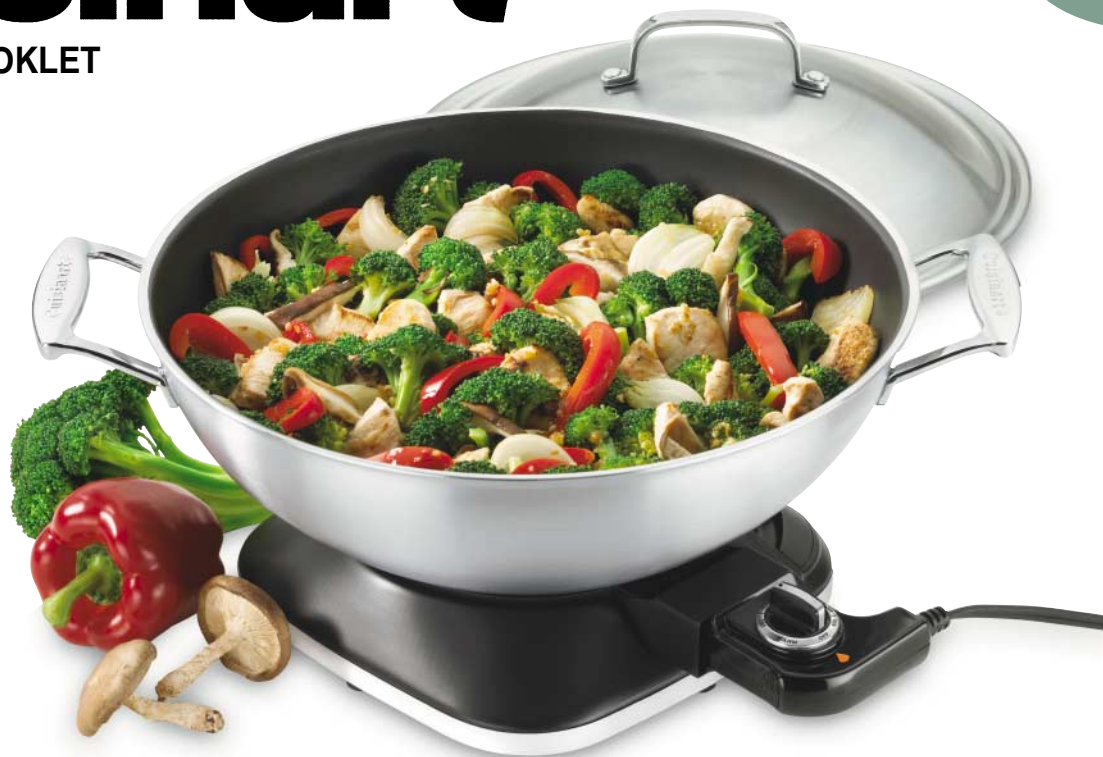


Cuisinart™

INSTRUCTION BOOKLET

Recipe
Booklet
Included



Cuisinart™ Electric Wok

WOK-703C

For your safety and continued enjoyment of this product, always read the instruction book carefully before using.
Download from www.somanuals.com. All Manuals Search And Download.

U IB-5240-CAN

IMPORTANT SAFEGUARDS

When using an electrical appliance, basic safety precautions should always be followed, including the following:

1. **READ ALL INSTRUCTIONS.**
2. Do not touch hot surfaces. Use handles and knobs.
3. To protect against fire, electric shock, and injury to persons, **DO NOT IMMERSE CORD OR PLUG** in water or other liquids.
4. Close supervision is necessary when any appliance is used by or near children.
5. Unplug from outlet when not in use and before cleaning. Allow to cool before putting on or taking off parts, and before cleaning appliance.
6. Do not operate any appliance with a damaged cord or plug or after the appliance malfunctions or has been damaged in any manner. Return appliance to the nearest Cuisinart Authorized Service Facility for examination, repair or adjustment.
7. The use of accessory attachments not recommended by Cuisinart may result in fire, electrical shock or injury to persons.
8. Do not use outdoors.
9. Do not let power cord hang over edge of table or counter, or touch hot surfaces.
10. Do not place on or near a hot gas or electric burner, or in a heated oven.
11. Unplug the unit when finished using.
12. Do not use appliance for other than intended use.
13. Extreme caution must be exercised when moving an appliance containing hot oil or other hot liquids.
14. To disconnect, turn control to OFF setting, then remove plug from wall outlet.
15. **WARNING: TO REDUCE THE RISK OF FIRE OR ELECTRIC SHOCK, ONLY AUTHORIZED PERSONNEL SHOULD DO REPAIRS.**

SAVE THESE INSTRUCTIONS FOR HOUSEHOLD USE ONLY

SPECIAL CORD SET INSTRUCTIONS

A short power-supply cord is provided to reduce the risks resulting from becoming entangled in or tripping over a longer cord.

Longer extension cords are available and may be used if care is exercised in their use.

If a long extension cord is used, the marked electrical rating of the extension cord should be at least as great as the electrical rating of the appliance, and the longer cord should be arranged so that it will not drape over the countertop or tabletop where it can be pulled on by children or animals, or tripped over.

NOTICE:

This appliance must be grounded. In the event of an electrical short circuit, grounding reduces the risk of electric shock by providing an escape wire for the electric current. This appliance is equipped with a cord having a grounding wire with a grounding plug. The plug must be plugged into an outlet that is properly installed and grounded.

Contact a qualified electrician if the grounding instructions are not completely understood or if doubt exists as to whether the appliance is properly grounded. Do not modify the plug in any way.

WARNING - Improper use of the grounding can result in risk of electric shock.

TABLE OF CONTENTS

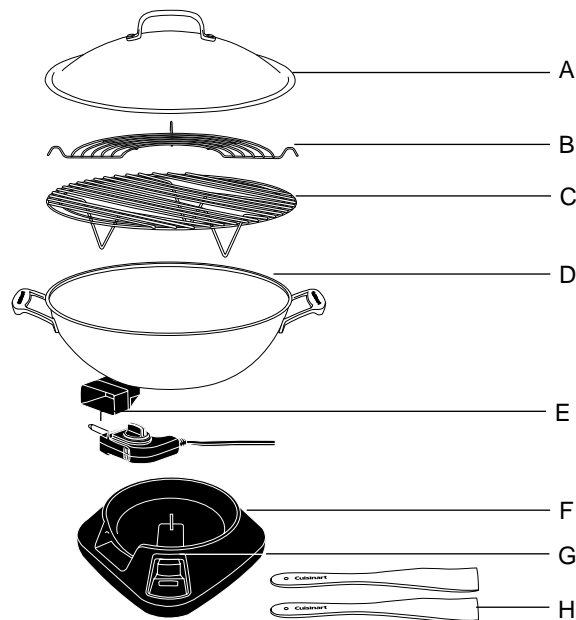
Introduction	3
Parts and Features	3
Before the First Use	3
Assembly and Disassembly Instructions	4
Operating Instructions	5
Cooking with Your Wok	5
Cleaning and Care	8
Storage	8
Warranty	9
Recipes	10 - 25

INTRODUCTION

The Cuisinart™ Electric Wok is not just for stir-fry anymore! Put on the domed cover to simmer broth, steam dumplings or shrimp, or keep cooked foods moist and warm until ready to serve. Your 7.3-quart (6.9 L) wok is big enough to make one-pot meals for the family, and just the right size for entertaining. As you look through the recipes that follow, remember that the nonstick cooking surface gives you the option of cooking with only small amounts of oil. That means healthier choices, temperatures up to 450°F (232°C), and dishwasher-safe cleanup. Get ready to enjoy years of deliciously good times, with Cuisinart.

PARTS AND FEATURES

- A. **Lid** – Stainless steel domed lid with die-cast handle allows you to simmer, steam or keep cooked food warm.
- B. **Tempura Rack** – Sits on the rim of the wok and keeps pan-fried foods warm.
- C. **Steamer Rack** – Sits in bottom of wok and holds food over simmering or boiling water to steam.
- D. **Wok** – Large 7.3-quart (6.9 L), 14" (35 cm) diameter cooking vessel with non stick coating.
- E. **Temperature Control Probe** - OFF, WARM, 200-450°F (93°C - 232°C) settings and indicator light. Plugs into base.
- F. **Base** – Wok locks onto base while cooking and can be removed for cleaning.
- G. **Wok Release Switch** – Releases wok from base when ready to clean.
- H. **Spatulas** – Includes two wooden spatulas for cooking.



BEFORE THE FIRST USE

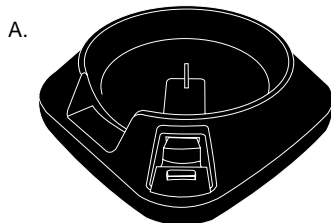
Remove all packaging materials and any promotional labels or stickers from your wok. Be sure you have all parts (listed above, **Parts and Features**) pertaining to your new appliance before discarding any packaging materials. You may want to keep the box and packing materials for use at a later date.

Before using your Cuisinart™ Electric Wok for the first time, remove any dust from shipping by wiping the base and temperature control probe with a damp cloth. Thoroughly clean the wok, lid, steamer rack, tempura rack and spatulas. The wok, lid, steamer rack and tempura rack can be submerged in water for cleaning or washed in the dishwasher. The wooden spatulas should be washed by hand.

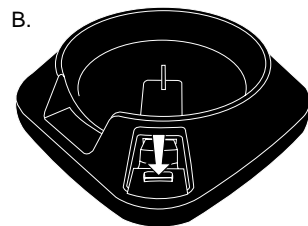
Never submerge the base or temperature control probe in water. Do not place them in the dishwasher.

ASSEMBLY/DISASSEMBLY INSTRUCTIONS

1. Place base on a flat clean surface where you intend to cook. Locate the *wok release switch* on one corner of the base (Fig. A).



A.

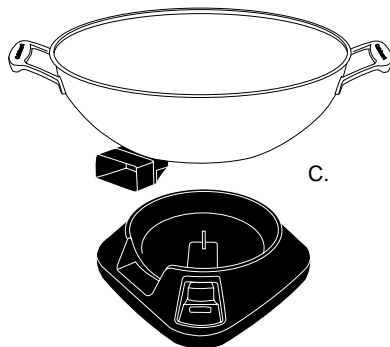


B.

Place your index finger and middle finger inside the open channel and pull out the release bar (Fig. B).

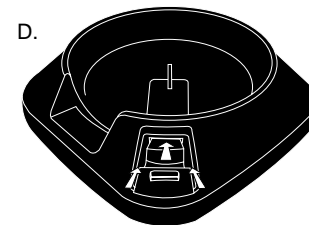
The button in the centre of the bar will pop up. The *wok release switch* should be in the open position before placing the wok onto the base.

2. To secure the wok to the base, hold the wok directly over the base lining up the probe socket area with the appropriate cutout in the base (Fig. C). Place the wok onto the base.



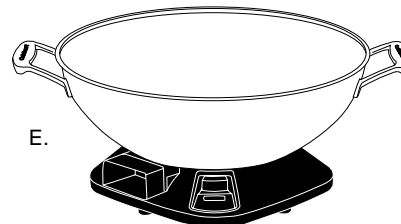
C.

Locate the *wok release switch* on the base. Push in the button on the release bar (Fig. D).



D.

The bar will slide back into its original position locking the wok to the base (Fig. E).



E.

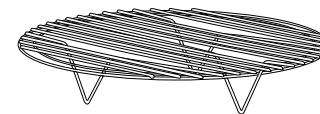
To remove the wok from the base, make sure that the power cord has been unplugged from the wall outlet and the *temperature control probe* has been removed from the wok. Locate the *wok*

release switch on the base. Place your index finger and middle finger inside the open channel and pull out the release bar. The button in the centre of the bar will pop up. Lift the wok up to remove.

3. Your wok includes a *steamer rack* and a *tempura rack* that can be used depending upon the types of foods you are preparing.

Steamer Rack

The *steamer rack* is used when preparing steamed dishes. If you intend to use the wok for steaming, the *steamer rack* should be placed on the bottom of the wok with the triangle-shaped feet facing down. The *steamer rack* will rest a couple of inches above the bottom surface of the wok.



Tempura Rack

The *tempura rack* can be used when preparing pan-fried dishes or to simply keep cooked foods warm but away from direct contact with the pan. Use the *tempura rack* to allow excess oil from pan-fried foods to drip back into the pan. The *tempura rack* rests on the rim of the wok.



4. Insert the *temperature control probe* into the socket on one side of the wok. To remove the *temperature control probe*, make sure it is in the OFF setting and the power cord has been removed from the wall outlet, then simply pull the probe out to remove.
5. Place the *cover* and *spatulas* near the wok if you intend to use them while cooking.
6. Plug the cord into a power outlet.



OPERATING INSTRUCTIONS

Once the wok is assembled properly you are ready to begin cooking.

1. Turn the temperature control knob from the OFF setting to the desired temperature setting by turning the knob.

The temperature control is used to set and maintain the temperature of the wok. The temperature control knob has a WARM setting and 6 temperature settings that range from 200° to 450°F (95°C - 230°C).

You may vary the setting of the control knob at any time during cooking, and may wish to do so depending on the types of foods you are cooking. The WARM setting allows you to keep cooked foods moist and warm until you are ready to eat.

When the temperature control knob is turned from the OFF setting to the WARM setting or any other temperature setting, the red indicator light will be illuminated. When the wok reaches temperature the indicator light will

turn off. This signals that the wok is ready for cooking. During operation, the red indicator light will continue to turn on and off as the thermostat regulates the temperature. This is normal.

2. For some recipes the wok will need to be covered to contain liquid, steam, heat or moisture. Place the cover on top of the wok as needed. When removing the cover from the wok be sure to use an oven mitt as the handle will become hot during cooking.
3. When finished cooking, turn the temperature control knob to the OFF setting. Unplug the wok from the wall outlet and pull the temperature control probe out of the base.

CAUTION: Do not touch wok with bare hands during cooking. Use oven mitts to handle the wok during and immediately after cooking. Once you have finished cooking allow the wok to completely cool down for at least 30 minutes before cleaning or disassembling the unit.

NOTE: The first time you use your wok it may have a slight odour and may smoke a bit. This is normal and common to appliances with a nonstick surface.

COOKING WITH YOUR WOK

The wok is one of the most efficient cooking tools for the kitchen. You can prepare a variety of foods in your wok when you use it to stir-fry, steam, simmer or braise. We have included a brief explanation of each of these cooking methods along with some tips and hints for using your wok.

Stir-Frying

Stir-frying is a cooking method that originated in China and calls for a variety of ingredients that are cooked over high heat. Woks are perfect for stir-fry cooking because they distribute heat evenly and get very hot. The depth and shape of a wok is conducive to preparing stir-fried meals, as it allows you to move the food quickly around the wok while minimizing spills.

Cuisinart has included two wooden spatulas with your wok that are excellent tools for stir-frying. The spatulas will help you to keep the food in motion over the heat. Remember that the wok is very hot and it is important to keep the food moving at all times to prevent scorching.

NOTE: Wooden utensils will not damage the nonstick surface of the wok.

Stir-frying is usually done in stages, as foods tend to have different cooking times. Cooked foods can be removed from the wok and returned at a later stage when sauces or spices are added to complete the dish.

The Cuisinart™ Electric Wok has been treated with a nonstick coating for easy food preparation and easy cleanup. The nonstick coating gives you the option of stir-frying with small amounts of oil for healthier cooking.

It is very important when stir-frying to have all of your ingredients prepped before starting to cook. Once you start, there is no time to stop and chop vegetables, slice meats, or measure and mix sauces, or search the cabinet for an herb or spice.

When you are ready to begin cooking, heat the wok to 375°F (190°C), or the temperature suggested in your recipe, for about one minute before adding oil. Add oil (peanut, canola or other vegetable oil) by drizzling it down the sides of the wok for more even distribution – and it will heat faster this way. To test the hotness of the oil, add a single piece of vegetable into the hot wok. If it sizzles, then you are ready to begin cooking.

Tips and Hints:

- For even cooking, cut all ingredients into a similar size, unless your recipe states otherwise. If you are not following a recipe, cut all your ingredients into bite-sized pieces.
- You may season the oil before adding other ingredients, by cooking a few pieces of garlic and/or fresh ginger for 20 to 30 seconds. Reduce the heat to keep the garlic or ginger from burning and remove the pieces of garlic/ginger after the oil has picked up their flavour before continuing with your recipe.
- If the recipe calls for meat and vegetables, the meat can be cooked first and removed before cooking the vegetables. Return it to the wok just before adding your sauce ingredients – this will keep the meat from overcooking and help the meat and vegetables maintain their own individual flavours.
- Meats are most often stir-fried using high heat to seal in juices.
- Meats/seafood cook best in smaller amounts – you may stir-fry your meat/seafood in 1-cup (250 ml) batches so that it will sear and not steam.

- Remove stir-fried beef from the wok when it changes colour – since the pieces are small, it will be about 80% cooked.
- When stir-frying meats and seafood, wait a few seconds before moving and tossing them in the wok to give them a chance to brown. Alternatively, vegetables should be moved about immediately.
- Stir-fry times for vegetables will vary according to their density/hardness. The densest vegetables should be added first. Denser vegetables such as broccoli and carrots will require longer cooking times than leafy greens, bok choy or snow peas.
- Wash vegetables ahead of time and allow them to dry before stir-frying unless recipe indicates otherwise. Spinach may be an exception, as cooking with a bit of water helps it wilt.
- If vegetables seem a bit dry when stir-frying, add a few drops of liquid such as water or chicken or vegetable broth, but add it sparingly.
- When it is time to add the finishing sauce to your stir-fry, move the meats and vegetables up on the sides of the wok to form a “well” in the centre. Add the sauce to the centre of the wok and stir to thicken before combining with the cooked ingredients.
- Keep a variety of Asian condiments in your refrigerator or pantry. Some ingredients are used only in minimal amounts but are essential to the flavour of the recipe – store properly according to package instructions after opening. Some items to keep on hand include: black bean sauce, fermented/salted black beans, chili bean paste, chili oil, dried mushrooms, 5-spice powder, hoisin sauce, soy sauce, oyster sauce, rice wine or sherry, rice wine vinegar, nam pla (Thai fish sauce). These ingredients can be found in Asian grocery stores, and in many well-stocked grocery stores and “gourmet” food stores.

Steaming

Steaming food in your wok offers you a healthy method of food preparation. It is an optimal method of cooking to retain the flavour, shape, and texture of foods. Fewer vitamins and minerals are destroyed or leached away into the water as can happen when foods are boiled or poached. Steam food in your wok to cook a new dish or to reheat leftovers.

Cuisinart has included a steamer rack with your wok. The steamer rack should be placed inside the wok with the triangle-shaped feet facing down. The steamer rack is meant to hold your food over simmering or boiling water while the steam surrounds and cooks the food.

When steaming food such as unseasoned vegetables, they may be placed directly on the steaming rack. Other foods and preparations are more appropriately steamed when placed on a heatproof plate (glass, porcelain, or ceramic) that will fit on the steamer rack with at least 1-inch (2.5 cm) clearance around the circumference of the plate to allow steam to rise and circulate. The steamer rack can also be lined with parchment paper or large vegetable leaves such as lettuce, spinach or kale (find one that complements the foods you are steaming). Another option is a traditional bamboo steamer, which can be used directly in the wok without the steaming rack – always allow for the suggested clearance between water and the steamer rack or bottom of bamboo steamer.

To begin, place the steamer rack inside the wok. Add 6 cups (1.5 L) of water and turn the temperature control knob to 400°F (200°C) to bring the water to a boil. Once the water begins to boil, lower the temperature to 200°F (90°C) to simmer the water. The water is simmering when you see the bubbles just begin to break the surface of the water.

Place the food you intend to steam on the steamer rack, a heatproof plate or line the steamer rack with parchment or vegetable leaves. Arrange the foods as evenly spaced as possible in a single layer – avoid piling foods which will interfere with even steaming.

Place the cover on the wok to keep the steam from escaping while cooking.

Tips and Hints:

- The amount of liquid for steaming is important. Too little and it will boil away before steaming is finished, too much and the liquid may bubble up and actually boil the foods. Liquid should not be higher than 1 inch (2.5 cm) below the steaming rack.
- Remove lid as infrequently as possible during steaming. Each time the lid is removed, steam is lost and cooking time is lengthened.
- When removing the lid during steaming, always lift away from your body to prevent steam burns.
- Steaming times for vegetables will vary according to their density/

hardness. The densest vegetables should be added first. Denser vegetables such as broccoli and carrots will require longer cooking times than leafy greens, bok choy or snow peas.

- Foods to be steamed should be of a similar size for even steaming.
- The plate used for steaming may be lightly oiled or coated with cooking spray to prevent foods (particularly meat and seafood) from sticking.
- Foods can be seasoned before steaming. Sprinkle food with dried herbs or spices, or lay fresh herbs under, in or over the foods being steamed. The steaming liquid can also be infused with herbs or spices to add flavour.
- Steamed poultry, seafood and shellfish can be served alone or in salads or other dishes, such as casseroles, that require further cooking.
- If you wish to prevent condensation on steamed foods, cover them with foil or parchment before steaming.

Simmering/Poaching

Simmering is a slow, gentle way of cooking foods in liquid or stock. The liquid is brought to the boiling point, and then heat is reduced so that the liquid is just below the boiling point 203°–210°F (95°–99°C), when the bubbles just begin to break the surface of the water. Poaching foods enhances delicate flavours and allows flavours of the poaching liquid to be infused in the food.

When you are simmering, use enough liquid so that the foods you are cooking are totally immersed in the liquid. Simmering/Poaching times will depend on the particular food being cooked.

Tips and Hints:

- Meats and poultry are most often simmered in a stock. Fish and shellfish can be simmered in a court-bouillon (a broth made by cooking assorted vegetables and herbs in water for about 30 minutes, often flavoured with wine or lemon), fish stock or clam broth.
- Vegetables can be simmered or poached in desired stock or water. Add fresh or dried herbs to the liquid for added flavour.

-
- Fruits are often poached in a sugar syrup or wine. Spices such as cinnamon sticks, cloves, peppercorns or a vanilla bean can be added to the poaching liquid for flavour.

Braising

Braising is a cooking method whereby meats or vegetables are first browned in a small amount of fat and then slowly cooked with a small amount of liquid, covered, until tender. Braising is a way of tenderizing tough cuts of meat.

“Stir-braising” is the cooking stage that can follow stir-frying. Liquid is added to stir-fried ingredients. Then the food is gently simmered for a short period with frequent stirring.

“Red braising” or “red cooking” is a Chinese method of cooking that braises foods in a mixture of soy sauce, water and sugar with added flavours of cinnamon, ginger, garlic, spring onion and rice wine. The food will develop a deep reddish tinge.

After browning, add a flavourful liquid to just cover the foods to be braised, bring the liquid to a boil, then reduce the heat to simmer. Cooking times will depend on the foods being braised.

IMPORTANT GUIDELINES

- Do not use metal utensils and other sharp objects for cooking or to cut food inside of the wok. This will damage the nonstick coating. Use only wooden or heat-proof plastic utensils.
- Do not preheat wok longer than suggested time of 1 minute – heating the wok without food can cause damage to the nonstick surface.
- Add only enough oil to coat the bottom of the wok. Do not use large amounts of oil.
- Use pot holders to lift lid or wok. Handles will become hot.
- Do not remove wok from base during cooking.
- Never leave plastic utensils in contact with the hot wok.
- Never immerse the temperature probe in water or any other liquid.
- Temperature probe must always be in the “OFF” position before the unit is unplugged.
- Do not knock or drop the temperature probe, as this can damage the probe.

CLEANING AND CARE

CAUTION: BEFORE CLEANING APPLIANCE, MAKE SURE IT HAS COOLED DOWN COMPLETELY.

Once you have finished cooking, turn the temperature control knob to the OFF position. Unplug the wok from the wall outlet and pull the temperature control probe out of the base. Allow the wok to cool down completely, at least 30 minutes, before handling.

Before cleaning the wok, or washing it in the dishwasher, it must first be removed from the base. To remove the wok from the base, locate the *wok release switch* on the base. Place your index finger and middle finger inside the open channel and pull out the release bar. Lift the wok up off of the base for cleaning. (See **Operating Instructions** for drawing).

The wok, cover, steamer rack and tempura rack may be submerged in water or placed in the dishwasher for cleaning. The wooden spatulas should be washed by hand. The base and temperature control probe should be wiped down with a damp cloth to clean. **Never submerge the base or temperature control probe in water. Do not place them in the dishwasher.**

When cleaning the inside of the wok, do not use metal objects, scouring pads or other abrasive materials as they can damage the nonstick coating. Do not use abrasive materials to clean the outer housing and cover of the wok as they can scratch the stainless steel.

STORAGE

Always dry and assemble the wok before storing. See **Assembly & Disassembly Instructions**.

The temperature control probe, steamer rack, tempura rack and wooden spatulas can be stored inside the wok with the cover in place. Be careful not to knock or drop the control probe as this can cause damage.

WARRANTY

LIMITED THREE-YEAR WARRANTY

This warranty is available to consumers only. You are a consumer if you own a Cuisinart™ Electric Wok that was purchased at retail for personal, family or household use. Except as otherwise required under applicable law, this warranty is not available to retailers or other commercial purchaser or owners.

We warrant that your Cuisinart™ Electric Wok will be free of defects in materials and workmanship under normal home use for 3 years from the date of original purchase.

We suggest you complete and return the enclosed product registration card promptly to facilitate verification of the date of original purchase. However, return of the product registration card does not eliminate the need for the consumer to maintain the original proof of purchase in order to obtain the warranty benefits. In the event that you do not have proof of purchase date, the purchase date for purposes of this warranty will be the date of manufacture.

If your Cuisinart™ Electric Wok should prove to be defective within the warranty period, we will repair it, or if we think necessary, replace it. To obtain warranty service, simply call our toll-free number 1-800-472-7606 for additional information from our Customer Service Representatives or send the defective product to Customer Service at Cuisinart, Cuisinart Canada, 156 Parkshore Drive, Brampton Ont., L6T 5M1.

To facilitate the speed and accuracy of your return, please enclose \$10.00 for shipping and handling of the product.

NOTE: For added protection and secure handling of any Cuisinart® product that is being returned, we recommend you use a traceable, insured delivery service. Cuisinart cannot be held responsible for in-transit damage or for packages that are not delivered to us. Lost and/or damaged products are not covered under warranty.

Please be sure to include your return address, daytime phone number, description of the product defect, product model # (located on bottom of product), original date of purchase, and any other information pertinent to the product's return.

Your Cuisinart™ Electric Wok has been manufactured to the strictest specifications and has been designed for use with the authorized accessories and replacement parts.

This warranty expressly excludes any defects or damages caused by accessories, replacement parts, or repair service other than those that have been authorized by Cuisinart.

This warranty does not cover any damage caused by accident, misuse, shipment or other ordinary household use.

This warranty excludes all incidental or consequential damages.

© 2004 Cuisinart
Cuisinart® is a registered trademark of Cuisinart

Cuisinart Canada
156 Parkshore Drive,
Brampton, Ont., L6T 5M1

Visit our Web site:
www.cuisinart.ca
Consumer Call Centre E-mail:
Consumer_Canada@Conair.com

Printed in China
04CC18134

Recípe Booklet



Cuisinart[™]
THE CUISINART[™] ELECTRIC WOK

RECIPES

ASIAN FLAVOURS

Braised Ginger and Black Bean Spare Ribs	2
Red Cooked Chicken	3
Ginger Beef with Broccoli	3
Pork and Shiitake Shu Mai with Dipping Sauce	4
Cellophane Noodle Soup with Shrimp	5
Baby Bok Choy with Mushrooms	5
Stir-Fried Broccoli and Red Peppers	6
Shrimp and Chicken Lo Mein	6
Chicken, Broccoli and Mushroom Stir-Fry	7
Thai Chicken with Basil	7
Sweet and Sour Pork	8
Ginger-Marinated Steamed Salmon	9
House Fried Rice	9

WESTERN FLAVOURS

Jade and Ivory Pasta	10
Chicken, Spinach and Roasted Pepper Roulades	10
Ginger Dill Boston Scrod	11
Scallops with Fresh Corn	11
Old Bay® Steamed Shrimp Dinner for Two	11
Beef Stroganoff	12
Paella	12
Fajita Stir-Fry	13
Turkey with Spinach Pasta	13
Stir-Fried Spinach	14
Spicy Vegetable Wraps	14
Swiss Chard and Sun-Dried Tomato Stir-Fry	15
Cherry Tomatoes with Fresh Basil	15

BRAISED GINGER AND BLACK BEAN SPARE RIBS

Serves 6 as a main dish, 8-12 as part of a shared meal

- 2 cups (500 ml) water**
- ¼ cup (50 ml) dry sherry**
- ¼ cup (50 ml) salted black beans (fermented black beans), coarsely chopped***
- 2 tablespoons (30 ml) chopped ginger**
- 6 tablespoons (90 ml) brown sugar**
- 4 tablespoons (60 ml) hoisin sauce**
- 4 tablespoons (60 ml) oyster sauce**
- 2 cloves garlic, minced**
- 6 green onions, trimmed, minced [include about 1½ (4 cm) inches of the green]**
- 3 pounds (1.5 kg) pork baby back ribs****
- 1 teaspoon (5 ml) kosher salt**
- 1 teaspoon (5 ml) freshly ground black pepper**
- 2 tablespoons (30 ml) vegetable oil**

Place the water, sherry, chopped black beans, ginger, brown sugar, hoisin sauce, oyster sauce, garlic, and half the green onions in a 4-cup (1 L) liquid measure and stir to blend; reserve.

Place the ribs on a clean prep board, meat side down. You will see a membrane that resembles thin paper. Remove this membrane by placing the tip of a sharp knife under it to loosen, then lift and peel off in as large a sheet as possible. Cut off and discard visible fat. Cut into individual riblets. Season with kosher salt and pepper.

Place half the oil in the Cuisinart™ Electric Wok and heat to 375°F (190°C). When sizzling hot, swirl to coat the wok. Add the ribs, one third at a time and stir-fry until browned, about 3 to 4 minutes. Remove ribs and repeat until all ribs are browned, adding more oil as necessary.

Drain any residual oil from the wok. Stir the liquid mixture and add to the hot wok. Add the browned ribs and stir to coat. Reduce the heat to simmer, cover loosely and cook for 40 to 45 minutes. Remove the lid and simmer for 15 minutes, stirring occasionally. Transfer the ribs to a serving bowl. Degrease the sauce if necessary and pour over ribs. Garnish with remaining chopped green onions.

*Salted black beans can be found in Asian grocery stores or in the international food section of a well-stocked grocery store.

**If you purchase the spare ribs from a butcher or grocer with a full service meat department, ask the butcher if they can be cut crosswise into 2-inch (5 cm) lengths on the band saw. This is not necessary, but gives you a size rib more similar to dim sum.

Nutritional information per serving:

*Calories 702 (61% from fat) • carb. 25g • pro. 41g • fat 47g • sat. fat 16g
• chol. 156mg • sod. 2440mg • calc. 126mg • fiber 1g*

RED COOKED CHICKEN

Makes 6 servings (2 pieces per person)

- 12** chicken thighs, skinless, bone-in
- 5** green onions, trimmed [include 2 inches (5 cm) of green]
- 1** cup (250 ml) water
- 1/3** cup (75 ml) soy sauce, low-sodium
- 1/4** cup (50 ml) dry sherry
- 1/4** cup (50 ml) brown sugar
- 1/2** tablespoon (7 ml) vegetable oil
- 8** slices ginger root, each about the size of a quarter
- 1** clove garlic, peeled, chopped
- 3** whole star anise (may substitute 1½ teaspoons (7 ml) crushed fennel seeds)
- 1** whole cinnamon stick
- 2** teaspoons (10 ml) cornstarch dissolved in 2 teaspoons (10 ml) water
- 1** teaspoon (10 ml) sesame oil

Wash and dry chicken thighs. Remove all visible fat with a sharp knife.

Slice three of the green onions into 1½-inch (4 cm) lengths. Chop the remaining two green onions. Combine the water, soy, sherry, and brown sugar.

Heat the vegetable oil in the Cuisinart™ Electric Wok set at 375°F (190°C). When oil is hot and simmering, add the ginger, garlic and sliced green onions. Stir-fry for 20 to 30 seconds. Add the liquid mixture, star anise and cinnamon

stick; bring to a boil. Add chicken, stir to coat and return to a boil. Reduce the heat to 200°F (90°C) to simmer; cover loosely. Simmer for 35 to 40 minutes, turning chicken after about 20 minutes. Remove the chicken to a warm deep platter or shallow bowl. Cover loosely and keep warm.

Skim any fat from the sauce. Increase heat to 300°F (150°C) and cook sauce, uncovered, until reduced by half and syrupy, about 15 to 20 minutes. Lower the heat to 225°F (100°C). Stir the cornstarch mixture, then stir into sauce. Cook for 1 minute. Add sesame oil and stir. Return the chicken to the sauce and garnish with reserved chopped green onions.

Nutritional information per serving:

*Calories 616 (65% from fat) • carb. 13g • pro. 39g • fat 44g • sat. fat 12g
• chol. 184mg • sod. 1077mg • calc. 46mg • fiber 0g*

GINGER BEEF WITH BROCCOLI

Makes 4 servings

Marinade:

- 3/4** pound flank (375 g) steak, cut into 3-inch (7.5 cm) slices
- 1½** teaspoons (7 ml) dry sherry
- 1½** teaspoons (7 ml) soy sauce
- 1** teaspoon (5 ml) cornstarch

Sauce:

- 3** tablespoons (45 ml) chicken stock, nonfat, low-sodium
- 2** tablespoons (30 ml) dry sherry
- 2** tablespoons (30 ml) soy sauce
- 3** tablespoons (45 ml) minced ginger
- 1/2** teaspoon (2 ml) granulated sugar

- 8** ounces (250 g) broccoli, stems and florets
- 2** tablespoons (30 ml) vegetable oil, divided
- 1/4** cup (50 ml) water
- 1** red bell pepper, cored, seeded and cut into ¼-inch (1 cm) slices
- 3** tablespoons (45 ml) green onions, cut in 1-inch (2.5 cm) pieces

1 teaspoon (5 ml) minced garlic

To marinate the beef, combine with sherry, soy, and cornstarch, and reserve.
To prepare the sauce, combine stock, soy, sherry, ginger, and sugar in a small bowl and set aside.

Cut broccoli florets into 1½-inch (4 cm) pieces. With a vegetable peeler, remove tough outer layer from stems; cut diagonally into ½-inch (0.5 cm) pieces.

Heat Cuisinart™ Electric Wok to 300°F (150°C), add ½ tablespoon (7 ml) oil and stir to coat. Add half of the meat, brown each side, 1 to 2 minutes. Remove from heat and reserve. Repeat with another ½ tablespoon (7 ml) oil and remaining beef.

Add ½ tablespoon (7 ml) oil, stir in the broccoli stems and florets. Pour in ¼ cup (50 ml) water, cover and steam until bright green, about 1 minute. Add red pepper, stir-fry for another minute. Push vegetables to and up the sides of the wok; add ½ tablespoon (7 ml) oil. Add green onions and garlic, cook until fragrant, about 15 to 30 seconds and stir into the other vegetables. Return meat to wok, stir, pour in sauce and cook until hot, about 1 minute.

Nutritional information per serving:

*Calories 381 (52% from fat) • carb. 3g • pro. 35g • fat 22g • sat. fat 8g
• chol. 81mg • sod. 742mg • calc. 50mg • fiber 3g*

PORK AND SHIITAKE SHU MAI with Dipping Sauce

Makes about 30 dumplings

- 4 dried shiitake mushrooms**
- ½ cup (125 ml) boiling water**
- ½ pound (250 g) ground pork**
- 1 tablespoon (15 ml) lite soy sauce**
- 1 teaspoon (5 ml) dry sherry**
- 1 teaspoon (5 ml) sesame oil**
- 1 teaspoon (5 ml) minced garlic**
- 1 teaspoon (5 ml) minced ginger**
- ½ teaspoon (2 ml) granulated sugar**

**about 3 dozen wonton or gyoza (round if possible) wrappers
(to allow for breakage)
cooking spray**

Soak mushrooms in boiling water for 30 minutes, or until soft. Drain, squeeze dry, remove tough stems and chop fine. Combine with pork, soy, sherry, sesame oil, garlic, ginger, and sugar.

Carefully place 6 wrappers on a flat, dry work surface. Place a heaping teaspoon of filling in the centre of each wrapper. Using both hands, gather up the sides to form pleats, make a quarter turn and gently pinch up sides; the tops will be open and filling will show through. Pinch slightly in the middle to form a “waist,” pressing down filling on the top; the excess dough will fall over like flaps. Tap the bottom so that the shu mai can stand up. Keep prepared dumplings covered with a slightly damp cloth.

To steam the shu mai, place the steamer rack in the Cuisinart™ Electric Wok, add 3 cups (750 ml) water to the wok and cover. Heat wok to 400°F (200°C) and bring water to a boil. Cut three 12-inch (30 cm) round pieces of parchment paper and lightly coat with cooking spray. Place 1 parchment sheet on a plate and top with about 10 dumplings. Place plate on top of rack and immediately reduce heat to 250°F (120°C). Steam for about 9 minutes or until pork is fully cooked.

Carefully lift plate from rack, remove dumplings, transfer to a serving plate and keep warm. Add water to wok if necessary. Repeat steaming process with remaining shu mai. Serve with dipping sauce (recipe follows).

Nutritional information per serving:

*Calories 19 (59% from fat) • carb. 1g • pro. 1g • fat 1g • sat. fat 0g
• chol. 5mg • sod. 26mg • calc. 2mg • fiber 0g*

Dipping Sauce:

Makes about ¼ cup (150 ml)

- ¼ cup (50 ml) thinly sliced green onion**
- 1 tablespoon (15 ml) finely chopped fresh ginger**
- 1 teaspoon (5 ml) minced garlic**
- 1 teaspoon (5 ml) granulated sugar**
- ¼ cup (50 ml) lite soy sauce**
- ¼ cup (50 ml) dry sherry**

- 1 teaspoon (5 ml) rice wine vinegar**
- 1 teaspoon (5 ml) toasted sesame oil**

Combine green onions, ginger, garlic, sugar, soy, sherry, vinegar and sesame oil. Serve in a small decorative bowl.

Nutritional information per serving:
 Calories 5 (26% from fat) • carb. 0g • pro. 0g • fat 0g • sat. fat 0g
 • chol. 0mg • sod. 82mg • calc. 1mg • fiber 0g

CELLOPHANE NOODLE SOUP WITH SHRIMP

Makes 4 servings

- 2 tablespoons (30 ml) vegetable oil**
- 2 teaspoons (10 ml) finely minced garlic**
- 1 teaspoon (10 ml) finely minced cilantro stems**
- 8 ounces (250 g) minced or ground pork**
- 5 cups (1.25 L) fat free, low-sodium chicken stock or broth**
- 4 ounces (125 g) cellophane noodles**
- 1 bunch green onions, trimmed, cut in 1-inch (2.5 cm) lengths (diagonal cuts)**
- ½ cup (125 ml) finely chopped onion**
- 1 tablespoon (15 ml) fish sauce (nam pla)**
- 1 teaspoon (5 ml) kosher salt**
- ¾ pound (375 g) shrimp, peeled and deveined**
- ½ cup (125 ml) shredded snow peas**
- ½ cup (125 ml) shredded carrots**

Preheat the Cuisinart™ Electric Wok to 350°F (180°C). When hot, drizzle oil down the sides of the wok. Add the minced garlic and cilantro, stir-fry for 1 minute.

Add the minced pork, stir-fry for 3 minutes. Add the stock, and bring the liquid to a boil. Stir in the cellophane noodles, green onions, chopped onions, fish sauce and salt. Return the mixture to a boil (raise heat to 375°F (190°C) if necessary). Cook, boiling for 3 minutes. Reduce the heat to 225°F (100°C), add the shrimp and vegetables, and simmer for 2 minutes. Serve in warm bowls.

Nutritional information per serving:
 Calories 382 (40% from fat) • carb. 22g • pro. 34g • fat 17g • sat. fat 4g
 • chol. 166mg • sod. 1213mg • calc. 87mg • fiber 2g

BABY BOK CHOY WITH MUSHROOMS

Makes 8 servings

- ½ ounce (14 g) dried oyster mushrooms**
- 1 cup (250 ml) boiling water**
- 2 tablespoons (30 ml) sherry**
- 2 tablespoons (30 ml) soy sauce**
- 1½ teaspoons (7 ml) cornstarch**
- 2 tablespoons (30 ml) vegetable oil**
- 4 ounces (125 g) cremini mushrooms, thinly sliced**
- 1 tablespoon (15 ml) finely minced or grated fresh ginger root**
- 3 cloves garlic, peeled and minced**
- 2 pounds (2 kg) baby bok choy, rinsed and drained, halved lengthwise**
- ¼ cup (50 ml) chopped red bell pepper**
- 1 teaspoon (5 ml) Asian sesame oil**

Place dried oyster mushrooms in a small bowl and cover with boiling water. Let stand until mushrooms are softened, 15 to 20 minutes. Squeeze mushrooms dry, reserving soaking liquid. Slice rehydrated oyster mushrooms. Place sherry, soy and ½ cup (125 ml) of the reserved oyster mushroom soaking liquid in a small bowl. Place 2 tablespoons (30 ml) reserved oyster mushroom soaking liquid in another small bowl and stir in cornstarch.

Heat vegetable oil in Cuisinart™ Electric Wok to 375°F (190°C). Add oyster and cremini mushrooms, ginger, and garlic and stir-fry for 30 seconds. Add baby bok choy, stir-fry for 2 minutes. Add sherry, soy and mushroom soaking liquid mixture. Reduce heat to 300°F (150°C), cover and cook for 4 minutes. Remove cover, add red bell pepper and stir. Push bok choy up on sides of wok. Stir cornstarch mixture and stir into simmering liquid in centre of wok; cook only until liquid thickens. Drizzle with sesame oil and serve.

Nutritional information per serving:
Calories 68 (51% from fat) • carb. 6g • pro. 3g • fat 4g • sat. fat 1g
• chol. 0mg • sod. 238mg • calc. 123mg • fiber 2g

STIR-FRIED BROCCOLI AND RED PEPPERS

Makes 4 servings as a western-style vegetable

- 2** tablespoons (30 ml) soy sauce
- 2** tablespoons (30 ml) chicken stock, fat-free, low-sodium
- 1½** tablespoons (25 ml) dry sherry
- ½** teaspoon (2 ml) Asian sesame oil
- 12** ounces (375 g) broccoli, stems and florets
- 1** tablespoon (15 ml) vegetable oil, divided
- 3** cups (750 ml) sliced red bell pepper
- ¼** cup (50 ml) water
- 1** teaspoon (5 ml) minced garlic
- ½** cup (125 ml) sliced green onions, cut diagonally in 1-inch (2.5 cm) pieces

To make sauce, combine soy, stock, sherry and sesame oil in a small bowl; reserve.

Cut broccoli florets into 1½-inch (4 cm) pieces. With a vegetable peeler, remove tough outer layer from stems, cut diagonally into ½-inch (0.5 cm) pieces.

Heat the Cuisinart™ Electric Wok to 325°F (160°C). When hot, drizzle ½ tablespoon (7 ml) vegetable oil around the sides of the wok. When oil is hot, add broccoli and red pepper, stir-fry 1 minute. Add ¼ cup (50 ml) water, cover and steam until almost done, about 3 to 4 minutes. Push vegetables up sides of wok, pour in remaining ½ tablespoon (7 ml) oil and add garlic and green onions. Cook 15 seconds – add reserved sauce and cook until just thickened. Stir vegetables back into sauce and serve hot.

Nutritional information per serving:
Calories 104 (43% from fat) • carb. 11g • pro. 4g • fat 6g • sat. fat 1g
• chol. 0mg • sod. 368mg • calc. 60mg • fiber 4g

SHRIMP AND CHICKEN LO MEIN

Makes 6 servings

- ½** ounce (14 g) mixed dried mushrooms
- 1½** cups (375 ml) boiling water
- ½** pound (250 g) peeled, deveined shrimp (21-24 count)
- ½** pound (250 g) boneless, skinless chicken breast cut in 2 x ¼-inch slices across the grain
- 1** teaspoon (5 ml) cornstarch
- ½** teaspoon (2 ml) freshly ground white pepper
- 2** tablespoons (30 ml) oyster sauce
- 2** teaspoons (10 ml) sesame oil, divided
- ½** teaspoon (2 ml) kosher salt
- ½** teaspoon (2 ml) granulated sugar
- 2½** tablespoons (40 ml) soy sauce
- 8-9** ounces (250 g-280 g) Chinese lo mein noodles or fresh angel hair pasta
- 3** tablespoons (45 ml) vegetable or peanut oil, divided
- 1** can [8 ounce (250 g)] bamboo shoots, drained, cut in matchstick sized pieces
- 1** cup (250 ml) julienne (matchstick cut) carrots
- 1** cup (250 ml) shredded green cabbage
- ½** cup (125 ml) chicken stock, fat free, low-sodium
- ¼** cup (50 ml) reserved drained mushroom soaking liquid
- ½** cup (125 ml) thinly sliced green onions (about 6-7)
- 3** cups (750 ml) bean sprouts

Soak mushrooms in water for 30 minutes. Remove mushrooms from liquid, strain and reserve ¼ cup (50 ml) liquid. Slice mushrooms thinly, reserve.

Combine the shrimp and chicken with cornstarch, pepper, oyster sauce and 1 teaspoon (5 ml) sesame oil and reserve. Combine salt, sugar and soy sauce and set aside. Cook pasta according to package instructions al dente. Rinse with cold water, drain and reserve.

Preheat the Cuisinart™ Electric Wok to 350°F (180°C). Drizzle 1 tablespoon (15 ml) of vegetable oil down the sides of the wok. In two batches, stir-fry shrimp

and chicken until shrimp are just curled and chicken is lightly browned and just cooked through. Remove and reserve. Add bamboo shoots, carrots, cabbage and reserved mushrooms to wok; stir-fry 2 to 3 minutes.

Add remaining 2 tablespoons (30 ml) oil to wok and stir in cooked pasta to coat; stir in the soy mixture. Add chicken broth and mushroom liquid, stir. Add green onions, bean sprouts and reserved shrimp and chicken. Cook for 1 to 2 minutes or until heated through. Drizzle with remaining sesame oil.

Nutritional information per serving:

*Calories 411 (25% from fat) • carb. 48g • pro. 28g • fat 11g • sat. fat 3g
• chol. 112mg • sod. 1330mg • calc. 93mg • fiber 10g*

CHICKEN, BROCCOLI AND MUSHROOM STIR-FRY

Makes 4 servings

- ½ ounce (14 g) dried shiitake mushrooms**
- 1 cup (250 ml) boiling water**
- 3 tablespoons (45 ml) + 1 teaspoon (5 ml) lite soy sauce**
- 2 tablespoons (30 ml) + 1 teaspoon (5 ml) rice wine or dry white vermouth**
- 1 tablespoon (15 ml) + 1 teaspoon (5 ml) cornstarch**
- 12 ounces (375 g) boneless, skinless chicken breast**
- 1 tablespoon (15 ml) vegetable oil**
- 2 cloves garlic, peeled and minced**
- 1 tablespoon (15 ml) finely minced fresh ginger**
- 2 cups (500 ml) broccoli florets**
- 1 cup (250 ml) sliced mushrooms**
- 1 red bell pepper, cut in lengthwise ¼-inch (0.5 cm) slices**
- 1 small onion, peeled, sliced lengthwise**
- ½ teaspoon (2 ml) sesame oil**

Place dried shiitake mushrooms in a small bowl and cover with boiling water. Let stand until softened, about 20 to 30 minutes. Drain, reserving soaking liquid. Squeeze mushrooms dry, remove and discard tough stems; slice mushrooms and reserve. Strain soaking liquid through a coffee filter to remove grit. Combine ½ cup (75 ml) of the strained mushroom liquid (reserve

remainder for another use) with 3 tablespoons (45 ml) soy sauce, 2 tablespoons (30 ml) wine, and 1 tablespoon (15 ml) cornstarch. Reserve.

Cut chicken in half lengthwise, then cut into ¼-inch (0.5 cm) slices. Combine chicken with remaining soy, wine and cornstarch. Stir to coat and let stand 10 to 15 minutes.

Preheat the Cuisinart™ Electric Wok to 350°F (180°C). Drizzle the oil down the sides of the wok. Add the garlic and ginger, stir fry 30 seconds. Increase heat to 375°F (190°C), add chicken and stir-fry until opaque, 2 to 3 minutes. Add broccoli, mushrooms, peppers, and onions. Stir-fry 1 minute. Place cover on wok, and allow mixture to steam for 1 minute, until vegetables are crisp-tender. Move mixture up on the sides of the wok. Reduce heat to 275°F (135°C). Stir reserved liquid mixture and cook until sauce thickens. Stir in the chicken and vegetables. Drizzle with sesame oil and serve with hot rice.

Nutritional information per serving:

*Calories 185 (24% from fat) • carb. 14g • pro. 22g • fat 5g • sat. fat 1g
• chol. 48mg • sod. 783mg • calc. 45mg • fiber 3g*

THAI CHICKEN WITH BASIL

Makes 3 servings

Marinade:

- 1 pound (500 g) boneless, skinless chicken thighs, cut into ½-inch (1.25 cm) pieces**
- 2 teaspoons (10 ml) cornstarch**
- 1 teaspoon (5 ml) soy sauce**
- 1 tablespoon (15 ml) dry white wine or sherry**

Sauce:

- 2 teaspoons (10 ml) cornstarch**
- 1 teaspoon (5 ml) sugar**
- 2 tablespoons (30 ml) soy sauce**
- 1 tablespoon (15 ml) water**
- 2 teaspoons (10 ml) nam pla (Thai Fish Sauce)**
- 1 teaspoon (5 ml) vinegar**
- 3 tablespoons (45 ml) vegetable oil, divided**

- 1 red pepper, cored, seeded, cut into ¼-inch (0.5 cm) slices**
- 1 onion, peeled, quartered, cut in ¼-inch (0.5 cm) slices**
- 1 jalapeño pepper, cored, seeded and minced**
- 1 clove garlic, minced**
- ½ cup (125 ml) basil, cut in thin ribbons**
- 1 tablespoon (15 ml) chopped fresh mint**

To marinate the chicken, combine with cornstarch, soy and white wine (sherry) and reserve. To prepare the sauce, combine cornstarch, sugar, soy, water, nam pla, and vinegar and set aside.

Heat a Cuisinart™ Electric Wok to 300°F (150°C), add 1½ tablespoons (25 ml) oil; stir to coat. Add the chicken and stir-fry until lightly browned on all sides but not cooked through. Remove from heat and reserve.

Add 1 tablespoon (15 ml) oil, red pepper, and onion. Stir-fry for 2 minutes, or until vegetables are almost done. Push vegetables to the sides of the wok, leaving centre open. Add ½ tablespoon (7 ml) oil, jalapeño and garlic, stir until fragrant, 15 seconds, do not let burn. Stir to combine with all the vegetables. Reduce heat to 200°F (95°C).

Add sauce ingredients and simmer 1 minute. Add chicken and stir gently until hot. Toss with ¾ of the basil leaves and all the mint. To serve, garnish with the remaining basil on top.

Nutritional information per serving:

*Calories 537 (70% from fat) • carb. 12g • pro. 27g • fat 42g • sat. fat 12g
• chol. 122mg • sod. 1133mg • calc. 47mg • fiber 2g*

SWEET AND SOUR PORK

Makes 2 quarts (1.8 L)

Marinade:

- 1 pound (500 g) pork tenderloin, cut in 1-inch (2.5 cm) slices**
- 2 tablespoons (30 ml) cornstarch**
- 1½ tablespoons (25 ml) soy sauce**
- 1½ tablespoons (25 ml) dry sherry**
- 1 teaspoon (5 ml) sesame oil**

Sauce:

- ¼ cup (50 ml) granulated sugar**
- 6 tablespoons (90 ml) red wine vinegar**
- ¼ cup (50 ml) tomato sauce**
- ¼ cup (50 ml) fresh orange juice**
- zest of one orange**
- 3 tablespoons (45 ml) vegetable oil, divided**
- 2 cups (500 ml) thinly sliced red onion**
- 1 red pepper, cored, seeded and cut in thin slices**
- 1 green pepper, cored, seeded and cut in thin slices**
- ½ cup (125 ml) sliced green onions, cut in ¼-inch (0.5 cm) pieces on the diagonal**
- 1 tablespoon (15 ml) minced garlic**
- 1 tablespoon (15 ml) minced ginger**
- 2 cups (500 ml) canned or fresh pineapple, cut in 1-inch (2.5 cm) pieces**

To marinate the pork, combine with cornstarch, soy sauce, sherry, and sesame oil and reserve. To prepare the sauce, combine sugar, vinegar, tomato sauce, orange zest and juice and set aside.

Heat a Cuisinart™ Electric Wok to 350°F (180°C), add 1 tablespoon (15 ml) of oil and stir-fry half of the pork, remove from heat and reserve. Repeat with 1 tablespoon (15 ml) oil and the remaining pork. Reserve.

Heat ½ tablespoon (7 ml) of oil, add onions and stir fry for 1 to 2 minutes. Add peppers and cook another 2 to 3 minutes, push to sides of wok. Add ½ tablespoon oil (7 ml), green onion, garlic and ginger, and stir 15 to 30 seconds. Add sauce and stir until slightly thickened. Add pineapple and pork; stir until heated through, about 1 to 2 minutes. Serve over steamed rice.

Nutritional information per serving:

*Calories 414 (33% from fat) • carb. 43g • pro. 27g • fat 16g • sat. fat 4g
• chol. 74mg • sod. 544mg • calc. 65mg • fiber 4g*

GINGER-MARINATED STEAMED SALMON

Makes 4 servings

- 1 **tablespoon (15 ml) finely chopped chives**
- ½ **teaspoon (2 ml) granulated sugar**
- ½ **teaspoon (2 ml) kosher salt**
- ¼ **teaspoon (1 ml) freshly ground black pepper**
- 3 **tablespoons (45 ml) dry vermouth or apple juice**
- 2 **tablespoons (30 ml) soy sauce or tamari (low-sodium)**
- 1 **teaspoon (5 ml) toasted sesame oil**

- 4 **salmon steaks, each about 1 inch (2.5 cm) thick (or salmon fillets)**
- 1½ **inches (4 cm) fresh ginger, peeled, cut into matchsticks**

Combine chives, sugar, salt, pepper, vermouth, soy and sesame oil in a flat bowl. Coat the salmon steaks well on both sides, top with the ginger matchsticks and marinate for 20 to 30 minutes.

Place the steaming rack on bottom of the Cuisinart™ Electric Wok. Add 4 cups (1 L) water to wok. Turn heat to high and bring water to a boil. Reduce heat to 225°F (100°C). Place salmon on a heatproof dinner plate, and place on the rack. Cover and steam for about 10 minutes.

Nutritional information per serving:

*Calories 397 (29% from fat) • carb. 2g • pro. 64g • fat 12g • sat. fat 2g
• chol. 165mg • sod. 895mg • calc. 46mg • fiber 0g*

HOUSE FRIED RICE

Makes 8 cups (2 L)

- ½ **ounce (14 g) dried shiitake mushrooms**
- 1 **cup (250 ml) boiling water**
- 8 **ounces (250 g) medium shrimp, peeled and deveined, cut in half lengthwise**
- 6 **ounces (170 g) boneless skinless chicken breast or thigh, thinly sliced**
- 1 **teaspoon (5 ml) cornstarch, divided**

- 1 **teaspoon (5 ml) dry sherry, divided**
- 6 **tablespoons (90 ml) soy sauce**
- 1 **tablespoon (15 ml) + 2 teaspoons (10 ml) sesame oil, divided**
- 1 **teaspoon (5 ml) granulated sugar**
- ½ **teaspoon (2 ml) kosher salt, divided**
- ¼ **teaspoon (1 ml) freshly ground black pepper**
- 3 **large eggs, beaten until smooth**
- 3 **tablespoons (45 ml) vegetable oil, divided**
- 6 **ounces (170 g) diced [½-inch (0.5 cm)] ham or Canadian bacon**
- ½ **cup (170 g) chopped green onions (include some of the flavourful green)**
- ½ **cup (170 g) snow peas, tips and tops removed**
- ½ **cup (170 g) green peas (may use frozen thawed)**
- 5 **cups (1.25 L) leftover cooked rice**
- 1 **cup (250 ml) mung bean sprouts, rinsed and drained**

Place shiitake mushrooms in a small bowl and cover with boiling water. Let stand 20 to 30 minutes to soften. Drain and squeeze dry (save soaking liquid – strain through a coffee filter and reserve for another use). Remove and discard tough stems; slice mushrooms. Place shrimp in a small bowl with ½ teaspoon (2 ml) cornstarch and ½ teaspoon (2 ml) sherry; stir. Place chicken in a separate bowl with remaining cornstarch and sherry; stir. Combine the soy sauce, 1 tablespoon (15 ml) sesame oil, granulated sugar, ¼ teaspoon (1 ml) salt, and pepper; stir and reserve. Stir remaining salt into eggs.

Preheat Cuisinart™ Electric Wok to 375°F (190°C). When hot, drizzle 1 tablespoon (15 ml) oil down the sides of the wok. When oil is hot, add egg mixture and swirl it around, spreading it into a thin pancake/omelet. Turn when set and cook on other side. Remove, and roll. Slice into thin strips; reserve.

Drizzle remaining oil into hot wok. Add ham, green onions, mushrooms and stir-fry for 30 seconds. Add chicken and stir-fry until just opaque. Add shrimp and stir-fry until shrimp are curled and pink, and chicken is cooked through. Add snow peas, peas and reserved sauce. Break up lumps in the cooked rice. Add the rice and reserved egg strips to the wok. Stir-fry for 3 to 5 minutes, until rice is completely hot. Stir in bean sprouts and 2 teaspoons (10 ml) sesame oil. Mix well. Serve hot.

Nutritional information per serving:
Calories 343 (35% from fat) • carb. 34g • pro. 22g • fat 13g • sat. fat 3g
• chol. 145mg • sod. 1297mg • calc. 55mg • fiber 3g

JADE AND IVORY PASTA

Makes 6 servings

- 1½ **tablespoons (25 ml) cornstarch**
- ¼ **teaspoon (1 ml) salt**
- ¼ **teaspoon (1 ml) freshly ground pepper**
- 1 **pound (500 g) boneless, skinless chicken breast, sliced in ½-inch slices**
- ½ **cup (125 ml) sherry**
- ¼ **cup (50 ml) soy**
- ¼ **cup (50 ml) water**
- ¼ **cup (50 ml) Asian sesame oil**
- 4 **cups (1 L) broccoli florets**
- 4 **slices ginger, each about the size of a quarter, cut into thin slivers**
- 2 **garlic cloves, peeled and minced**
- 12 **ounces (340 g) fettuccine, cooked al dente and drained**
- 3 **tablespoons (45 ml) butter, cut in pieces**
- ½ **cup (125 ml) grated Parmesan cheese, divided**
- ½ **cup (125 ml) slivered almonds, lightly toasted**

Combine cornstarch, salt, and pepper. Remove visible fat from chicken, cut into ½-inch (0.5 cm) thick slices. Toss chicken in cornstarch mixture and let stand for 5 to 10 minutes. Combine sherry, soy sauce and water in a small bowl and set reserve.

Preheat Cuisinart™ Electric Wok to 350°F (180°C). When hot, drizzle sesame oil down the sides of the wok. Add chicken and stir-fry for 45 seconds. Add broccoli flowerets and stir to combine. Place lid on wok and steam for 1 minute. Remove lid, push chicken and broccoli up on the sides of the wok, leaving centre open. Add ginger and garlic and stir-fry for 30 seconds and then mix with chicken. Add sauce ingredients and simmer one minute. Add pasta, butter and half of the Parmesan cheese, and stir until pasta is completely

heated. Garnish with remaining Parmesan and toasted almonds to serve.

Nutritional information per serving:
Calories 454 (48% from fat) • carb. 23g • pro. 33g • fat 24g • sat. fat 7g
• chol. 99mg • sod. 653mg • calc. 168mg • fiber 3g

CHICKEN, SPINACH AND ROASTED PEPPER ROULADES

Makes 4 servings

- 4 **chicken breasts, boneless and skinless, tenders removed – about 5 to 6 (150 g-175 g) ounces each**
- 1 **teaspoon (5 ml) minced garlic**
- 1 **teaspoon (5 ml) dried basil**
- ½ **teaspoon (2 ml) kosher salt**
- ½ **teaspoon (1 ml) freshly ground white pepper**
- 2 **tablespoons (30 ml) dry white wine or vermouth**
- 1 **tablespoon (15 ml) extra virgin olive oil**
- 24 **large flat spinach leaves, washed, dried and drained**
- 4 **roasted red pepper halves (may be from a jar), drained**
- 8 **long, flexible chives, tied in pairs at the stem end using a square knot**

Place each chicken breast between 2 sheets of plastic wrap or foil. Pound each to an even thickness of ½-inch (1.25 cm) (a flat pounder will give best results).

Combine garlic, basil, salt, pepper, vermouth and olive oil in a shallow bowl. Dip one chicken breast in this mixture, shake off excess, and place on a clean work surface, skin side down. Lay 6 spinach leaves crosswise on breast starting about ½ inch (1.25 cm) from the bottom to about 1½ inches (1.25 cm) from the top. Roll up a red pepper half into a cylinder and place across the spinach leaves (crosswise on chicken). Starting from the narrow end, roll up chicken like a jelly roll, the spinach and red pepper will be rolled into the chicken. Tie a chive around the centre of each bundle, with the knot on the underside.

Place the steaming rack on bottom of the Cuisinart™ Electric Wok. Add 4 cups (1 L) water to the wok. Line steamer with parchment paper cut to fit. Arrange chicken on parchment, evenly spaced. Heat wok to 400°F (200°C), cover and

bring to a boil. Reduce heat to 225°F (100°C). Cover and steam 17 to 19 minutes or until meat is cooked through and registers 170°F (80°C) on an instant-read thermometer. Chicken may be served warm, or chilled. Slice to serve.

Nutritional information per serving:

*Calories 181 (24% from fat) • carb. 2g • pro. 31g • fat 5g • sat. fat 1g
• chol. 79mg • sod. 672mg • calc. 33mg • fiber 0g*

GINGER DILL BOSTON SCROD

Makes 4 servings

- 1½** **tablespoon (25 ml) minced fresh dill**
- 1** **tablespoon (15 ml) minced fresh ginger**
- ½** **teaspoon (2 ml) granulated sugar**
- ½** **teaspoon (2 ml) kosher salt**
- ¼** **teaspoon (1 ml) freshly ground white pepper**
zest of one lemon
- ¼** **cup (50 ml) dry vermouth**
- ½** **tablespoon (7 ml) extra virgin olive oil**
- 1½** **pounds (750 g) fresh Boston Scrod cut into 4 portions, 1-inch (2.5 cm) thick lemon slices and fresh dill springs**

Combine dill, ginger, sugar, salt, pepper, lemon zest, vermouth and olive oil in a flat plate. Coat fish and marinate for 20 minutes. Fold fish fillets so that they are an even thickness and place fish on a heatproof plate.

Add 4 cups (1 L) water to the Cuisinart™ Electric Wok. Place the steamer insert in the wok. Cover and turn to 400°F (200°C). When water is boiling, reduce heat to 225°F (100°C). Place the plate on rack, cover and steam for 10 minutes. To serve, garnish with lemon slices and dill sprigs.

Nutritional information per serving:

*Calories 167 (16% from fat) • carb. 1g • pro. 30g • fat 3g • sat. fat 0g
• chol. 73mg • sod. 260mg • calc. 31mg • fiber 0g*

SCALLOPS WITH FRESH CORN

Makes 2 servings

- 1½** **teaspoons (7 ml) cornstarch**
- 1½** **teaspoons (7 ml) dry white wine**
- ¼** **teaspoon (1 ml) salt**
- 1** **pound (500 g) sea scallops, tough side muscle removed**
- ½** **cup (125 ml) chicken stock or clam juice**
- 2** **tablespoons (30 ml) fresh lime juice**
- 2½** **tablespoons (40 ml) olive oil, divided**
- 2** **teaspoons (10 ml) minced garlic**
- 2** **tablespoons (30 ml) minced shallots**
- 1** **cup (250 ml) fresh raw corn (or frozen)**
- ¼** **cup (50 ml) sliced sun-dried tomatoes**
- 3** **green onions, thinly sliced (about ¼ cup)**
- ½** **teaspoon (1 ml) hot red pepper flakes (optional)**
- ½** **cup (75 ml) chopped fresh basil leaves**

Combine cornstarch, 1½ teaspoons (7 ml) wine and salt in a small bowl. Cut scallops in half horizontally. Add sliced scallops to cornstarch mixture and stir to coat evenly. Reserve while preparing the rest of the ingredients. Combine stock and fresh lime juice; reserve.

Preheat Cuisinart™ Electric Wok to 400°F (200°C). When hot, drizzle a tablespoon (15 ml) of oil down the sides of the wok. Stir-fry scallops in two batches [using 1 tablespoon (15 ml) oil each time], 2 to 3 minutes, or until slightly browned and almost cooked through. Remove and keep warm.

Drizzle ½ tablespoon (7 ml) of oil into the hot wok and cook garlic and shallots for 15 seconds (do not let burn), add corn, stirring for 1 minute. Add sun-dried tomatoes, green onions and red pepper flakes, if using, stir-fry 1 minute. Add broth mixture and cook 1 minute. Return scallops to wok and cook for 1 additional minute or until just heated through. Garnish with basil.

Scallops with fresh corn may be served over steamed rice, or cooked spinach fettuccine.

Nutritional information per serving:
Calories 527 (36% from fat) • carb. 41g • pro. 44g • fat 21g • sat. fat 3g
• chol. 75mg • sod. 863mg • calc. 112mg • fiber 4g

OLD BAY® STEAMED SHRIMP DINNER FOR TWO

Makes 2 servings

- 8 ounces (250 g) red new potatoes, cut in 1-inch (2.5 cm) pieces
- 1 medium red onion, cut in quarters through the root end (leave root end intact)
- 2 teaspoons (10 ml) extra virgin olive oil, divided
- 5 teaspoons (25 ml) Old Bay® Seasoning, divided
- 2 bay leaves
- 2 ears fresh corn, husk and silk removed, cut in 2-inch (5 cm) pieces
- 1 pound (500 g) large shrimp, peeled and deveined, rinsed and patted dry

In a large bowl, combine the potatoes and onions with ½ teaspoon (2 ml) oil. Add 2 teaspoons (10 ml) of Old Bay® Seasoning and coat well. Arrange on a 9-inch (25 cm) glass pie plate. Tuck in bay leaves. In another bowl, combine corn with ½ teaspoon (2 ml) oil and season with 1 teaspoon (5 ml) Old Bay®. In a separate bowl, combine shrimp with 1 teaspoon (5 ml) oil and 2 teaspoons (10 ml) Old Bay®.

Insert the steaming rack in the Cuisinart™ Electric Wok. Add 4 cups (1 L) of water. Set wok temperature to 400°F (200°C) and bring to a boil. Reduce heat to 225°F (100°C) and place the pie plate on a rack. Cover and steam for 10 minutes, until the potatoes are nearly done and tender. Place corn pieces around the sides of the rack. Place the shrimp on top of the potatoes in a single layer. Cover and steam for about 5 minutes or until shrimp are bright pink. Serve hot.

Nutritional information per serving:
Calories 604 (18% from fat) • carb. 66g • pro. 56g • fat 12g • sat. fat 1g
• chol. 345mg • sod. 4884mg • calc. 155mg • fiber 8g

Old Bay® is a registered trademark owned by the Bay Co., Inc.

BEEF STROGANOFF

Makes 4 servings

- 1 pound (500 g) flank steak, cut into ½ x 3-inch (0.5 x 7.5 cm) pieces
- 2 tablespoons (30 ml) all-purpose flour
- ½ teaspoon (2 ml) kosher salt
- ¼ teaspoon (1 ml) freshly ground pepper
- 2 tablespoons (30 ml) vegetable oil, divided
- 12 ounces (375 g) white mushrooms, cut into ¼-inch (0.5 cm) pieces
- ¼ cup (50 ml) dry sherry
- ½ cup (125 ml) thinly sliced onion
- ¾ cup (175 ml) beef stock, nonfat, low-sodium
- 1 tablespoon (15 ml) tomato paste
- 3 tablespoons (45 ml) sour cream

Combine steak with flour, salt and pepper; discard any remaining flour.

Preheat Cuisinart™ Electric Wok to 350°F (180°C), add ½ tablespoon (7 ml) oil and stir to coat. Cook half of the mushrooms until nicely browned, remove and reserve. Repeat with another ½ tablespoon oil (7 ml) and the remaining mushrooms.

Add ½ tablespoon (7 ml) oil and brown half the meat, about 2 minutes; remove and reserve. Repeat with another ½ tablespoon (7 ml) oil and remaining meat. Pour in the dry sherry and deglaze by stirring up all the brown bits, 30 seconds. Add the onion slices and cook until softened, about 2 minutes.

Return mushrooms to the wok, stir in the stock and tomato paste, cook, stirring until thickened slightly. Add meat and stir until just warmed through. Remove from heat and stir in sour cream.

Nutritional information per serving:
Calories 175 (56% from fat) • carb. 5g • pro. 13g • fat 11g • sat. fat 4g
• chol. 32mg • sod. 201mg • calc. 16mg • fiber 1g

PAELLA

Makes 8 servings

- 1 teaspoon (5 ml) saffron threads
- 2 cups (500 ml) very hot chicken stock, low-sodium, fat free

- 3 tablespoons (45 ml) vegetable oil, divided
- 8 ounces (250 g) chicken boneless, skinless thighs, cut in 3 x ¼-inch (7.5 cm x 0.6 cm) pieces
- 4 ounces (125 g) chicken chorizo, cut in ½-inch (0.3 cm) slices
- 1 green pepper, cored, seeded and cut in ½-inch (1.25 cm) slices
- 1 cup (250 ml) chopped onion
- 1 tablespoon (15 ml) finely chopped garlic
- 2¼ cups (550 ml) long grain white rice
- 2 cups (500 ml) clam juice
- 1 cup (250 ml) water
- ½ cup (125 ml) dry white wine
- ¼ teaspoon (1 ml) kosher salt
- ⅛ teaspoon (0.5 ml) freshly ground pepper
- 8 ounces (250 g) large shrimp, peeled and deveined
- 8 ounces (250 g) bay scallops
- 16 mussels, rinsed and debearded
- 1 cup (250 ml) halved cherry tomatoes
- ½ cup (125 ml) peas thawed (if frozen)
- 2-3 tablespoons (30-45 ml) chopped parsley or cilantro

Crumble saffron threads and stir into hot chicken stock, reserve.

Heat the Cuisinart™ Electric Wok to 325°F (160°C). Add 1 tablespoon (15 ml) oil and stir to coat. Stir-fry chicken 1½ minutes or until lightly browned, but not cooked all the way through. Remove and reserve. Add the chorizo and cook 2 to 3 minutes, add to reserved chicken. Wad up several pieces of paper towels, and with a pair of kitchen tongs, wipe the surface of the wok to remove any remaining oil.

Add 2 tablespoons (30 ml) vegetable oil, cook the green pepper and onion for 2 minutes, add garlic and stir 15 seconds. Add rice, and stir 1 minute. Pour in chicken stock, clam juice, water, wine, add salt and pepper. Bring to a boil, reduce heat to 200°F (90°C), cover and cook for 10 minutes, adjusting the temperature to keep mixture at a steady simmer.

Stir in shrimp, scallops, mussels, tomatoes, peas, the reserved chicken and chorizo. Cover and cook until shrimp is pink and mussels open, about 8 to 10 minutes. Garnish with chopped parsley or cilantro.

Nutritional information per serving:
 Calories 400 (17% from fat) • carb. 50g • pro. 29g • fat 7g • sat. fat 2g
 • chol. 76mg • sod. 822mg • calc. 86mg • fiber 2g

FAJITA STIR-FRY

Makes 6 servings

- 1 pound (500 g) flank steak, cut in 3 x 1 x ½-inch (7.5 x 2.5 x 1.25 cm) slices
- 5 tablespoons (75 ml) beef stock, nonfat, low-sodium, divided
- 1 tablespoon (15 ml) fresh lime juice
- 1 tablespoon (15 ml) soy sauce
- 1½ teaspoons (7 ml) cornstarch
- 1 tablespoon (15 ml) vegetable oil
- 2 red and/or green bell peppers, cored, seeded and cut in ¼ -inch (0.5 cm) slices
- 6 ounces (175 g) onion, cut in ¼-inch (0.5 cm) half moons
- 1 tablespoon (15 ml) minced jalapeño pepper
- 1 tablespoon (15 ml) minced garlic
- 1½ teaspoons (7 ml) chili powder
- 1 teaspoon (5 ml) ground cumin
- 1 teaspoon (5 ml) ground coriander
- ½ teaspoon (2 ml) kosher salt
- ¼ teaspoon (1 ml) freshly ground pepper
- 1 tablespoon (15 ml) chopped fresh cilantro

Combine flank steak with lime juice, soy sauce, 1 tablespoon (15 ml) stock, and cornstarch; reserve.

Heat a Cuisinart™ Electric Wok to 300°F (150°C), add ½ tablespoon (7 ml) vegetable oil and stir to coat. Drain any excess liquid from meat, add half of the beef and cook until nicely browned, 3 to 4 minutes, remove and reserve. Repeat with ½ tablespoon (7 ml) oil and remaining beef.

Reduce heat to 250°F (120°C), add ½ tablespoon (7 ml) oil, add bell peppers and onion, cook about 3 minutes, add jalapeño and garlic, stir 30 seconds.

Return meat and juices to the wok, season with chili powder, cumin, coriander, salt and ground pepper. Add remaining 4 tablespoons (¼ cup) of beef stock and stir until hot. Garnish with chopped cilantro. Serve on a hot tortilla with salsa, shredded cheese, shredded lettuce and sour cream.

Nutritional information per serving:

*Calories 253 (45% from fat) • carb. 10g • pro. 24g • fat 13g • sat. fat 5g
• chol. 59mg • sod. 574mg • calc. 43mg • fiber 2g*

TURKEY WITH SPINACH PASTA

Makes 4 servings

Marinade:

- 1 pound (500 g) turkey breast, cut into ½ x 3-inch (1.25 x 8 cm) slices**
- 1 tablespoon (15 ml) cornstarch, divided**
- ¼ teaspoon (1 ml) freshly ground black pepper, divided**
- 1½ tablespoons (7 ml) dry white wine**

Sauce:

- ½ cup (125 ml) chicken stock, nonfat, low-sodium**
- ¼ cup (50 ml) dry white wine**
- 1 tablespoon (15 ml) cornstarch**

- 8-9 ounces (250 g-280 g) fresh spinach pasta**
- 1½ tablespoons (25 ml) vegetable oil, divided**
- 2 tablespoons (30 ml) sliced green onions, cut in ¼-inch (0.5 cm) pieces**
- 2 teaspoons (10 ml) minced garlic**
- 1 cup (250 ml) julienne or shredded carrots**
- 9 ounces (280 g) baby spinach, washed and shaken dry (do not dry thoroughly)**
- ½ teaspoon (2 ml) kosher salt**
- zest of 1 lemon**

To marinate turkey, combine with cornstarch, pepper and 1½ tablespoons (25 ml) white wine and reserve. To prepare sauce, combine chicken stock, wine, and cornstarch and set aside.

Cook pasta al dente according to package instructions; do not overcook. Rinse with cold water and drain. Reserve.

Preheat Cuisinart™ Electric Wok to 325°F (160°C), add ½ tablespoon (7 ml) oil and stir to coat. Stir-fry half of the turkey until nicely browned on all sides, but not cooked through, about 1½ minutes. Remove from heat and reserve. Repeat with ½ tablespoon (7 ml) oil and the remaining turkey.

Reduce heat to 200°F (90°C), add ½ tablespoon (7 ml) oil, green onions and garlic. Cook, stirring 15 to 30 seconds, until fragrant; add carrots and stir. Add the spinach and stir to combine. Cook 1 minute until wilted, season with salt. Pour in sauce mixture and cook until slightly thickened 1 to 2 minutes. Stir in turkey and then the pasta, tossing to combine well and heat through. Sprinkle with lemon peel before serving.

Nutritional information per serving:

*Calories 453 (30% from fat) • carb. 42g • pro. 34g • fat 15g • sat. fat 4g
• chol. 115mg • sod. 375mg • calc. 120mg • fiber 4g*

STIR-FRIED SPINACH

Makes 2 servings

- 10 ounces (285 g) fresh spinach**
- 1 tablespoon (15 ml) vegetable oil**
- 3 garlic cloves, peeled, crushed, but left whole**
- ½ teaspoon (2 ml) kosher salt**
- ¼ teaspoon (1 ml) freshly ground pepper**

Remove tough stems from spinach leaves. Wash 2 or 3 times in fresh water to remove all sand and grit. Drain, but allow some water droplets to remain on spinach leaves.

Preheat Cuisinart™ Electric Wok to 325°F (160°C); drizzle oil down sides of wok, stir to coat. Add garlic; stir-fry until light brown, 30 to 40 seconds, do not let burn. Add spinach and stir-fry until completely wilted. Season with salt and pepper.

Nutritional information per serving:
Calories 66 (60%) • carb. 4g • pro. 3g • fat 5g • sat. fat 1g
• chol.0mg • sod. 298mg • calc. 93mg • fiber 3g

SPICY VEGETABLE WRAPS

Makes 4 wraps [2 cups (500 ml) filling]

- 2 medium cucumbers, peeled, seeded and shredded**
- 1½ teaspoons (7 ml) kosher salt, divided**
- ½ cup (125 ml) drained plain fat free yogurt***
- ½ cup (125 ml) fresh mint leaves, finely chopped**
- ¼ teaspoon (1 ml) freshly ground black pepper, divided**
- 2 teaspoons (10 ml) vegetable oil**
- 1¼ cups (300 ml) thinly sliced red onion (about 1 medium)**
- 1 cup (250 ml) thinly sliced red pepper (about 1 large)**
- 1 cup (250 ml) thinly sliced yellow bell pepper (about 1 large)**
- ½ cup (125 ml) shredded carrots**
- 1 tablespoon (15 ml) minced jalapeño pepper (or to taste)**
- 4 9 or 10-inch (22-25 cm) flour tortillas**

Place shredded cucumber in a colander and toss with 1 teaspoon (5 ml) salt; let drain for 20 minutes. Rinse, squeeze out excess moisture and pat dry. Place in a small bowl, add yogurt, mint and ½ teaspoon (0.5 ml) freshly ground pepper. May be prepared ahead of time – refrigerate if not using immediately.

Preheat the Cuisinart™ Electric Wok to 325°F (160°C). When hot drizzle 2 teaspoons (10 ml) oil down the sides of the wok, and allow to reach the bottom. Stir-fry onion for 1-½ minutes, add the red and yellow peppers; stir for another 3 to 3½ minutes or until peppers have wilted. Add carrots, jalapeño, remaining ½ teaspoon (2 ml) salt and ½ teaspoon (0.5 ml) pepper, stir. Add 2 tablespoons (30 ml) water, stir-fry for another minute or so, until carrots are crisp and tender. Remove from heat.

To serve, place ¼ of the vegetable mixture horizontally across the centre of each tortilla, leaving a 2-inch (5 cm) border on the side closest to you. Top with 1 tablespoon (15 ml) of the yogurt sauce. Fold the 2-inch (5 cm) border up and over the vegetable mixture, then fold in the sides and roll up to complete

the wrap. Cut the wraps in half, diagonally and serve with more sauce on the side.

*To drain yogurt to thicken it, place ¾ cup (175 ml) plain fat free yogurt in a yogurt strainer or a strainer lined with a coffee filter. Place over a bowl and allow the whey to drain from the yogurt for 1 hour or longer. The resulting yogurt will be thickened and more suitable for a dressing or spread. Discard the whey.

Nutritional information per serving:
Calories 256 (9% from fat) • carb. 48g • pro. 11g • fat 3g • sat. fat 0g •
chol.1mg • sod. 612mg • calc.197mg • fiber 5g

SWISS CHARD AND SUN-DRIED TOMATO STIR-FRY

Makes 2-3 servings

- 1 pound (500 g) red or green Swiss chard, washed and dried**
- 1 tablespoon (15 ml) vegetable oil, divided**
- 3 garlic cloves, peeled and sliced very thin**
- 3 green onions, thinly sliced**
- ½ cup (125 ml) sun-dried tomatoes, not packed in oil, slivered**
- ½ teaspoon (2 ml) kosher salt**
- 2 tablespoons (30 ml) water**
- ¼ teaspoon (1 ml) freshly ground black pepper**

Separate the chard stems from the leaves, remove and discard the bottom inch of the stems, cut the stems into ½-inch (1.25 cm) pieces. Cut the leaves into 1-inch (2.5 cm) ribbons.

Preheat the Cuisinart™ Electric Wok to 325°F (160°C), add ½ tablespoon (7 ml) oil and stir to coat. Add the garlic slices, stir until light brown, do not burn, remove from heat and drain on paper towels. Add remaining ½ tablespoon (7 ml) oil and the chard stems; stir fry for 1½ minutes, add chard leaves, green onions, tomatoes, salt and pepper and 2 tablespoons (30 ml) water; stir and cover wok. Reduce heat to 200°F (90°C) and steam for 5 minutes. Garnish with browned garlic chips on top.

Nutritional information per serving:
Calories 101 (39% from fat) • carb. 13g • pro. 4g • fat 5g • sat. fat 1g
• chol. 0mg • sod. 684mg • calc. 104mg • fiber 5g

CHERRY TOMATOES WITH FRESH BASIL

Makes 4 servings

- 1** **tablespoon (15 ml) olive oil**
- 3** **garlic cloves, peeled, crushed, but left whole**
- 4** **cups (1 L) red and/or yellow cherry tomatoes**
- 1** **teaspoon (5 ml) kosher salt**
- ¼** **teaspoon (1 ml) freshly ground black pepper**
- ¼** **cup (50 ml) fresh basil, finely sliced**

Preheat the Cuisinart™ Electric Wok to 350°F (180°C). Drizzle 1 tablespoon (15 ml) of oil down the sides of the wok. When hot, add garlic and tomatoes. Stir-fry until tomatoes are heated through and the skins begin to pucker. To serve, remove garlic, season with salt and pepper and toss with the basil.

Nutritional information per serving:

*Calories 57 (32% from fat) • carb. 9g • pro. 2g • fat 2g • sat. fat 0g
• chol. 0mg • sod. 350mg • calc. 18mg • fiber 2g*

Cuisinart™

SAVOR THE GOOD LIFE™



Coffeemakers
Cafetières



Juicers
Presse-fruits



Toasters
Fours grilloirs



Grill & Griddle
Gril & Crêpière



Food Processors
Robots de cuisine

Cuisinart offers an extensive assortment of top quality products to make life in the kitchen easier than ever. Try some of our other countertop appliances and cookware, and Savor the Good Life™.

Cuisinart offre un vaste choix de produits haut de gamme pour vous faciliter la tâche dans la cuisine. Essayez nos autres appareils de comptoir ainsi que notre batterie de cuisine et... savourez la bonne vie.

www.cuisinart.ca

© 2005 Cuisinart Cuisinart® is a registered trademark of Cuisinart
Cuisinart® est une marque de commerce déposée de Cuisinart

Cuisinart Canada
156 Parkshore Drive
156 chemin Parkshore
Brampton, Ont. L6T 5M1

Consumer Call Centre Email:/ Courriel centre au consommateur :

Consumer_Canada@Conair.com

Printed in China/ Imprimé en Chine
04CC18135

BETTE À CARDE ET TOMATES SÈCHÈES AU SOLEIL FRITES À LA CHINOISE

Donne 2 - 3 portions

500 g (1 lb) de bette à cardé rouge ou verte, lavée et rincée

15 ml (1 c. à table) d'huile végétale, divisée

3 gousses d'ail, épluchées, tranchées très fin

3 oignons verts, tranchés fin

125 ml (1/2 tasse) de tomates sèches au soleil, pas dans l'huile, effilées

2 ml (1/2 c. à thé) de sel cacher

30 ml (2 c. à table) d'eau

1 ml (1/4 c. à thé) de poivre noir frais moulu

Faites chauffer le Wok électrique Cuisinart^{MD} à 180° C (350° F); versez-y 15 ml (1 c. à table) d'huile et remuez pour couvrir la surface. Lorsque chaud, ajoutez l'ail et les tomates; faites sauter en remuant jusqu'à ce que les tomates soient chaudes et que leur peau commencent à plisser. Pour servir, enlevez l'ail; salez et poivrez. Ajoutez le basilic et remuez.

Séparez les tiges des feuilles; enlevez et jetez 2,5 cm (1 po) au bas des tiges; coupez celles-ci en morceaux de 1,25 cm (1/2 po). Coupez les feuilles en rubans de 2,5 cm (1 po).

Faites chauffer le Wok électrique Cuisinart^{MD} à 160° C (325° F); versez-y 7 ml (1/2 c. à table) d'huile et remuez pour en couvrir la surface. Faites sauter les tranches d'ail en remuant; ne laissez pas brûler. Retirez du feu et égouttez sur un essuie-tout. Ajoutez 7 ml (1/2 c. à table) d'huile et les tiges; faites sauter pendant 1-1/2 minutes. Incorporez les feuilles de bette, les oignons verts, les tomates; le sel et le poivre et 30 ml (2 c. à table) d'eau; remuez et couvrez.

Réduisez la température à 90° C (200° F) et étuvez pendant 5 minutes. Décorez le dessus des tranches d'ail dorées.

Analyse nutritionnelle par portion :

Calories 101 (39 % provenant du gras) • Glucides 13 g • Protéines 11 g • Matières grasses 3 g • Gras saturés 0 g • Cholestérol 0 mg • Sodium 694 mg • Calcium 104 mg • Fibres 5 g

TOMATES CERISES ET BASILIC FRAIS

Donne 4 portions

15 ml (1 c. à table) d'huile végétale

3 gousses d'ail, épluchées, écrasées mais entières

1 L (4 tasses) de tomates cerises rouges ou jaunes

5 ml (1 c. à thé) de sel cacher

1 ml (1/4 c. à thé) de poivre noir frais moulu

50 ml (1/4 tasse) de basilic frais, haché fin

Analyse nutritionnelle par portion :

Calories 57 (32 % provenant du gras) • Glucides 9 g • Protéines 2 g • Matières grasses 2 g • Gras saturés 0 g • Cholestérol 0 mg • Sodium 350 mg • Calcium 18 mg • Fibres 2 g

ÉPINARDS SAUTÉS À LA CHINOISE

Donne 2 portions

285 g	(10 oz) d'épinards frais
15 ml	(1 c. à table) d'huile végétale
3	gousses d'ail, épluchées, écrasées mais entières
2 ml	(1/2 c. à thé) de sel cachher
0,5 cm	(1/4 c. à thé) de poivre noir frais moulu

Enlevez les queues d'épinards. Lavez-les 2 ou 3 à la fois sous l'eau fraîche. Egouttez mais gardez quelques gouttelettes d'eau sur les feuilles.

Faites chauffer le Wok électrique Cuisinart™ à 160° C (325° F). Versez-y 7 ml (1/2 c. à table) d'huile et remuez pour en couvrir la surface. Faites-y dorer l'ail, de 30 à 40 secondes; faites attention de ne pas le laisser brûler. Ajoutez les épinards et faites sauter jusqu'à ce qu'ils soient complètement amollis. Salez et poivrez.

Analyse nutritionnelle par portion :

Calories 66 (60 % provenant du gras) • Glucides 4 g • Protéines 3 g • Matières grasses 5 g • Gras saturés 1 g • Cholestérol 0 mg • Sodium 298 mg • Calcium 93 mg • Fibres 3 g

TORTILLAS AUX LÉGUMES ÉPICÉS

Donne 4 portions (500 ml – 2 tasses de garniture)

2	concombres moyens, pelés, épinés et râpés
7 ml	(1-1/2 c. à thé) de sel cachher
125 ml	(1/2 tasse) de yaourt nature, sans gras*
125 ml	(1/2 tasse) de feuilles de menthe fraîche, hachées fin
1 ml	(1/4 c. à thé) de poivre noir frais moulu, divisé
10 ml	(2 c. à thé) d'huile végétale
300 ml	(1-1/4 tasse) d'oignon rouge tranché fin (1 oignon moyen environ)
250 ml	(1 tasse) de poivre rouge haché fin (1 gros poivre environ)
250 ml	(1 tasse) de poivre jaune haché fin (1 gros poivre environ)
125 ml	(1/2 tasse) de carottes râpées

Analyse nutritionnelle par portion :

Calories 256 (9 % provenant du gras) • Glucides 48 g • Protéines 11 g • Matières grasses 3 g • Gras saturés 0 g • Cholestérol 1 mg • Sodium 512 mg • Calcium 197 mg • Fibres 5 g

Jetez le petit-lait.

Coupez-les en demi, sur la diagonale et servez avec de la sauce séparément. *Pour égoutter le yaourt afin d'en obtenir une pâte épaisse : placez 175 ml (3/4 tasse) de yaourt dans une passoire tapissée d'un filtre à café. Mettez au dessus d'un bol et laissez le petit-lait s'égoutter pendant 1 heure ou plus. Le yaourt égoutté est plus épais et convient mieux pour les sauces et tempêtes.

Placez le concombre râpé dans une passoire et remuez avec 5 ml (1 c. à thé) de sel; laissez égoutter pendant 20 minutes. Rincez, pressez pour enlever l'excédent d'eau et asséchez avec un essuie-tout. Transvasez dans un petit bol, ajoutez le yaourt, la menthe et 0,5 ml (1/8 c. à thé) de poivre frais moulu. Peut être préparé à l'avance; dans tel cas, gardez au réfrigérateur jusqu'à utilisation.

Faites chauffer le Wok électrique Cuisinart™ à 160° C (325° F). Lorsque chaud, versez-y 10 ml (2 c. à thé) d'huile et remuez pour en couvrir toute la surface. Faites sauter les oignons de 1 à 1-1/2 minutes, incorporez les poivrons rouges et jaunes; remuez pendant 3 à 3-1/2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soit ramollis. Ajoutez les carottes, le piment jalapeño, les 2 ml (1/2 c. à thé) de sel et 0,5 ml (1/8 c. à thé) de poivre; remuez. Ajoutez 30 ml (2 c. à table) d'eau; faites sauter pendant une minute de plus, jusqu'à ce que les carottes soient tendres et croustillantes. Retirez du feu.

Pour servir, placez le quart du mélange de légumes horizontalement au centre de chaque tortilla, laissant un espace de 5 cm (2 po) sur la partie inférieure (celle le plus près de vous). Garnissez de 15 ml (1 c. à table) de sauce au yaourt. Repliez la bordure de 5 cm (2 po) vers le haut sur les légumes, puis repliez les côtés comme pour un chausson.

2 ml	(1/2 c. à thé) de sel caché
1 ml	(1/4 c. à thé) de poivre frais moulu
15 ml	(1 c. à table) de coriandre fraîche, moulue

Combinez le bifféck de franc avec le jus de lime, la sauce soya, 15 ml (1 c. à table) de bouillon et la fécule de maïs et réservez.

Préchauffez le Wok électrique Cuisinart^{MD} à 150° C (300° F). Ajoutez 7 ml (1/2 c. à table) d'huile et remuez pour couvrir la surface. Egouttez l'excédent de liquide de la viande, ajoutez la moitié du boeuf et faites revenir environ 3 à 4 minutes; retirez et réservez. Répétez avec 7 ml (1/2 c. à table) d'huile et le reste du boeuf.

Réduisez la température à 120° C (250° F). Ajoutez 7 ml (1/2 c. à table) d'huile, les poivrons et l'oignon, faites sauter pendant 3 minutes environ. Ajoutez le piment jalapeño et l'ail et remuez pendant 30 secondes. Remettez la viande et les jus dans le wok, assaisonnez de poudre de chili, cumin, coriandre, sel et poivre moulu. Ajoutez 50 ml (4 c. à table - 1/4 tasse) de bouillon de boeuf et remuez jusqu'à ce qu'il soit chaud. Garnissez de coriandre hachée. Servez sur des tortillas chaudes avec de la salsa, du fromage râpé, de la laitue râpée et de la crème sure.

Analyse nutritionnelle par portion :

Calories 253 (45 % provenant du gras) • Glucides 10 g • Protéines 24 g • Matières grasses 13 g • Gras saturés 5 g • Cholestérol 58 mg • Sodium 574 mg • Calcium 43 mg • Fibres 2 g

DINDON ET PÂTES AUX ÉPINARDS

Donne 4 portions

500 g	(1 lb) de poitrine de dindon, en tranches de 1,25 x 8 cm (1/2 x 3 po)
30 ml	(2 c. à table) de fécule de maïs, divisée
0,5 cm	(1/4 c. à thé) de poivre noir frais moulu, divisé
25 ml	(1-1/2 c. à table) de vin blanc
Sauce:	(1/2 tasse) de bouillon de poulet non gras, pauvre en sodium

50 ml	(1/4 tasse) de vin blanc
15 ml	(1 c. à table) de fécule de maïs
250 g – 289 g	(8 – 9 oz) de pâtes fraîches aux épinards

25 ml	(1-1/2 c. à table) d'huile végétale, divisée
30 ml	(2 c. à table) d'oignons verts, en morceaux de 0,5 cm (1/4 po)
10 ml	(2 c. à thé) d'ail haché fin
250 ml	(1 tasse) de carotte en julienne ou hachée
280 g	(9 oz) d'épinards tendres, lavés et séchés
2 ml	(1/2 c. à thé) de sel caché
	Zeste d'un citron

Pour mariner le dindon, combinez avec la fécule de maïs, le poivre et 25 ml (1-1/2 c. à table) de vin blanc et mettez de côté. Pour préparer la sauce, combinez les pâtes al dente selon les directives du fabricant; ne faites pas trop cuire. Rincez à l'eau froide et égouttez. Réservez.

Faites chauffer le Wok électrique Cuisinart^{MD} à 160° C (325° F). Versez-y 7 ml (1/2 c. à table) d'huile et remuez pour en couvrir la surface. Faites revenir la moitié du dindon jusqu'à ce qu'il soit doré de tous côtés, mais pas cuit entièrement. Retirez et réservez. Répétez avec le reste du dindon.

Baissez la chaleur à 90° C (200° F). Ajoutez 7 ml (1/2 c. à table) d'huile, les oignons verts et l'ail. Faites sauter de 15 à 30 secondes, jusqu'à ce qu'ils dégagent leur arôme; ajoutez les carottes et remuez. Ajoutez les épinards et combinez. Faites cuire pendant 1 minute ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres; salez. Ajoutez les ingrédients pour la sauce et laissez mijoter jusqu'à ce qu'elle soit légèrement épaisse, de 1 à 2 minutes. Incorporez le dindon puis les pâtes et remuez délicatement jusqu'à ce que le tout soit chaud. Parsemez de zeste de citron avant de servir.

Analyse nutritionnelle par portion :

Calories 463 (30 % provenant du gras) • Glucides 42 g • Protéines 34 g • Matières grasses 15 g • Gras saturés 4 g • Cholestérol 115 mg • Sodium 375 mg • Calcium 120 mg • Fibres 4 g

PAELLA

Donne 8 portions

- 5 ml (1 c. à thé) de filaments de safran
 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet chaud, non gras, pauvre en sodium
 45 ml (3 c. à table) d'huile végétale, divisée
 250 g (8 oz) de cuisson de poulet, désossée et sans peau, en morceaux de 7,5 x 0,6 cm (3 x 1/4 po)
 125 g (4 oz) de saucisse chorizo au poulet, en morceaux de 0,3 cm (1/8 po)
 1 poivron vert, évide, épiné en morceaux de 1,25 cm (1/2 po)
 250 ml (1 tasse) d'oignons hachés
 15 ml (1 c. à table) d'ail finement haché
 550 ml (2-1/4 tasses) de riz blanc à long grain
 500 ml (2 tasses) de jus de palourde
 250 ml (1 tasse) d'eau
 125 ml (1/2 tasse) de vin blanc
 1 ml (1/4 c. à thé) de sel cachet
 0,5 ml (1/8 c. à thé) de poivre frais moulu
 250 g (8 oz) de grosses crevettes, décortiquées et déveinées
 250 g (8 oz) de pétoncles de baie
 15 moules, rincés et ébarbés
 250 ml (tasse) de tomates cerises, coupées en deux
 125 ml (1/2 tasse) de pois verts (décongelés si surgelés)
 30-45 ml (2 à 3 c. à table) de persil ou coriandre hachée

Briser les filaments de safran, ajoutez au bouillon de poulet chaud et remuez; réservez.

Préchauffez le Wok électrique Cuisinart^{MD} à 160° C (325° F). Ajoutez 7 ml (1/2 c. à table) d'huile et remuez pour couvrir la surface. Faites sauter le poulet pendant 1-1/2 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré, mais pas complètement cuit. Retirez et réservez. Ajoutez la saucisse chorizo et faites cuire de 2 à 3 minutes; ajoutez au poulet réservé. Au moyen d'essuie-tout et de pincés de cuisine, essuyez la surface du wok pour en enlever toute huile qui reste.

FAJITAS À LA CHINOISE

Donne 6 portions

- 500 g (1 lb) de bifeck de flank, en morceaux de 7,5 x 2,5 x 1,25 cm (3 x 1 x 1/2 po)
 75 ml (5 c. à table) de bouillon de bœuf, non gras, pauvre en sodium
 15 ml (1 c. à table) de jus de lime frais
 15 ml (1 c. à table) de sauce soya
 7 ml (1-1/2 c. à thé) de fécule de maïs
 15 ml (1 c. à table) d'huile végétale
 2 poivrons rouges ou verts, évidés, épinés en tranches de 0,5 cm (1/4 po)
 175 g (6 oz) d'oignons, en croissant de 0,5 cm (1/4 po)
 15 ml (1 c. à table) de piment jalapeño, haché fin
 15 ml (1 c. à table) d'ail, haché fin
 7 ml (1-1/2 c. à thé) de poudre de chili
 5 ml (1 c. à thé) de cummin moulu
 5 ml (1 c. à thé) de coriandre moulu

Analyse nutritionnelle par portion :

Calories 400 (17 % provenant du gras) • Glucides 50 g • Protéines 29 g •

Matières grasses 7 g • Gras saturés 2 g • Cholestérol 76 mg • Sodium 822 mg •

Calcium 86 mg • Fibres 2 g

Mettez 30 ml (2 c. à table) d'huile végétale et faites sauter le poivron vert et l'oignon pendant 2 minutes; ajoutez l'ail et remuez pendant 15 secondes. Ajoutez le riz et remuez pendant 1 minute. Mouillez de bouillon de poulet, jus de palourdes, eau, vin puis ajoutez le sel et le poivre. Portez à ébullition; réduisez la chaleur à 90° C (200° F); couvrez et faites cuire pendant 10 minutes, réglant la température pour assurer que le mélange mijote en tout temps. Ajoutez crevettes, pétoncles, moules, tomates, pois, le poulet et la chorizo réservés. Couvrez et laissez cuire jusqu'à ce que les crevettes soient roses et les moules soient ouverts, soit de 8 à 10 minutes environ. Garnissez de persil ou coriandre hachée.

DÎNER POUR DEUX AUX CREVETTES ETUVÉES

Donne 2 portions

250 g	(8 oz) de pommes de terre rouges nouvelles, en morceaux de 2,5 cm (1 po)
1	oignon rouge moyen, coupé en quartiers en gardant la racine intacte
10 ml	(2 c. à thé) d'huile d'olive vierge extra
25 ml	(5 c. à thé) d'assaisonnement Old Bay®, divisé
2	épis de maïs frais, épluché, en morceaux de 5 cm (2 po)
2	feuilles de laurier
500 g	(1 lb) de grosses crevettes, décortiquées et déveinées, rincées et asséchées

Dans un grand bol, combinez les pommes de terre et l'oignon avec 2 ml (1/2 c. à thé) d'huile. Ajoutez 10 ml (2 c. à thé) d'assaisonnement Old Bay®, et enrobez bien. Disposez sur une assiette à tarte de 25 cm (9 po). Glissez-y les feuilles de laurier. Dans un autre bol, combinez le maïs avec 2 ml (1/2 c. à thé) d'huile et 5 ml (1 c. à thé) d'assaisonnement Old Bay®. Dans un autre bol, combinez les crevettes avec 5 ml (1 c. à thé) d'huile et 10 ml (2 c. à thé) d'assaisonnement Old Bay®.

Insérez l'étuveuse dans le Wok électrique Cuisinart^{MD}. Versez-y 1 L (4 tasses) d'eau. Faites chauffer le wok à 200° C (400° F), couvrez et portez à ébullition. Réduisez la température à 100° C (225° F) et placez-y l'assiette avec les pommes de terre. Couvrez et laissez étuver pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient presque cuites et tendres. Placez les maïs autour de l'étuveuse. Disposez les crevettes sur les pommes de terre en une seule couche. Couvrez et laissez étuver pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient d'un rose brillant. Servez chaud.

Analyse nutritionnelle par portion :
Calories 604 (18 % provenant du gras) • Glucides 65 g • Protéines 56 g • Matières grasses 12 g • Gras saturés 1 g • Cholestérol 345 mg • Sodium 4884 mg • Calcium 155 mg • Fibres 8 g

Old Bay® est une marque déposée et la propriété de Bay Co., Inc.

BOEUF STROGANOFF

Donne 4 portions

500 g	(1 lb) de bifteck de flank, en morceaux de 0,5 x 7,5 cm (1/4 x 3 po)
30 ml	(2 c. à table) de farine tout-usage
2 ml	(1/2 c. à thé) de sel cachet
1 ml	(1/4 c. à thé) de poivre frais moulu
30 ml	(2 c. à table) d'huile végétale, divisée
375 g	(12 oz) de champignons blancs, en morceaux de 0,5 cm (1/4 po)
50 ml	(1/4 tasse) de xéres
125 ml	(1/2 tasse) d'oignon, tranché fin
175 ml	(3/4 tasse) de bouillon de bœuf, non gras, pauvre en sodium
15 ml	(1 c. à table) de pâte de tomate
45 ml	(3 c. à table) de crème sûre

Combinez le bœuf avec la farine, le sel et le poivre; jetez la farine qui reste. Préchauffez le Wok électrique Cuisinart^{MD} à 180° C (350° F), ajoutez 7 ml (1/2 c. à table) d'huile et remenez pour couvrir la surface. Faites dorer la moitié des champignons, retirez et réservez. Répétez avec 7 ml (1/2 c. à table) d'huile et le reste des champignons.

Ajoutez 7 ml (1/2 c. à table) d'huile et faites saisir la moitié du bœuf, environ 2 minutes; retirez et réservez. Répétez avec 7 ml (1/2 c. à table) d'huile et le reste de la viande. Mouillez de xéres sec et déglacez en remuant pendant 30 secondes. Ajoutez les tranches d'oignon et faites cuire jusqu'à tendreté, environ 2 minutes. Remettez les champignons dans le wok; ajoutez le bouillon et la pâte de tomate en remuant et faites cuire, remuant constamment jusqu'à ce que le mélange soit légèrement épais. Ajoutez la viande et remuez jusqu'à ce qu'elle soit complètement chaude. Retirez du feu et ajoutez la crème sûre en remuant.

Analyse nutritionnelle par portion :
Calories 175 (56 % provenant du gras) • Glucides 5 g • Protéines 13 g • Matières grasses 11 g • Gras saturés 4 g • Cholestérol 32 mg • Sodium 201 mg • Calcium 16 mg • Fibres 1 g

CAPELAN DE BOSTON AU GINGEMBRE ET ANETH

Donne 4 portions

25 ml	(1-1/2 c. à table) d'aneth frais, haché fin
15 ml	(1 c. à table) de gingembre frais, haché fin
2 ml	(1/2 c. à thé) de sucre
2 ml	(1/2 c. à thé) de sel cachet
1 ml	(1/4 c. à thé) de poivre blanc frais moulu
50 ml	(1/4 tasse) de vermouth
7 ml	(1/2 c. à table) d'huile d'olive vierge extra
750 g	(1-1/2 lb) de capelan de Boston en 4 morceaux de 2,5 cm (1 po) d'épaisseur

Tranches de citron et brins d'aneth frais

Combinez aneth, gingembre, sucre, sel, poivre, zeste de citron, vermouth et huile d'olive dans un plateau plat. Enrobez-en le poisson et laissez macérer pendant 20 minutes. Filiez les filets de façon qu'ils soient d'épaisseur uniforme et déposez-les sur une assiette résistante à la chaleur.

Versez 1 L (4 tasses) d'eau dans le Wok électrique Cuisinar™. Placez l'étuve-détouilles en deux lots (utilisant 15 ml - 1 c. à table d'huile pour chaque lot), chaud, arrosez les parois de 15 ml (1 c. à table) d'huile. Faites-y revenir les détouilles pendant 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et presque complètement cuits. Retirez et gardez au chaud.

Analyse nutritionnelle par portion :
Calories 167 (16 % provenant du gras) • Glucides 1 g • Protéines 30 g •
Matières grasses 3 g • Gras saturés 0 g • Cholestérol 73 mg • Sodium 260 mg •
Calcium 31 mg • Fibres 0 g

PÊTONCLES AVEC MAÏS FRAIS

Donne 2 portions

7 ml	(1-2 c. à thé) de féculé de maïs
7 ml	(1-2 c. à thé) de vin blanc sec

Analyse nutritionnelle par portion :
Calories 567 (36 % provenant du gras) • Glucides 41 g • Protéines 44 g •
Matières grasses 21 g • Gras saturés 3 g • Cholestérol 75 mg • Sodium 863 mg •
Calcium 112 mg • Fibres 4 g

Combinez la féculé de maïs, 7 ml (1-1/2 c. à thé) du vin et le sucre dans un petit bol. Coupez les pêtoncles en deux sur la longueur. Ajoutez-les au mélange de féculé de maïs et remuez pour enrober complètement. Réservez. Durant ce temps, combinez le bouillon et le jus de lime frais; réservez.

Préchauffez dans le Wok électrique Cuisinar™ à 200° C (400° F). Lorsque chaud, arrosez les parois de 15 ml (1 c. à table) d'huile. Faites-y revenir les pêtoncles pendant 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et presque complètement cuits. Retirez et gardez au chaud.

Versez 7 ml (1/2 c. à table) d'huile dans le wok chaud; remuez pour couvrir les parois. Faites sauter l'ail et les échalotes pendant 15 secondes (ne laissez pas brûler); ajoutez le maïs, remuez pendant 1 minute. Ajoutez les tomates, les oignons verts et les flocons de piment rouge, si vous en mettez, et faites sauter pendant 1 minute. Ajoutez le mélange de bouillon et faites cuire 1 minute. Remettez les pêtoncles dans le wok et faites cuire 1 minute de plus ou jusqu'à ce qu'ils soient complètement chauds. Garnissez de basilic.

Les pêtoncles avec maïs frais peuvent être servis sur du riz étuvé ou avec des fettuccini aux épinards.

50 ml	(1/4 tasse) d'huile de sésame orientale	5 ml	(1 c. à thé) de basilic séché
1 L	(4 tasses) de fleurs de brocoli	2 ml	(1/2 c. à thé) de sel cachet
4	tranches fines de gingembre, chacune grosse comme un	1 ml	(1/4 c. à thé) de poivre frais moulu
vingt-cinq cents	gousses d'ail, pelées et émincées	30 ml	(2 c. à table) de vin ou vermouth blanc sec
2		15 ml	(1 c. à table) d'huile d'olive vierge extra
340 g	(12 oz) de pâtes fettuccini, al dente et égouttées	24	grosses feuilles d'épinard lavées, égouttées et séchées
45 ml	(3 c. à table) de beurre, en morceaux	4	moitiés de poivrons rouges grillés, (ou en conserves), égouttés
125 ml	(1/2 tasse) de parmesan râpé, divisé	8	grandes tiges de ciboulettes, attachées en paires à la base au
125 ml	(1/2 tasse) d'amandes, légèrement grillées		moyen d'un nœud plat

Combinez fécule de maïs, sel et poivre. Enlevez tout gras visible du poulet et fécule de maïs et laissez reposer de 5 à 10 minutes. Combinez xères, sauce coupée en lamelles de 0,5 cm (1/8 po). Enrobez le poulet du mélange de soja et eau dans un petit bol et réservez.

Faites chauffer le Wok électrique CuisinartTM à 180° C (350° F). Arrosez les parois d'huile de sésame. Faites-y revenir le poulet pendant 45 secondes. Ajoutez les fleurs de brocoli et combinez. Couvrez et laissez étuver pendant 1 minutes. Enlevez le couvercle, tissez le poulet et le brocoli sur les côtés du wok, laissant un espace vide au centre. Ajoutez le gingembre et l'ail et faites sauter 30 secondes puis mélangez au poulet et légumes. Ajoutez les ingrédients pour la sauce et laissez mijoter pendant une minute. Ajoutez les pâtes, le beurre et la moitié du fromage parmesan et remuez jusqu'à ce que les pâtes soient complètement chaudes. Décorez du reste de parmesan et des amandes grillées et servez.

Analyse nutritionnelle par portion :

Calories 454 (48 % provenant du gras) • Glucides 23 g • Protéines 33 g • Matières grasses 24 g • Gras saturés 7 g • Cholestérol 99 mg • Sodium 653 mg • Calcium 168 mg • Fibres 3 g

ROULADES DE POULET, ÉPINARDS ET POIVRON GRILLÉ

Donne 4 portions

4 portions de poulet désossées et sans peau, filets retirés, environ

150 à 175 g (5 à 6 oz) chacune
 (1 c. à thé) d'ail émincé

Analyse nutritionnelle par portion :

Calories 181 (24 % provenant du gras) • Glucides 2 g • Protéines 31 g • Matières grasses 5 g • Gras saturés 1 g • Cholestérol 79 mg • Sodium 672 mg • Calcium 33 mg • Fibres 0 g

Taillez pour servir.

Placez l'étuveuse au fond du Wok électrique CuisinartTM. Versez-y 1 L (4 tasses) d'eau. Tapissez l'étuveuse d'un papier sulfurisé taillé de la bonne grosseur. Déposez les poitrines sur le papier sulfurisé, espacez également. Faites chauffer le wok à 200° C (400° F), couvrez et portez à ébullition. Réduisez la température à 100° C (225° F). Couvrez et laissez étuver de 17 à 19 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit cuite et qu'un thermomètre à lecture rapide indique 80° C (170° F). Le poulet peut être servi chaud ou froid.

Placez chaque poitrine de poulet entre 2 feuilles de pellicule de plastique ou maillet plat donne de meilleurs résultats).

Dans un bol peu profond, combinez ail, basilic, sel, poivre, vermouth et huile d'olive. Trempez-y une poitrine de poulet, enlevez l'excédent de liquide et déposez sur un plan de travail propre, côté peau vers le bas. Placez 6 feuilles d'épinards de travers sur chaque poitrine, en commençant à environ 0,25 cm (1/2 po) du bas jusqu'à environ 1,25 cm (1-1/2 po) du haut. Roulez la moitié d'un poivron rouge en un cylindre et déposez sur les feuilles d'épinards (de travers sur le poulet). En commençant par le bout étroit de la poitrine, roulez-la à la façon d'un rouleau à la gelée; les épinards et le poivron se trouvent à l'intérieur de la viande. Fixez chaque poitrine farcie à l'aide d'une tige de ciboulette attachée au centre, le nœud en dessous.

(4 tasses) d'eau. Réglez la chaleur à « High » pour porter l'eau à ébullition. Réduisez la chaleur à 100° C (225° F). Déposez le saumon sur une assiette résistante à la chaleur et mettez-la sur l'étuveuse. Couvrez et laissez étuver pendant 10 minutes environ.

Analyse nutritionnelle par portion :

Calories 397 (29 % provenant du gras) • Glucides 2 g • Protéines 64 g •
Matières grasses 12 g • Gras saturés 2 g • Cholestérol 185 mg • Sodium 895 mg •
Calcium 46 mg • Fibres 0 g

RIZ FRIT MAISON

Donne 2 L (8 tasses)

14 g (1/2 oz) de champignons shiitake déshydratés

250 ml (1 tasse) d'eau bouillante

250 g (8 oz) de crevettes moyennes, décortiquées et déveinées, coupées

170 g (6 oz) de poitrine ou cuisse de poulet désossée, sans peau, tranchées fin

15 ml (1 c. à table) de fécula de maïs

15 ml (1 c. à table) de xéres, divisé

90 ml (6 c. à table) de sauce soya

15 ml + 10 ml (1 c. à table + 2 c. à thé) d'huile de sésame, divisée

5 ml (1 c. à thé) de sucre

2 ml (1/2 c. à thé) de sel cachet

1 ml (1/4 c. à thé) de poivre noir frais moulu

3 gros œufs, battus jusqu'à consistance lisse

45 ml (3 c. à table) d'huile végétale, divisée

170 g (6 oz) de jambon ou de bacon canadien en dés de 0,5 cm (1/2 po)

125 ml (1/2 tasse) d'échalote hachée (avec la partie verte)

125 ml (1/2 tasse) de pois mange-tout, bouts enlevés

125 ml (1/2 tasse) de pois verts (décongélez si surgelés)

1,25 L (5 tasses) de restes de riz cuit

250 ml (1 tasse) de germes d'haricots mung (soya vert), rincés et égouttés

Dans un petit bol, couvrez les champignons shiitake d'eau bouillante et laissez

tempér jusqu'à ce qu'ils soient tendres, 20 à 30 minutes environ. Égouttez et pressez les champignons pour les sécher. Gardez le liquide; passez-le dans un filtre à café pour enlever les particules. Enlevez et jetez les pieds; hachez les champignons fin. Placez les crevettes dans un petit bol avec fécula de maïs et 2,5 ml (1 c. à thé) de xéres; remuez. Combinez la sauce soya, 15 ml (1 c. à table) d'huile de sésame, le sucre, 1 ml (1/4 c. à thé) de sel et le poivre; remuez et réservez. Mélangez le reste du sel avec les œufs.

Faites chauffer le Wok électrique Cuisinart[®] à 190° C (375 F). Une fois chaud, couvrez-en les parois d'une mince couche d'huile. Lorsque l'huile est chaude, ajoutez les œufs et faites-les tourner tout autour du wok; ils formeront une mince omelette / crêpe. Retournez l'omelette et faites cuire de l'autre côté. Retirez-la et roulez-la. Découpez en fines tranches et réservez.

Ajoutez le reste de l'huile au wok. Faites sauter jambon, échalotes, champignons pendant 30 secondes. Ajoutez le poulet et faites saisir jusqu'à opaque. Ajoutez ensuite les crevettes, faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient recouvertes et roses et que le poulet soit entièrement cuit. Ajoutez les pois mange-tout, les pois verts et la sauce réservée. Défaites le riz agglutiné et ajoutez-le ainsi que les tranches d'omelette au wok. Faites sauter de 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que le riz soit entièrement chaud. Ajoutez les germes de haricot et 10 ml (2 c. à thé) d'huile de sésame en remuant. Mélangez bien et servez chaud.

Analyse nutritionnelle par portion :

Calories 343 (35 % provenant du gras) • Glucides 34 g • Protéines 22 g •
Matières grasses 13 g • Gras saturés 3 g • Cholestérol 145 mg • Sodium 1297 mg •
Calcium 55 mg • Fibres 3 g

FETTUCINI À L'ORIENTALE

Donne 6 portions

25 ml (1-1/2 c. à table) de fécula de maïs

1 ml (1/4 c. à thé) de sel

1 ml (1/4 c. à thé) de poivre frais moulu

500 g (1 lb) de poitrine de poulet désossée et sans peau, en tranche de 0,3 cm (1/4 po)

125 ml (1/2 tasse) de xéres

50 ml (1/4 tasse) de sauce soya

50 ml (1/4 tasse) d'eau

Matières grasses 42 g • Gras saturés 12 g • Cholestérol 122 mg • Sodium 1133 mg • Calcium 47 mg • Fibres 2 g

PORC AIGRE-DOUX

Donne 1,8 L (2 pintes)

Marinade:

- 500 g (1 lb) de filet de porc, en tranches de 2,5 cm (1 po)
- 30 ml (2 c. à table) de féculé de maïs
- 25 ml (1-1/2 c. à table) de sauce soya
- 25 ml (1-1/2 c. à table) de xéres
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame

Sauce:

- 50 ml (1/4 tasse) de sucre
- 90 ml (6 c. à table) de vinaigre de vin rouge
- 50 ml (1/4 tasse) de sauce tomate
- 50 ml (1/4 tasse) de jus d'orange frais
- 45 ml (3 c. à table) d'huile végétale, divisée
- 500 ml (2 tasses) d'oignons rouges, tranchés fin
- 1 poivron rouge, évide, épépiné, en tranches fines
- 1 poivron vert, évide, épépiné, en tranches fines
- 125 ml (1/2 tasse) d'échalotes, en tranches de 0,5 ml (1/4 po) sur la diagonale
- 15 ml (1 c. à table) d'ail haché fin
- 15 ml (1 c. à table) de gingembre haché fin
- 500 ml (2 tasses) d'ananas frais ou en conserve, en morceaux de 2,5 cm (1 po)

(1 c. à table) d'huile et remuez faites revenir la moitié du porc; retirez et réservez. Répétez avec 15 ml (1 c. à table) d'huile et le reste de porc. Réservez.

Faites chauffer 7 ml (1/2 c. à table) d'huile; faites-y sauter les oignons pendant 1 à 2 minutes. Ajoutez les poivrons et faite cuire 2 ou 3 minutes de plus; tissez sur les côtés du wok. Ajoutez 7 m (1/2 c. à table) d'huile, l'échalote, l'ail et le gingembre et remuez pendant 15 à 30 secondes. Ajoutez la sauce et remuez jusqu'à ce qu'elle soit légèrement épaissie. Ajoutez l'ananas et le porc; remuez jusqu'à ce qu'ils soient chauds, 1 à 2 minutes environ. Servez sur du riz étuvé.

Analyse nutritionnelle par portion :

Calories 414 (33 % provenant du gras) • Glucides 43 g • Protéines 27 g • Matières grasses 16 g • Gras saturés 4 g • Cholestérol 74 mg • Sodium 544 mg • Calcium 65 mg • Fibres 4 g

SAUMON MACÉRÉ AU GINGEMBRE À L'ÉTUVÉE

Donne 4 portions

- 15 ml (1 c. à table) de ciboulette fraîche, hachée
- 2 ml (1/2 c. à thé) de sucre
- 2 ml (1/2 c. à thé) de sel cachet
- 1 ml (1/4 c. à thé) de poivre noir frais moulu
- 45 ml (3 c. à table) de vermouth sec ou jus de pomme
- 30 ml (2 c. à table) de sauce soya ou tamari, pauvre en sodium
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame grillé
- 4 darnes de saumon, de 2,5 cm (1 po) d'épaisseur (ou filets de saumon)
- 4 cm (1-1/2 po) de gingembre frais, pelé, en julienne

Combinez ciboulette, sucre, sel, poivron, vermouth, sauce soya et huile de sésame dans un bol à fond plat. Recouvrez-en entièrement les darnes de saumon des deux côtés; déposez les bâtons de cannelle par dessus et laissez macérer de 20 à 30 minutes.

Placez l'étuveuse dans le fond du Wok électrique Cuisinart^{MD}. Ajoutez-y 1 L

Pour mariner le porc, combinez avec la féculé de maïs, la sauce soya et le xéres et l'huile de sésame et mettez de côté. Pour préparer la sauce, combinez, sucre, vinaigre, sauce tomate, zeste d'orange et jus d'orange; réservez. Faites chauffer le Wok électrique Cuisinart^{MD} à 180° C (350° F). Versez-y 15 ml

2 ml (1/2 c. à thé) d'huile de sésame

Dans un petit bol, couvrez les champignons shiitake d'eau bouillante et laissez tremper jusqu'à ce qu'ils soient tendres, 20 à 30 minutes environ. Egouttez et gardez le liquide. Pressez les champignons pour les sécher, enlevez les pieds et hachez fins. Passez le liquide dans un filtre à café pour enlever les particules. Combinez 75 ml (1/3 tasse) au liquide de champignons réservé (gardez le reste pour usage ultérieur) avec 45 ml (3 c. à table) de sauce soya, 30 ml (2 c. à table) de vin et 15 ml (1 c. à table) de féculé de maïs. Réservez.

Coupez le poulet en deux sur la longueur, puis en lamelle de 0,5 cm (1/4 po). Ajoutez le poulet au mélange de sauce soya, vin et féculé de maïs. Remuez pour bien le couvrir et faites macérer pendant 10 à 15 minutes.

Faites chauffer le Wok électrique Cuisinart[™] à 180° C (350 F). Une fois chaud, couvrez-en les parois d'une mince couche d'huile. Ajoutez l'ail et le gingembre, faites sauter pendant 30 secondes. Augmentez la chaleur à 190° C (375 F) ajoutez le poulet et faites sauter jusqu'à opacité, de 2 à 3 minutes. Ajoutez brocoli, champignons, poivrons et oignons. Faites sauter 1 minute. Placez le couvercle sur le wok et laissez le mélange étuver pendant 1 minute, jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais croustillants. Tassez le mélange sur les côtés du wok. Réduisez la chaleur à 135° C (275 F). Ajoutez le reste du liquide en remuant et faites cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe. Arrosez d'huile de sésame et servez avec du riz chaud.

Donne 3 portions

Marinade :

(1 lb) de cuisses de poulet, désossées, sans peau, en morceaux de

450 g

1,25 cm (1/2 po)

10 ml

(2 c. à thé) de féculé de maïs

5 ml

(1 c. à thé) de sauce soya

15 ml

(1 c. à table) de vin blanc sec ou de xérès

POULET THAÏ AVEC BASILIC

Calories 185 (24 % provenant du gras) • Glucides 14 g • Protéines 22 g • Matières grasses 5 g • Gras saturés 1 g • Cholestérol 48 mg • Sodium 783 mg • Calcium 45 mg • Fibres 3 g

Analyse nutritionnelle par portion :

(1-1/2 c. à table) d'huile et remuez pour en couvrir la surface. Faites revenir le poulet jusqu'à ce qu'il soit doré de tous côtés, mais pas cuit entièrement. Retirez et réservez.

Ajoutez 15 ml (1 c. à table) d'huile, le poivron rouge et l'oignon. Faites sauter pendant 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient presque cuits. Tassez les légumes sur les côtés du wok, laissant une espace au centre. Ajoutez 7 ml (1/2 c. à table) d'huile, le jalapeño et l'ail et faites sauter jusqu'à ce qu'ils dégagent leur arôme, soit 15 secondes; ne laissez pas brûler. Remuez pour mélanger tous les légumes. Baissez la chaleur à 95° C (200° F).

Ajoutez les ingrédients pour la sauce et laissez mijoter 1 minute. Ajoutez le poulet et remuez délicatement jusqu'à ce qu'il soit chaud. Ajoutez en remuant les trois-quarts du basilic et toute la menthe hachée. Pour servir, garnissez du reste de basilic.

Sauce :

30 ml

(2 c. à table) de féculé de maïs

5 ml

(1 c. à thé) de sucre

30 ml

(2 c. à table) de sauce soya

15 ml

(1 c. à table) d'eau

10 ml

(2 c. à thé) de nam pla (sauce de poisson thaï)

5 ml

(1 c. à thé) de vinaigre

45 ml

(3 c. à table) d'huile végétale, divisée

1

poivron rouge, évidé, épépiné, en tranches de 0,5 cm (1/4 po)

1

oignon, épluché, en quartiers puis en tranches de 0,5 cm (1/4 po)

1

piment jalapeño, évidé, épépiné et émincé

1

gousse d'ail, pelée et émincée

125 ml

(1/2 tasse) de basilic, en lamelles fines

15 ml

(1 c. à table) de menthe fraîche, hachée

CREVETTES ET POULET LO MEIN

Donne 6 portions

14 g	(1/2 oz) de champignons mixtes déshydratés
375 ml	(1-1/2 tasse) d'eau bouillante
250 g	(1/2 lb) de crevettes, décortiquées et déveinées (environ 21 à 24)
250 g	(1/2 lb) de poitrine de poulet, désossée, sans peau, en tranches
5 ml	(1 c. à thé) de fécule de maïs
2 ml	(1/2 c. à thé) de poivre blanc frais moulu
30 ml	(2 c. à table) de sauce d'huîtres
30 ml	(2 c. à table) d'huile de sésame, divisée
2 ml	(1/2 c. à thé) de sel cachet
2 ml	(1/2 c. à thé) de sucre
40 ml	(2-1/2 c. à table) de sauce soya
250-280 g	(8-9 oz) de nouilles chinoises lo mein ou de pâtes cheveux d'ange
45 ml	(3 c. à table) d'huile végétale ou d'arachides, divisée
250 g	(1 boîte de 8 oz) de pousses de bambou, égouttées, en julienne
250 ml	(1 tasse) de carottes, coupées en julienne
250 ml	(1 tasse) de chou vert, râpé
125 ml	(1/2 tasse) de bouillon de poulet, sans gras, pauvre en sodium
50 ml	(1/4 tasse) du liquide réservé des champignons déshydratés
125 ml	(1/2 tasse) d'oignons verts tranchés fin, environ 6 ou 7
750 ml	(3 tasses) de germes de haricot

Trempez les champignons dans l'eau bouillante pendant 30 minutes. Egouttez, pressez pour sécher et réservez 50 ml (1/4 tasse) du liquide. Hachez-les fin et réservez.

Combinez les crevettes et le poulet avec la fécule de maïs, le poivre, la sauce d'huîtres et 5 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame et réservez. Combinez ensuite le sel, le sucre et la sauce soya et mettez de côté. Faites cuire les pâtes al dente selon les directives du fabricant. Rincez à l'eau froide, égouttez et réservez.

POULET, BROCOLI ET CHAMPIGNONS À LA CHINOISE

Donne 4 portions

14 g	(1/2 oz) de champignons shiitake déshydratés
250 ml	(1 tasse) d'eau bouillante
45 ml + 5 ml	(3 c. à table + 1 c. à thé) de sauce soya allégée
30 ml + 5 ml	(2 c. à table + 1 c. à thé) de vin de saké ou de vermouth blanc sec
15 ml + 5 ml	(1 c. à table + 1 c. à thé) de fécule de maïs
375 g	(12 oz) de poitrine de poulet, désossée, sans peau
15 ml	(1 c. à table) d'huile végétale
2	gousses d'ail, pelées et émincées
15 ml	(1 c. à table) de gingembre frais, tranché mince
500 ml	(2 tasses) de fleurons de brocoli
250 ml	(1 tasse) de champignons, tranchés
250 ml	(1 tasse) de poivron rouge, en tranches de 0,5 cm (1/4 po) sur la longueur
1	petit oignon, épluché et tranché sur la longueur

Analyse nutritionnelle par portion :

Calories 411 (25 % provenant du gras) • Glucides 48 g • Protéines 28 g • Matières grasses 11 g • Gras saturés 3 g • Cholestérol 112 mg • Sodium 1330 mg • Calcium 93 mg • Fibres 10 g

Faites chauffer le Wok électrique Cuisinart™ à 180° C (350° F). Couvrez les parois du wok d'une mince couche d'huile. Faites sauter les crevettes et le poulet en deux lots jusqu'à ce que les crevettes aient à peine recourbé et le poulet, légèrement doré et presque cuit. Retirez et réservez. Mettez les pousses de bambou, le chou et les champignons réservés dans le wok; faites sauter pendant 2 à 3 minutes.

Mettez les 30 ml (2 c. à table) d'huile qui restent dans le wok et ajoutez les pâtes cuites en remuant pour les couvrir. Ajoutez ensuite le mélange de soya, puis le bouillon de poulet et le liquide des champignons, remuez. Ajoutez les oignons verts, les germes de haricot et les crevettes et le poulet réservé. Faites cuire de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit chaud. Arrosez d'huile de sésame qui reste.

BROCOLI ET POIVRONS ROUGES À LA CHINOISE

Donne 4 portions comme légume à l'occidentale

30 ml	(2 c. à table) de sauce soya
30 ml	(2 c. à table) de bouillon de poulet, non gras, pauvre en sodium
25 ml	(1-1/2 c. à table) de xérès sec
2 ml	(1/2 c. à thé) d'huile de sésame orientale
375 g	(12 oz) de brocoli, tiges et fleurons
15 ml	(1 c. à table) d'huile végétale, divisée
750 ml	(3 tasses) de poivron rouge, en tranches
50 ml	(1/4 tasse) d'eau
5 ml	(1 c. à thé) d'ail, émincé
125 ml	(1/2 tasse) d'oignons verts, tranchés et coupés en morceaux
	de 2,5 cm (1 po) sur la diagonale

Pour faire la sauce, combinez sauce soya, bouillon de poulet, xérès et huile de sésame dans un petit bol et réservez.

Coupez les fleurons de brocoli en morceaux de 4 cm (1-1/2 po). Au moyen d'un couteau-éplucheur, enlevez la couche dure extérieure des tiges du brocoli puis coupez en morceaux de 0,5 cm (1/2 po) sur la diagonale.

Faites chauffer le Wok électrique Cuisinart[®] à 190° C (375° F). Une fois chaud, couvrez les parois du wok d'une mince couche d'huile. Ajoutez le brocoli et le poivron rouge et faites sauter pendant 1 minute. Ajoutez 50 ml (1/4 tasse) d'eau, couvrez et étuvez jusqu'à ce qu'ils soient presque cuits, soit 3 à 4 minutes. Tassez les légumes sur les côtés du wok, versez les 7 ml (1/2 c. à table) d'huile qui restent et ajoutez l'ail et les oignons verts. Faites cuire pendant 15 secondes; ajoutez la sauce réservée et faites cuire jusqu'à épaississement seulement. Remettez les légumes dans la sauce et servez chaud.

Analyse nutritionnelle par portion :

Calories 104 (43 % provenant du gras) • Glucides 11 g • Protéines 4 g •
Matières grasses 6 g • Gras saturés 1 g • Cholestérol 0 mg • Sodium 368 mg •
Calcium 60 mg • Fibres 4 g

MINI PAK-CHOÏ AVEC CHAMPIGNONS

Donne 8 portions

14 g	(1/2 oz) de pleurotes déshydratés
250 ml	(1 tasse) d'eau bouillante
30 ml	(2 c. à table) de xérès
30 ml	(2 c. à table) de sauce soya
7 ml	(1-1/2 c. à thé) de féculé de maïs
30 ml	(2 c. à table) d'huile végétale
125 g	(4 oz) de champignons cremini, tranches fin
15 ml	(1 c. à table) de racine de gingembre fraîche tranchée fin ou râpée
3	gousses d'ail, pelées et tranchées fin
1 kg	(2 lb) de mini pak-choï, rincé et égoutté, tranché sur la longueur
50 ml	(1/4 tasse) de poivron rouge, haché
5 ml	(1 c. à thé) d'huile de sésame orientale

Dans un petit bol, couvrez les pleurotes d'eau bouillante et laissez-les attendrir pendant 15 à 20 minutes. Pressez pour sécher; gardez le liquide. Tranchez les pleurotes. Dans un petit bol, versez le xérès, la sauce soya et la demie du liquide réservée. Dans un autre petit bol, mettez 30 ml (2 c. à table) du liquide réservée et ajoutez la féculé de maïs en remuant.

Faites chauffer le Wok électrique Cuisinart[®] à 190° C (375° F). Ajoutez les pleurotes et les champignons cremini, le gingembre et l'ail et faites sauter pendant 30 secondes. Ajoutez le pak-choï et faites sauter 2 minutes. Ajoutez le xérès, la sauce soya et le liquide réservée. Baissez la chaleur à 150° C (300° F), couvrez et faites cuire pendant 4 minutes. Enlevez le couvercle, ajoutez le poivron rouge et remuez. Tassez le pak-choï sur les côtés du wok. Faites cuire seulement jusqu'à ce que le liquide épaississe. Arrosez d'huile de sésame et servez.

Analyse nutritionnelle par portion :

Calories 68 (51 % provenant du gras) • Glucides 6 g • Protéines 3 g •
Matières grasses 4 g • Gras saturés 1 g • Cholestérol 0 mg • Sodium 238 mg •
Calcium 123 mg • Fibres 2 g

Réitrez l'assiette avec soin de l'étiweuse et transférez les shu mai à un plateau de service et gardez au chaud. Ajoutez de l'eau au wok au besoin. Répétez pour le reste des shu mai. Servez avec de la sauce trempette (recette ci-dessous).

Calories 19 (59 % provenant du gras) • Glucides 1 g • Protéines 1 g • Matières grasses 1 g • Gras saturés 0 g • Cholestérol 5 mg • Sodium 26 mg • Calcium 2 mg • Fibres 0 g

Analyse nutritionnelle par portion :

Donne 4 portions

30 ml (2 c. à table) d'huile végétale
 30 ml (2 c. à table) d'ail haché fin
 15 ml (1 c. à table) de tiges de coriandre hachées fin
 250 g (8 oz) de porc haché
 1,25 L (5 tasses) de bouillon de poulet, sans gras, pauvre en sodium
 125 g (4 oz) de nouilles cellophane
 1 boîte d'échalotes, épluchées, en morceaux de 2,5 cm (1 po) sur la diagonale
 125 g (1/2 tasse) d'oignons hachés fin
 15 ml (1 c. à table) de sauce de poisson (nam pla)
 5 ml (1 c. à thé) de sel cachet
 375 g (3/4 lb) de crevettes, décortiquées et déveinées
 125 ml (1/2 tasse) de pois mange-tout, en fine lanières
 125 ml (1/2 tasse) de carottes râpées

Tempette :

Donne environ 150 ml (1/4 tasse)

50 ml (1/4 tasse) d'oignons verts hachés fin
 15 ml (1 c. à table) de gingembre frais haché fin
 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché fin
 5 ml (1 c. à thé) de sucre
 50 ml (1/4 tasse) de sauce soya
 50 ml (1/4 tasse) de xères sec
 5 ml (1 c. à thé) de vin de sake
 5 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame grillé

Combinez oignons verts, gingembre, ail, sucre, sauce soya, xères, vinaigre et huile de sésame et remuez. Servez dans un joli petit bol décoratif.

Calories 5 (25 % provenant du gras) • Glucides 0 g • Protéines 0 g • Matières grasses 0 g • Gras saturés 0 g • Cholestérol 0 mg • Sodium 82 mg • Calcium 1 mg • Fibres 0 g

Analyse nutritionnelle par portion :

Analyse nutritionnelle par portion :

Calories 382 (40 % provenant du gras) • Glucides 22 g • Protéines 34 g • Matières grasses 17 g • Gras saturés 4 g • Cholestérol 1660 mg • Sodium 1213 mg • Calcium 87 mg • Fibres 2 g

Faites chauffer le Wok électrique Cuisinart[®] à 180° C (350° F). Une fois chaud, couvrez les parois du wok d'une mince couche d'huile. Ajoutez l'ail et la coriandre, faites sauter pendant 1 minute. Ajoutez le porc haché et faites sauter pendant 3 minutes. Ajoutez le bouillon et portez-le à ébullition. Ajoutez en remuant les nouilles, les échalotes, les oignons hachés, la sauce de pois-son et le sel. Portez de nouveau le mélange à ébullition (augmentez la température à 190° C - 375° F au besoin). Faites bouillir pendant 3 minutes. Baissez la température à 100° C (225° F), ajoutez les crevettes et les légumes et laissez mijoter pendant 2 minutes. Servez dans des bols chauds.

SOUPE AUX NOUILLES CELLOPHANE ET CREVETTES

SHU MAI (RAVIOLI CHINOIS) AU PORC ET SHIITAKE

avec trempe

4 champignons shiitake déshydratés

125 ml (1/2 tasse) d'eau bouillante

250 g (1/2 lb) de porc haché

15 ml (1 c. à table) de sauce soya

5 ml (1 c. à thé) de xérès sec

5 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame

5 ml (1 c. à thé) d'ail haché fin

5 ml (1 c. à thé) de gingembre haché fin

2,5 ml (1/2 c. à thé) de sucre

Environ 3 douzaines de « won-ton » ou de « gyoza »

ronds si possible, en cas de pertes

Huile de cuisson

Trempez les champignons dans l'eau bouillante pendant 30 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Egouttez, pressez pour sécher, enlevez les pieds et hachez fins. Combinez-les au porc, sauce soya, xérès, huile de sésame, ail, gingembre et sucre.

Placez délicatement 6 petites pâtes sur un plan de travail plat et sec. Déposez une pleine cuillère à thé du mélange de viande au centre de chacune et avec les deux mains, serrez la pâte de façon à former des plis; faites un quart de tour et pincez légèrement les côtés; le dessus s'ouvrira et laissera paraître la farce. Pincez légèrement le centre de façon à le resserrer (comme un sablier) en pressant la farce sur le dessus; l'excédant de pâte tombera de chaque côté. Aplatissez le dessous pour que le shu mai reste debout. Gardez les shu mai sous un linge légèrement humide jusqu'au temps de cuisson.

Pour étuver les shu mai, placez l'étuveuse dans le Wok électrique Cuisinart^{MD}, ajoutez 750 ml (3 tasses) d'eau chaude et couvrez. Faites chauffer le wok jusqu'à 200° C (400° F) et portez l'eau à ébullition. Coupez trois rondelles de cuisson. Placez une feuille sur une assiette et mettez-y 10 shu mai. Placez l'assiette sur l'étuveuse et baissez immédiatement la chaleur à 120° C (250° F). Faites étuver pendant 9 minutes environ ou jusqu'à ce que le porc soit entière-

45 ml (3 c. à table) de gingembre haché fin

2,5 ml (1 c. à thé) de sucre

250 g (8 oz) de brocoli, tiges et fleurons

30 ml (2 c. à table) d'huile végétale, divisée

50 ml (1/4 tasse) d'eau

1 poivron rouge, évide, épépine, en tranches de 1 ml (1/4 po)

45 ml (3 c. à table) d'oignons verts en morceaux de 2,5 cm (1 po)

5 ml (1 c. à thé) d'ail haché fin

Pour mariner le boeuf, combinez-le avec le xérès, la sauce soya et la féculé de maïs; réserver. Pour préparer la sauce, combinez bouillon, sauce soya, xérès, gingembre et sucre dans un petit bol et réservez.

Coupez le brocoli en morceaux de 4 cm (1-1/2 po). Au moyen d'un couteau-épilcheur, enlevez la couche dure extérieure des tiges du brocoli puis coupez en morceaux de 0,5 cm (1/2 po) sur la diagonale.

Faites chauffer le Wok électrique Cuisinart^{MD} à 150° C (300° F). Une fois chaud, ajoutez 7 ml (1/2 c. à table) d'huile et remuez pour couvrir la surface du wok. Ajoutez la moitié de la viande et faites revenir des deux côtés, de 1 à 2 minutes. Retirez la viande et réservez. Répétez avec le reste d'huile et de boeuf.

Ajoutez 7 ml (1/2 c. à table) d'huile puis les tiges et fleurons de brocoli en remuant. Versez-y 50 ml (1/4 tasse) d'eau, couvrez et laissez étuver jusqu'à ce qu'ils soient d'un vert brillant, environ 1 minute. Ajoutez le poivron rouge et faites frire pendant une autre minute. Tassez les légumes sur les côtés du wok; ajoutez 7 ml (1/2 c. à table) d'huile, les échalotes et l'ail et faites frire jusqu'à qu'ils dégagent leur arôme, soit 15 à 30 secondes puis ajoutez les autres légumes en remuant. Remettez le boeuf dans le wok, remuez. Ajoutez ensuite la sauce et faites cuire jusqu'à ce que le tout soit chaud, environ 1 minute.

Analyse nutritionnelle par portion :

Calories 381 (52 % provenant du gras) • Glucides 3 g • Protéines 35 g •

Matières grasses 22 g • Gras saturés 8 g • Cholestérol 81 mg • Sodium 742 mg •

Calcium 50 mg • Fibres 3 g

Un bol de service. Dégraissez la sauce au besoin et versez sur les côtes. Parsemez le reste d'échalotes sur le dessus.

*Les haricots noirs salés sont vendus dans les épiceries orientales ou dans la section des mets internationaux des supermarchés bien assortis.

**Si vous achetez vos côtes d'un charcutier ou à la boucherie du supermarché, demandez au boucher de couper les côtes en deux sur la longueur (sur la scie à ruban) pour obtenir des côtes longues de 5 cm (2 po).

Analyse nutritionnelle par portion :

Calories 702 (61 % provenant du gras) • Glucides 25 g • Protéines 41 g •
Matières grasses 47 g • Gras saturés 16 g • Cholestérol 158 mg • Sodium 2440 mg •
Calcium 126 mg • Fibres 1 g

POULET ROUGE

Donne 6 portions (2 morceaux par personne)

12 cuisses de poulet, sans peau, avec l'os

5 échalotes, épluchées (avec 3,75 cm de la partie verte)

250 ml (1 tasse) d'eau

75 ml (1/3 tasse) de sauce soya, pauvre en sodium

50 ml (1/4 tasse) de xérès sec

50 ml (1/4 tasse) de cassonade

7 ml (1/2 c. à table) d'huile végétale

8 tranches de racine de gingembre, chacune de la taille d'une

pièce de vingt-cinq cents

1 gousse d'ail, pelée et hachée

3 anis étoilés entiers (peut être remplacé par 7 ml (1-1/2 c. à thé) de

graines de fenouil écrasées

1 bâton de cannelle entier

10 ml (2 c. à thé) de féculé de maïs dissoute dans 10 ml (2 c. à thé) d'eau

5 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame

Lavez et séchez les cuisses de poulet. À l'aide d'un couteau très tranchant, enlevez tout le gras visible.

Coupez trois échalotes en longueurs de 4 cm (1-1/2 po). Hachez les deux autres; réservez. Combinez eau, sauce soya, xérès et cassonade. Faites chauffer l'huile dans le Wok électrique CuisineArt™ à 190° C (375° F). Une fois l'huile très chaude et frémissante, ajoutez le gingembre, l'ail et les échalotes tranchées. Faites tirer de 20 à 30 secondes. Ajoutez le mélange liquide, l'anis étoilé et le bâton de cannelle; portez à ébullition. Ajoutez le poulet, remuez pour l'enrober puis portez à ébullition de nouveau. Baissez la chaleur à 90° C (200° F); couvrez légèrement et laissez mijoter de 35 à 40 minutes, tournant le poulet après 20 minutes environ. Retirez le poulet et placez-le sur un plateau profond ou un bol peu profond chaud. Couvrez légèrement pour garder chaud.

Dégraissez la sauce. Augmentez la chaleur à 150° C (300° F) et faites cuire la sauce à découvert jusqu'à ce qu'elle soit réduite de moitié et de consistance sirupeuse, soit 15 à 20 minutes environ. Baissez la chaleur à 100° C (225° F). Ajoutez le mélange de féculé de maïs en remuant à la sauce. Faites cuire 1 minute; ajoutez l'huile de sésame et remuez. Remettez le poulet dans la sauce et garnissez d'échalotes hachées réservées.

Analyse nutritionnelle par portion :

Calories 616 (65 % provenant du gras) • Glucides 13 g • Protéines 39 g •
Matières grasses 44 g • Gras saturés 12 g • Cholestérol 184 mg • Sodium 1077 mg •
Calcium 46 mg • Fibres 0 g

BOEUF AU GINGEMBRE AVEC BROCOLI

Donne 4 portions

Marinade :

375 g (3/4 lb) de biffteck de flank, en lamelles de 7,5 cm (3 po)

7 ml (1-1/2 c. à thé) de xérès sec

7 ml (1-1/2 c. à thé) de sauce soya

5 ml (1 c. à thé) de féculé de maïs

Sauce :

45 ml (3 c. à table) de bouillon de poulet, non gras, pauvre en sodium

30 ml (2 c. à table) de xérès sec

30 ml (2 c. à table) de sauce soya

RECETTES

SAVURS ORIENTALES

Côtes levées braisées aux haricots noirs et gingembre	.. 2
Poulet rouge	.. 3
Boeuf au gingembre avec brocoli	.. 3
Ravioli chinois au porc et shiitake avec trempepette	.. 4
Soupe aux nouilles cellophane et crevettes	.. 5
Mini pak-choi avec champignons	.. 5
Brocoli et poisvons rouges frits à la chinoise	.. 6
Crevettes et poulet Lo Mein	.. 6
Poulet, brocoli et champignons frits à la chinoise	.. 7
Poulet thai avec basilic	.. 7
Porc aigre-doux	.. 8
Saumon macéré au gingembre à l'étuvée	.. 9
Riz frit maison	.. 9

SAVURS OCCIDENTALES

Fettucini à l'orientale	.. 10
Roulades de poulet, épinards et poisvons grillé	.. 10
Capelan de Boston au gingembre et aneth	.. 11
Fêtoncles avec maïs frais	.. 11
Dîner pour deux aux crevettes étuvées	.. 11
Boeuf Stroganoff	.. 12
Paella	.. 12
Fajitas frits à la chinoise	.. 13
Dinde et pâtes aux épinards	.. 13
Épinards frits à la chinoise	.. 14
Tortillas aux légumes épicés	.. 14
Bette à carde et tomates séchées au soleil frites à la chinoise	.. 15
Tomates cerises et basilic frais	.. 15

CÔTES LEVÉES BRAISÉES AUX HARICOTS NOIRS ET GINGEMBRE

Pour 6 personnes comme mets principal; 8 à 12 comme plat d'accompagnement.

500 ml	(2 tasses) d'eau
50 ml	(1/4 tasse) de xérès
50 ml	(1/4 tasse) d'haricots noirs salés (fermentés), hachés gros*
30 ml	(2 c. à table) de gingembre frais haché
90 ml	(6 c. à table) de cassonade
50 ml	(4 c. à table) de sauce hoisin
50 ml	(4 c. à table) de sauce d'huîtres
2	gousses d'ail, émiettées
6	échalotes, épluchées, émiettées (avec 3,75 cm de la partie verte)
1,5 kg	(3 lb) de côtes de dos de porc**
5 ml	(1 c. à thé) de sel cachet
5 ml	(1 c. à thé) de poivre noir frais moulu
30 ml	(2 c. à table) d'huile végétale

Dans une tasse à mesurer de 1 L (4 tasses) combinez eau, xérès, haricots noirs hachés, gingembre, cassonade, sauce hoisin, sauce d'huîtres, ail, la moitié des échalotes et mélangez; réservez.

Placez les côtes sur une planche à découper propre, côté viande en dessous. Retirez la membrane qui ressemble à un papier mince en plaçant la pointe d'un couteau acéré dessous pour la détacher; soulevez-la puis tirez pour en enlever le plus possible. Enlevez et jetez le gras visible. Taillez ensuite en côtelettes. Salez et poivrez.

Faites chauffer la moitié de l'huile dans le Wok électrique Cuisinart^{MD} à 190° C (375° F). Une fois très chaud, couvrez-en toute la surface du wok. Faites revenir les côtes, une à la fois, environ 3 à 4 minutes. Retirez et répétez pour toutes les côtes, ajoutant de l'huile au besoin.

Égouttez l'huile qui reste dans le wok. Remuez le mélange liquide et versez dans le wok chaud. Ajoutez les côtes et remuez pour enrober. Baissez la chaleur et laissez mijoter, couvert à demi, de 40 à 45 minutes, puis pendant 15 minutes à découvert, en remuant de temps à autre. Transférez les côtes dans



Livre de recettes

Votre Wok électrique Cuisinart^{MD} a été fabriqué selon des normes strictes de qualité et a été conçu pour n'être utilisé qu'avec des accessoires et des pièces de rechanges approuvés. Cette garantie fait expressément exclusion de tout vice ou dommage causé par des accessoires, pièces de rechange ou réparations effectuées par d'autres que ceux autorisés par Cuisinart.

Ces garanties ne couvrent pas les dommages causés par accident, mauvais usage, transport ou autre que l'usage ménager normal. Ces garanties font exclusion de tout dommage fortuit ou indirect.

Avant de retourner votre produit Cuisinart Important :

Si un produit Cuisinart vous cause des ennuis, nous vous suggérons de communiquer avec notre Service client au 1-800-472-7606 avant de retourner le produit. Bien souvent, nos préposés à la clientèle peuvent résoudre le problème sans avoir à réparer le produit. Cependant, si le produit doit être réparé, un représentant pourra confirmer si le produit est sous garantie et vous référer au Centre de service le plus proche.

*Important : si le produit défectueux doit être réparé ailleurs que dans un Centre de service autorisé par Cuisinart, veuillez rappeler au préposé de téléphoner à notre Centre de service client à 1-800-472-7606, afin de s'assurer que le problème a été bien diagnostiqué, que le produit est réparé en utilisant les pièces approuvées et que le produit est encore couvert par la garantie.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

ATTENTION : AVANT DE NETTOYER VOTRE APPAREIL, ASSUREZ-VOUS

QU'IL SOIT COMPLÈTEMENT REFROIDI.

Une fois la cuisson terminée, tournez le bouton de contrôle de la température à « Off ». Débranchez-le de la prise murale et retirez la sonde thermique de la base. Laissez-le refroidir complètement, au moins 30 minutes, avant d'y toucher. Avant de nettoyer le wok ou de le mettre dans le lave-vaisselle, vous devez le retirer de la base d'abord. Pour ce faire, trouvez le bouton déclencheur sur la base. Glissez l'index et le majeur dans la fente et tirez sur la languette de relâchement. Soulevez ensuite le wok de la base. (Voir les dessins à la section **Notice d'utilisation**).

Le wok, le couvercle, l'égouttoir à tempura sont lavables à l'eau savonneuse et au lave-vaisselle. Les spatules en bois devraient être lavées à la main. **N'immergez jamais la base et la sonde dans l'eau. Ne les mettez jamais dans le lave-vaisselle.**

N'utilisez pas d'objets de métal, de tampons à récurer ou autres nettoyeurs abrasifs, car ils endommageront la surface antiadhésive. N'utilisez pas de nettoyeurs abrasifs pour nettoyer l'extérieur et le couvercle du wok, car ils peuvent égratigner l'acier inoxydable.

RANGEMENT

Vous devez toujours sécher et assembler votre wok avant de le ranger. Voir **Directives d'assemblage / désassemblage**.

La sonde thermique, l'égouttoir à tempura et les spatules de bois peuvent être rangées à l'intérieur du wok, le couvercle à sa place. Faites attention de ne pas échapper ni de heurter la sonde thermique, vous pourriez l'endommager.

GARANTIE

GARANTIE LIMITÉE DE TROIS ANS

Cette garantie annule toutes garanties antérieures sur le wok électrique Cuisinart^{MD}.

Cette garantie n'est offerte qu'aux consommateurs. Par consommateur, on entend tout propriétaire d'un Wok électrique Cuisinart^{MD} acheté aux fins d'un usage personnel, familial ou ménager. Cette garantie ne s'étend pas aux détaillants ni aux autres acheteurs ou propriétaires commerciaux. Nous garantissons votre Wok électrique Cuisinart^{MD} contre les vices de matière et de fabrication en usage ménager normal, pour une période de 3 ans à compter de la date d'achat originale. Nous vous recommandons de remplir la carte d'inscription de la date d'achat originale. Cette garantie sans tarder afin de faciliter la vérification de la date d'achat originale. Toutefois, le renvoi de cette carte ne constitue pas une condition de garantie et vous devez retenir la preuve d'achat originale pour avoir droit aux provisions de la garantie. Advenant que vous n'avez pas de preuve de date d'achat, la date d'achat sera alors la date de manufacture, aux fins de cette garantie. Pour votre commodité, vous pouvez également visiter notre site Web : www.cuisinart.ca pour inscrire votre produit en ligne.

Advenant que votre Wok électrique Cuisinart^{MD} fasse défaut au cours de la période de garantie, nous le réparons ou, si nous le jugeons nécessaire, le remplaçons sans frais. Pour obtenir un service au titre de la garantie, veuillez communiquer sans frais avec le service après-vente au 1-800-472-7606 ou faites-nous parvenir le produit défectueux à : Service à la clientèle, Cuisinart Canada, 156, chemin Parkshore, Brampton, Ont. L6T 5M1.

REMARQUE : Pour plus de protection et assurer une meilleure maintenance de tout produit Cuisinart^{MD} que vous retournez, nous vous recommandons de vous adresser à un service de livraison assuré et traçable. La maison Cuisinart ne peut être tenue responsable des dommages encourus lors du transport ou des envois qui ne lui sont pas parvenus. La garantie ne couvre pas les produits perdus et/ou endommagés.

Braiser

Le braisage est le mode de cuisson par lequel on saisit d'abord les viandes et légumes dans un peu de gras puis on les laisse mijoter dans une petite quantité de liquide, à couvert, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Le braisage est un moyen d'attendrir les viandes plus coriaces.

Le braisage à la chinoise est l'étape de cuisson qui suit la friture à la chinoise. Le liquide est ajouté aux aliments frittés. On les laisse ensuite mijoter doucement pendant un court moment en remuant constamment.

Le « braisage à rouge » ou « cuisson à rouge » consiste en une méthode chinoise de cuisson des aliments dans un mélange de sauce de soja, eau et sucre auquel on ajoute cannelle, gingembre, ail, ciboule et saké. Les aliments affichent alors une couleur rougeâtre foncée.

Après avoir fait revenir les aliments, ajoutez un liquide aromatisé jusqu'à leur niveau, amenez à ébullition puis baissez la chaleur et laissez mijoter. Les temps de cuisson dépendent des aliments choisis.

DIRECTIVES IMPORTANTES

- N'utilisez pas d'ustensiles de métal ni aucun objet pointu ou acéré pour remuer ou couper les aliments dans le wok, car ils en endommagent le revêtement antiadhésif. Utilisez plutôt des ustensiles en bois ou en plastique résistant à la chaleur.
- Ne préchauffez le wok pendant plus longtemps que le temps suggéré d'une minute – chauffez le wok à vide peut endommager la surface antiadhésive. N'ajoutez pas plus d'huile qu'il faut pour recouvrir le fond du wok. Évitez de trop grandes quantités d'huile.
- Utilisez des maniques pour enlever le couvercle.
- Ne retirez pas le wok de la base durant la cuisson.
- Ne laissez jamais des ustensiles de plastique entrer en contact avec le wok chaud.
- Ne plongez jamais la sonde thermique dans l'eau ou aucun autre liquide. L'appareil de la prise murale.
- Ayez soin de ne pas échapper ni de heurter la sonde thermique par crainte de l'endommager.

Mijoter / Pocher

Par mijoter, on entend faire cuire lentement et à feu doux des mets, généralement ment dans un liquide ou bouillon. On porte le liquide à ébullition puis on réduit la chaleur de façon que le liquide soit juste au-dessous du point d'ébullition, soit 95° - 99° C (203° - 210° F), quand l'eau commence à frémir. Le pochage développe la saveur délicate des aliments et les aromates du liquide contribuent à la

Trucs et suggestions :

- Lorsque vous faites mijoter des aliments, couvrez-les entièrement de liquide. Le temps de cuisson des aliments mijotés ou pochés varie selon chaque aliment.
- En général, on fait mijoter les viandes et la volaille dans un bouillon. Les poissons et les crustacés peuvent être cuits dans un court-bouillon (liquide obtenu après la cuisson de légumes et d'herbes pendant 30 minutes environ et souvent aromatisé de vin ou de citron), dans un bouillon de poisson ou de myes.
- On peut faire mijoter ou pocher les légumes dans de l'eau ou du bouillon au choix. Ajoutez des herbes fraîches ou déshydratées au liquide pour en relever la saveur.
- Souvent, les fruits sont pochés dans un sirop sucré ou du vin. Pour donner plus de goût au liquide, on y ajoute des épices tels que cannelle en bâtons, clou de girofle, poivre noir en grains, ou gousse de vanille.

- On peut assaisonner les aliments avant l'étuvage. Parsemez-les de fines herbes déshydratées ou d'épices, ou encore, placez les fines herbes sous les aliments à étuver. Le liquide qui sert à étuver peut aussi être infusé d'herbes ou d'épices pour ajouter de la saveur.
- Les volailles, fruits de mer et crustacés peuvent être dégustés seuls ou dans les salades ou autres plats, par exemple, les mets cuits en cocotte qui requiert davantage de cuisson.
- Pour empêcher que la condensation se forme sur les aliments étuvés, couvrez-les d'un papier aluminium ou suffirisé avant de les étuver.

ajoute au goût des aliments que vous étuvez). L'étuveuse de bambou traditionnelle est une bonne idée puisque vous pouvez l'utiliser seule directement dans le wok – n'oubliez pas de laisser un espace entre l'eau et l'étuveuse du wok ou celle de bambou traditionnelle.

Placez d'abord l'étuveuse dans le wok. Ajoutez 1,5 L (6 tasses) d'eau et tournez le bouton de contrôle de la température à 200° C (400° F) pour porter l'eau à ébullition. Dès que l'eau commence à bouillir, baissez la température à 95°C (200° F) pour que l'eau mijote, c'est-à-dire qu'elle est juste frémissante et n'atteint pas l'ébullition.

Placez les aliments à étuver dans l'étuveuse, sur un plateau résistant à la chaleur ou tapissez l'étuveuse d'une feuille de papier sulfurisé ou de grandes feuilles de légumes. Disposez les aliments aussi également que possible en une seule couche – évitez de les empiler – pour qu'ils soient étuvés uniformément. Placez le couvercle sur le wok pour empêcher la vapeur de s'échapper durant la cuisson.

Trucs et suggestions :

- La quantité de liquide utilisée pour l'étuvage est importante. Trop peu, elle s'évaporerait avant la fin de la cuisson; trop grande, elle fera bouillir les aliments. Le liquide devrait se trouver à 2,5 cm (1 po) sous l'étuveuse.

- Soulevez le couvercle aussi peu souvent que possible durant l'étuvage. Chaque fois que vous le faites, la vapeur s'échappe et prolonge le temps de cuisson.

- Si vous devez soulever le couvercle durant l'étuvage, faites-le toujours en le soulevant de l'arrière vers l'avant pour éviter les brûlures causées par la vapeur.

- Le temps d'étuvage des légumes dépend de leur densité et fermété. Les légumes les plus denses doivent être étuvés en premier. Les légumes moins denses tels que brocoli et carottes requièrent une cuisson plus longue que les légumes feuillus, le pak-choi et les pois mange-tout.

- Les aliments devraient être de la même grosseur pour permettre un étuvage uniforme.

- Le plateau utilisé pour l'étuvage peut être légèrement enduit d'huile ou vaporisé d'huile de cuisson pour empêcher les aliments (particulièrement les viandes et fruits de mer) de coller.

régie), puis qu'un peu d'eau contribue à les attendrir.

- Si les légumes semblent secs durant la cuisson, ajoutez un peu d'eau ou de bouillon de poulet ou de légumes, mais allez-y modérément.

- Quand vient le temps d'ajouter la sauce finale à votre plat, placez les viandes et les légumes sur les parois de façon à former un puits au centre. Ajoutez-y la sauce et remuez pour la faire épaissir avant de la combiner avec les ingrédients cuits.

- Gardez une gamme de condiments orientaux dans votre réfrigérateur ou armoire. On n'utilise parfois qu'une toute petite quantité de ces ingrédients, mais ils sont essentiels pour relever le goût de certains mets. Entrez-les convenablement selon les directives sur l'emballage, une fois ouvert. Parmi ces condiments, l'on retrouve : sauce de soja noir, soja noir fermenté / salé, sauce de cayenne, champignons déshydratés, poudre cinq épices, sauce hoisin, sauce de soja, sauce d'huître, saké ou xères / madère, vinaigre de saké, sauce de poisson thaïlandaise. On trouve ces ingrédients dans les épiceries orientales, dans la plupart des supermarchés bien approvisionnés et les épiceries fines.

Étuver

L'étuvage dans votre wok est une façon saine de préparer les aliments. C'est aussi la méthode par excellence de garder aux aliments leur saveur, leur forme et leur texture. La cuisson à l'étuve contribue à préserver les vitamines et minéraux autrement détruits dans l'eau quand les aliments sont bouillis ou pochés. Étuvés les aliments dans votre wok pour préparer une nouvelle recette ou réchauffer les restes.

Cuisiner inclut une étuveuse laquelle se place à l'intérieur de votre wok, les trois supports triangulaires vers le bas. L'étuveuse est conçue pour tenir les aliments sur l'eau chaude ou bouillante et permettre à la vapeur ambiante de les cuire.

Vous pouvez placer les aliments tels que légumes non assaisonnés directement sur la grille. D'autres aliments et préparations assaisonnés mieux si vous les placez sur un plateau résistant à la chaleur (verre, porcelaine ou céramique) qui se pose sur l'étuveuse, ayant un espace libre tout autour d'au moins 2,5 cm (1 po) pour permettre à la vapeur de monter et de circuler. Vous pouvez également tapisser l'étuveuse d'un papier sulfurisé ou de grandes feuilles de légumes telles que laitue, épinard ou chou frisé (choisissez un légume qui

Le wok est un des ustensiles de cuisson le plus serviable dans toute cuisine. Vous pouvez y préparer une grande diversité d'aliments que ce soit pour frire à la chinoise, étuver, mijoter ou braiser. Vous trouverez, ci-dessous, une brève explication de chacune de ces méthodes de cuisson de même que des trucs et suggestions pour vous aider à mieux profiter de votre wok.

Frire à la chinoise

La friture dans le wok est une méthode de cuisson originale de la Chine par laquelle divers aliments sont cuits à feu vif. Les woks sont excellents pour la friture parce qu'ils distribuent la chaleur uniformément et qu'ils deviennent très chauds. La forme et la profondeur du wok comptent pour beaucoup dans la préparation des aliments frits, parce que vous pouvez les y remuer rapidement, avec le moins de dégâts possibles.

Cuisinart inclut deux spatules de bois avec votre wok, excellentes pour remuer les aliments constamment sur le feu. Souvenez-vous que le wok est très chaud et qu'il importe de remuer les aliments en tout temps pour éviter qu'ils ne brûlent. **REMARQUE** : Les outils de bois n'endommageront pas la surface antiadhésive du wok.

La friture à la chinoise se fait ordinairement en étapes, car les aliments ne requièrent pas tous le même temps de cuisson. Vous pouvez retirer les aliments cuits et les remettre plus tard quand les sauces et les épices ont été ajoutées, pour compléter le mets.

Le Wok électrique Cuisinart[™] est revêtu d'une surface antiadhésive pour faciliter la préparation des aliments et le nettoyage. Avec la surface antiadhésive, vous pouvez faire cuire des mets sains car vous utilisez des quantités moindres d'huile.

Il est très important de préparer d'avance tous les aliments que vous ferez cuire, car dès que vous commencez la cuisson, vous ne pouvez arrêter pour hacher les légumes, trancher les viandes, mesurer ou mélanger les sauces ou chercher telle ou telle épice ou herbe dans l'armoire.

Lorsque vous êtes prêts à commencer la cuisson, faites chauffer le wok à 190°C (375°F) ou à la température requise pour votre recette, environ une minute avant d'ajouter l'huile. Ajoutez l'huile de beurre d'arachides, canola ou

autre huile végétale) en brune le long des parois du wok pour une distribution plus égale – et elle chauffera plus rapidement ainsi. Pour vérifier si l'huile est assez chaude, placez un morceau de légume dans le wok. S'il grésille, vous pouvez commencer à faire frire.

Trucs et suggestions :

- Pour une cuisson uniforme, coupez tous les ingrédients de la même grosseur, à moins que votre recette dicte autrement. Si vous ne suivez pas une recette, taillez tous les morceaux en bouchées.

- Vous pouvez aromatiser l'huile avant d'ajouter les autres ingrédients, en y faisant frire quelques morceaux d'ail ou de gingembre frais, 20 à 30 secondes environ. Baissez la chaleur pour empêcher que l'ail ou le gingembre ne brûle et retirez-les dès que l'huile est parfumée avant de pour suivre votre recette.

- Si votre recette inclut de la viande et des légumes, faites cuire la viande d'abord; retirez-la avant de faire cuire les légumes. Retournez la viande dans le wok immédiatement avant d'y mettre les ingrédients de la sauce-de cette façon, la viande ne sera pas trop cuite et les légumes gardent leur goût particulier.

- Le plus souvent, les viandes sont frites à feu vif pour en sceller les jus. Les viandes et fruits de mer réussissent mieux lorsque vous les faites frire en petites quantités. – Vous pouvez le faire à raison d'une tasse à la fois pour les saisir et non les étuver.

- Retirez le bœuf du wok dès qu'il change de couleur – comme les morceaux sont petits, il sera cuit à 80 %.

- Lorsque vous faites frire des viandes et fruits de mer, attendez quelques secondes avant de les remuer pour leur donner la chance de brunir. Par contre, les légumes doivent être remués presque immédiatement.

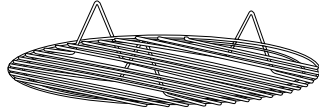
- Le temps de friture des légumes varie selon leur densité et leur fermeté. Les légumes les plus denses doivent être frits en premier. Les légumes denses tels que brocoli et carottes requièrent une cuisson plus longue que les légumes feuillus, le pak-choi et les pois mange-tout.

- Lavez les légumes à l'avance et laissez-les sécher avant de les faire frire, à moins que la recette dicte autrement. Les épinards font exception à la

3. Votre wok inclut une étuveuse et un égouttoir à tempura qui s'utilisent selon les aliments que vous préparez.

Étuveuse

L'étuveuse sert à la préparation d'aliments étués. Si vous avez l'intention d'utiliser le wok pour étuver, l'étuveuse devrait être placée au fond du wok, les pattes en forme de triangle vers le bas. L'étuveuse se place à 5 cm environ du fond du wok.



Égouttoir à tempura

L'égouttoir à tempura s'utilise pour la préparation de plats frits à la chinoise ou pour maintenir les aliments chauds mais sans toucher directement le fond du wok. Utilisez-le pour permettre aux huiles des aliments frits de s'égoutter directement dans le wok. L'égouttoir à tempura se place sur le rebord du wok.



4. Insérez la sonde thermique dans la douille située sur le côté de l'appareil. Pour retirer la sonde thermique, assurez-vous qu'elle soit réglée à la position « OFF » et que le cordon d'alimentation ne soit pas branché dans la prise murale. Tirez ensuite sur la sonde thermique.
5. Placez le couvercle et les spatules près du wok si vous devez vous en servir durant la cuisson.
6. Branchez le cordon dans une prise électrique.



NOTICE D'UTILISATION

Dès que votre wok est assemblé comme il se doit, il est prêt à servir.

1. Tournez le bouton du contrôle de la température de la position « OFF » à la température voulue.

Le contrôle de la température sert à régler et à maintenir la température du wok. Il est doté d'un réglage « WARM » et de 6 réglages de la température qui varient de 95° à 232° C (200° à 450° F).

Vous pouvez changer le réglage du bouton de contrôles en tout temps durant la cuisson dépendamment des types d'aliments que vous faites cuire. Le réglage « WARM » vous permet de garder les aliments cuits juteux et chauds jusqu'au moment de servir.

Quand vous tournez le bouton de contrôle de la température de la position « OFF » à la position « WARM » ou à tout autre réglage de température, le voyant rouge lumineux s'allume. Une fois la température atteinte, le voyant rouge s'éteint. Ceci signifie que vous pouvez commencer à faire cuire les aliments. Durant la cuisson, le voyant lumineux continue de s'allumer et de s'éteindre alors que le thermostat règle la température. Ceci est normal.

2. Pour certaines recettes, le couvercle doit être placé sur le wok pour empêcher les liquides, la vapeur, la chaleur et l'humidité de s'échapper. Placez le couvercle au besoin. Quand vous l'enlevez, assurez-vous d'utiliser des gants de cuisine, car les poignées deviennent chaudes durant la cuisson.

3. Une fois la cuisson terminée, tournez le bouton de contrôle de la température à « OFF ».

Débranchez le wok de la prise murale et retirez la sonde thermique de la base.

ATTENTION : Ne touchez jamais le wok sans gants isolants durant et immédiatement après la cuisson. Une fois la cuisson terminée, laissez refroidir complètement le wok pendant au moins 30 minutes avant de le nettoyer ou de le désassembler.

REMARQUE : Il se peut qu'une odeur et un peu de fumée se dégagent de votre wok la première fois que vous l'utilisez. Ceci est normal et chose courante chez les appareils à surface antiadhésive.

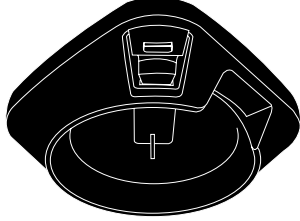
DIRECTIVES D'ASSEMBLAGE / DÉASSEMBLAGE

d'emballage. Il serait sage de garder la boîte et les matériaux d'emballage pour usage futur, au besoin.

Avant d'utiliser votre Wok électrique Cuisinart^{MD} pour la première fois, essuyez la base et la sonde thermique à l'aide d'un linge humide pour enlever la poussière qui s'y est accumulée durant le transport. Nettoyez le wok, le couvercle, l'étréveuse, l'égouttoir à tempura et les spatules. Le wok, le couvercle, l'étréveuse et l'égouttoir à tempura peuvent être lavés à l'eau chaude savonneuse ou placés dans la lave-vaisselle, mais les spatules de bois doivent être lavées à la main.

Ne plongez jamais la base et la sonde thermique dans l'eau. Ne les mettez pas dans le lave-vaisselle.

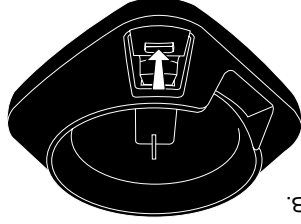
1. Placez la base sur une surface stable et propre où vous vous servirez de votre appareil. Trouvez le bouton déclencheur situé sur l'un des



A.

coins de la base (fig. A)

Glissez l'index et le majeur dans la fente et tirez sur la languette de relâchement (fig. B).

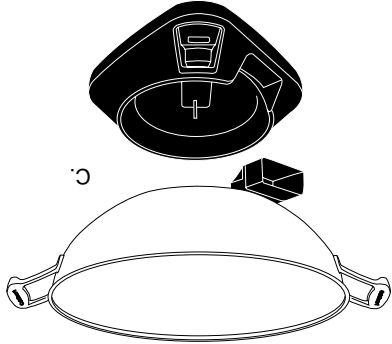


B.

Le bouton au centre de la languette. Le bouton déclencheur du wok devrait être en position ouverte avant de le placer sur la base.

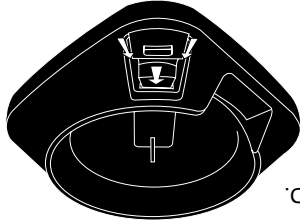
2.

Pour fixer le wok à la base, tenez-le directement au-dessus de la base, alignant la douille de la sonde thermique avec l'orifice dans la base (fig. C). Placez le wok sur la base.



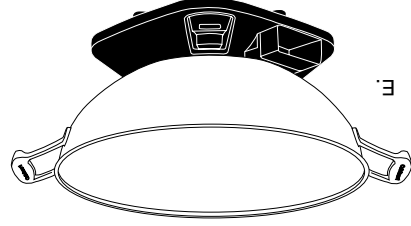
C.

Trouvez le bouton déclencheur sur la base. Poussez le bouton sur la languette de relâchement (fig. D).



D.

Pour retirer le wok de la base, assurez-vous que le cordon d'alimentation soit débranché de la prise murale et que la sonde thermique ait été enlevée du wok. Trouvez le bouton déclencheur sur la base. Glissez l'index et le majeur dans la fente et tirez sur la languette de paratra.



E.

Le bouton au centre de la languette (se pointera). Le bouton déclencheur du wok base devrait être en position ouverte avant de le placer sur la base. Soulevez le wok pour le retirer.

La languette glissera à sa position originale, verrouillant ainsi le wok dans la base (E).

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	3
Pièces et caractéristiques	3
Avant la première utilisation	3
Directives d'assemblage et de désassemblage	4
Notice d'utilisation	5
La cuisson avec votre wok	6
Nettoyage et entretien	9
Rangement	9
Garantie	9 - 10
Recettes	11 - 27

INTRODUCTION

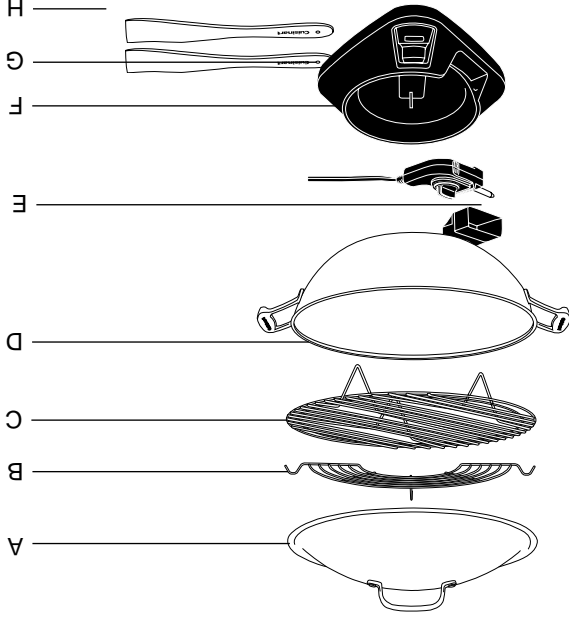
Le Wok électrique Cuisinart^{MD} ne sert pas seulement qu'à faire frire les aliments à la chinoise! En mettant le couvercle, vous pouvez faire mijoter les bouillons, étuver queneilles ou crevettes ou garder les aliments cuits juteux et chauds jusqu'au moment de servir. Votre wok de 6,9 L est assez gros pour préparer des repas complets pour toute la famille et pour vos réceptions. En jetant un coup d'œil sur les recettes qui suivent, vous serez ravis de constater que, grâce à la surface antiaadhésive, une petite quantité d'huile suffit. Cela signifie plus de choix de mets saine, des températures allant jusqu'à 230° C (450° F) et un nettoyage rapide au lave-vaisselle. Préparez-vous à passer de savoureux moments, pendant de longues années en compagnie de Cuisinart.

CARACTÉRISTIQUES ET AVANTAGES :

- A. **Couvercle**—Couvercle-dôme en acier inoxydable avec poignées moulées sous pression qui vous permet de faire mijoter, d'étuver ou de garder les aliments chauds.
- B. **Egouttoir à tempura** — Se place sur le rebord du wok et maintient les aliments frits chauds.
- C. **Étuvase**— Se place au fond du wok pour tenir les aliments au-dessus de l'eau chaude ou bouillante pour étuvage.
- D. **Wok**— Grande poêle de 6,9 L (7,3 pintes) et de 35 cm (14 po) de diamètre à surface antiaadhésive.
- E. **Sonde thermique réglable** - Interrupteur marche / arrêt, réglages de

température « WARM », 95° à 232° C (200° à 450° F) et voyant lumineux. Se branche dans la base.

- F. **Base** — Le wok se verrouille dans la base durant la cuisson. S'enlève pour le nettoyage.
- G. **Bouton déclencheur** — Pour détacher le wok de la base pour le nettoyage.
- H. **Spatules**—Inclut deux spatules de caoutchouc pour la cuisson.



AVANT LA PREMIÈRE UTILISATION

Enlevez tous les matériaux d'emballage et toute étiquette ou autocollant publicitaire de votre wok. Assurez-vous d'avoir toutes les pièces (énumérées plus haut dans **Pièces et caractéristiques**) de votre appareil avant de jeter les matériaux

MISES EN GARDE IMPORTANTES

Lorsque vous utilisez un appareil électrique, vous devez toujours suivre des signes de sécurité de base, dont les suivantes :

1. LISEZ LES DIRECTIVES AU COMPLET.

2. Évitez tout contact avec les surfaces chaudes. Servez-vous des manches et poignées.

3. Pour éviter les risques d'incendie, d'électrocution ou de blessures, N'IMMÉRGEZ PAS LE CORDON OU LA PRISE dans l'eau ou tout autre liquide.

4. Exercez une surveillance attentive lorsque l'appareil est utilisé par des enfants ou près de ceux-ci.

5. Débranchez l'appareil quand vous ne l'utilisez pas et avant de le nettoyer. Laissez-le refroidir complètement avant d'y mettre ou d'y enlever des accessoires et de le nettoyer.

6. Ne faites fonctionner aucun appareil dont la fiche ou le cordon est abîmé, qui n'est pas en bon état de fonctionnement ou qui a été échappé. Retournez-le au centre de service après-vente agréé de Cuisinart le plus proche pour inspection, réparation ou mise au point.

7. L'utilisation d'accessoires non recommandés ou non vendus par Cuisinart peut provoquer un incendie, un choc électrique ou des blessures.

8. Ne l'utilisez pas à l'extérieur.

9. Ne laissez pas le cordon pendre de la table ou du comptoir ni toucher les surfaces chaudes.

10. Ne le placez pas sur un brûleur à gaz ou sur un élément électrique, ou près de ceux-ci ou encore, dans un four chaud.

11. Débranchez l'appareil lorsqu'il ne sert plus.

12. Ne l'utilisez pas pour des fins autres que celles auxquelles il est destiné.

13. Exercez une très grande prudence lorsque vous maniez un appareil contenant de l'huile ou des liquides chauds.

14. Pour débrancher, tournez le bouton de contrôle de la température à la position « Off » puis retirez la fiche de la prise murale.

15.

ATTENTION : POUR ÉLIMINER LE RISQUE D'INCENDIE OU DE CHOC ÉLECTRIQUE, SEUL UN PERSONNEL AUTORISÉ DOIT EFFECTUER TOUTE RÉPARATION.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS POUR USAGE MÉNAGER SEULEMENT INSTRUCTIONS SPÉCIALES POUR LE CORDON AMOVIBLE

Un cordon plus court du bloc d'alimentation est prévu pour éviter les risques que quelqu'un s'étrangle ou tébêche à cause d'un fil trop long.

Des cordons plus longs sont disponibles et doivent être utilisés avec soin.

Si vous désirez un cordon plus long, son calibre électrique doit être aussi élevé que celui de l'appareil. De plus, l'appareil doit être placé sur le comptoir ou sur la table de façon que les enfants et animaux de compagnie ne puissent pas l'atteindre ou encore, que quelqu'un s'y empêtre et fasse une chute.

Cet appareil doit être utilisé avec une prise avec mise à la masse. Advenant un court-circuit électrique, la mise à la masse réduit le risque de choc électrique.

Cet appareil est muni d'un cordon avec fil et fiche pour mise à la masse. La fiche doit être branchée dans une prise installée et mise à la masse convenablement.

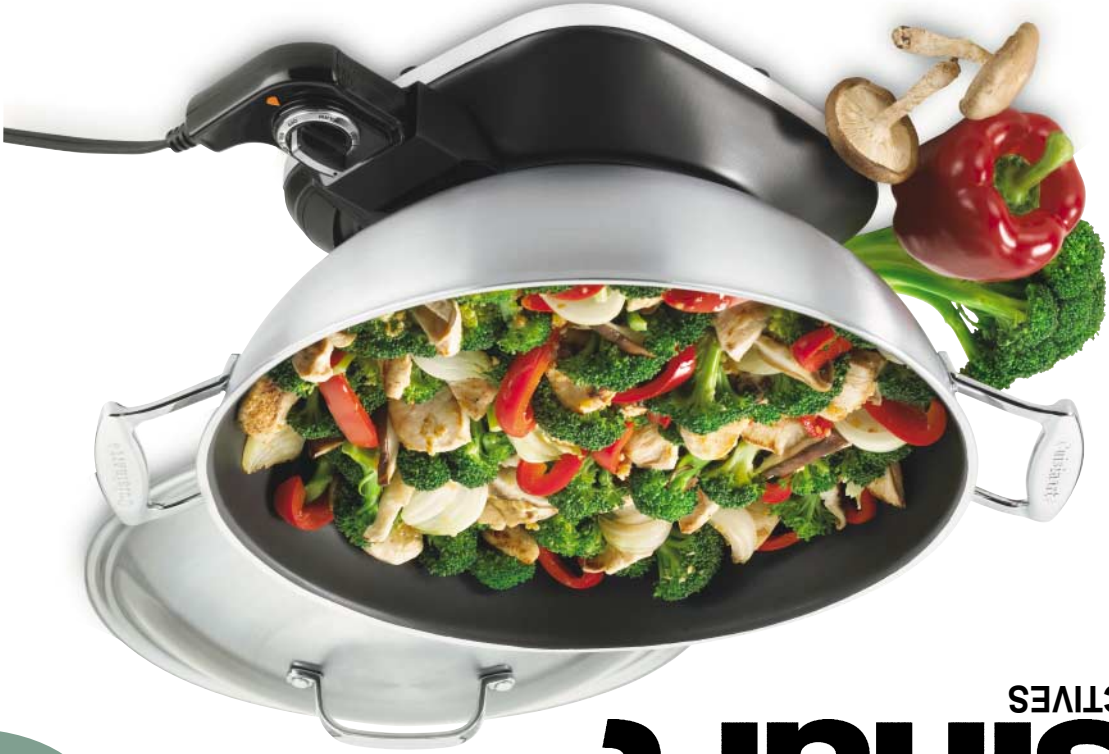
Consultez un électricien qualifié si vous comprenez pas ces directives ou si vous n'êtes pas certains que cet appareil est mis à la masse comme il se doit. Ne modifiez pas la fiche d'aucune façon.

MISE EN GARDE : Une mauvaise mise à la masse peut entraîner le risque de chocs électriques.

REMARQUE :

Cuisinart^{MD}

MANUEL DE DIRECTIVES



Wok électrique Cuisinart^{MD}

WOK-703C

Après que cet appareil vous procure des années de satisfaction en toute sécurité, veuillez toujours lire le manuel de directives avec soin avant l'utilisation.

U IB-5240-CAN

Livre de
recettes
inclus

Version no.: WOK730C IB-5240-CAN

SIZE: 229mm(W) x 152mm(H)
Total Pages : 56pcs

Material:
Cover:157gsm Matt Artpaper
Inside: 120gsm Gloss Artpaper

Coating:

Color:
Cover: 4C +0 C
Inside: 1C + 1C

Date: 11/10/04

P. O.: 0411000 (11/00/2004_OP)



Tel: 2357 0071 Fax: 2357 0318

Free Manuals Download Website

<http://myh66.com>

<http://usermanuals.us>

<http://www.somanuals.com>

<http://www.4manuals.cc>

<http://www.manual-lib.com>

<http://www.404manual.com>

<http://www.luxmanual.com>

<http://aubethermostatmanual.com>

Golf course search by state

<http://golfingnear.com>

Email search by domain

<http://emailbydomain.com>

Auto manuals search

<http://auto.somanuals.com>

TV manuals search

<http://tv.somanuals.com>