et laisser mariner au moins 12 heures en retournant 3 ou 4 fois.
Lorsque la marinade est terminée, égoutter la viande.
Saisir la viande dans le Wok, th. 5, avec un peu de lard gras.
Ajouter les carottes et les oignons émincés.
Filtrer la marinade et la verser dans le Wok.
Ajouter les clous de girofle écrasés, du persil haché et le cognac.
Saler, poivrer et couvrir avant de faire cuire 5 heures environ, th. 3.
Servir avec des pâtes fraîches ou une compote de pommes.

Fondue

Fondue chinoise

Pour 4 personnes :
- **300 g de faux-filet**
- **2 blancs de poulet**
- **200 g de lard de poitrine fumé**
- **8 noix de Saint-Jacques**
- **100 g de crevettes décortiquées**
- **1 cœur de romaine**
- **100 g de pousses de bambou**
- **150 g de champignons**
- **le jus d'1 citron**
- **1 botte de cresson**
- **2 l de bouillon de volaille**

Accompagnement :
- **3 gousses d'ail pelées et hachées**
- **4 ciboules émincées**
- **50 g de gingembre frais pelé et râpé**
- **sauce de soja**

Temps de cuisson : quelques secondes par bouchée

Disposer sur un plat la viande de bœuf coupée en dés, le poulet et le lard en coupés très fines lamelles, les noix de Saint-Jacques et les crevettes décortiquées.
Effeuiller la romaine, la laver et la ciseler.
La mettre ensuite dans un plat avec les pousses de bambou égouttées, les champignons émincés et citronnés et le cresson.
Faire chauffer le bouillon dans le Wok, th. 5.
Dès qu'il est chaud, chacun trempe la viande, les noix de Saint-Jacques ou les crevettes dans le bouillon pendant quelques secondes. Si vous êtes équipé d'épuisettes, mettre le tout dans le bouillon, puis récupérer avec celles-ci.
Accompagner la fondue chinoise avec les crudités et les condiments.