



MARQUE: LAGRANGE

REFERENCE: 349201 FONDUE FESTIVE

CODIC: 3810356



# Wok et Fondues

## **Mode d'emploi**

Gebruiksaanwijzing

Betriebsanleitung

Istruzioni per l'uso

Modo de empleo

Instruction book

**LAGRANGE**

## SOMMAIRE

Caractéristiques techniques . . . . .	P.4
Avant d'utiliser l'appareil . . . . .	P.5
Mise en service et utilisation . . . . .	P.6
Entretien . . . . .	P.7
Conseils pratiques . . . . .	P.8
Conditions générales de garantie . . . . .	P.8
Recettes . . . . .	P.8

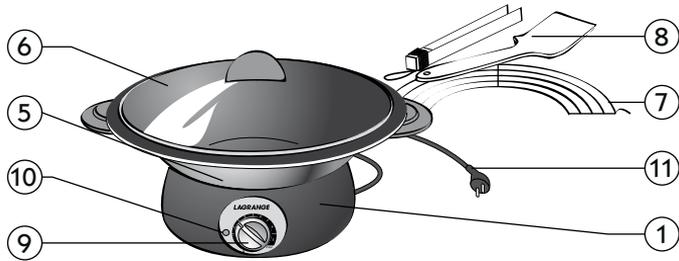
Technische kenmerken . . . . .	P.20
Alvorens het apparaat te gebruiken . . . . .	P.21
Indienststelling en gebruik . . . . .	P.21
Onderhoud . . . . .	P.22
Praktische raadgevingen . . . . .	P.23
Algemene waarborgvoorwaarden . . . . .	P.23
Recepten . . . . .	P.24

Technische Daten . . . . .	P.28
Vor Benutzung des Geräts . . . . .	P.29
Inbetriebnahme und Benutzung . . . . .	P.29
Wartung . . . . .	P.30
Praktische Tips . . . . .	P.31
Allgemeine Garantiebedingungen . . . . .	P.31
Rezepte . . . . .	P.32

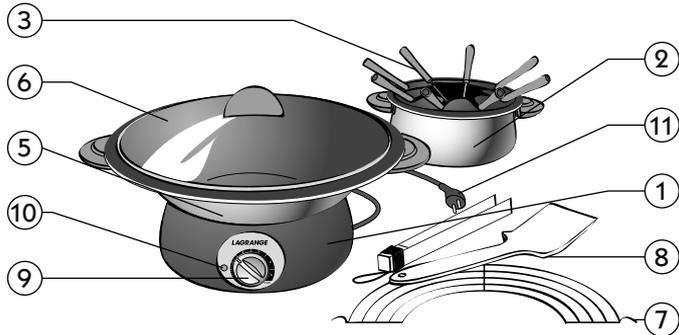
Caratteristiche tecniche . . . . .	P.38
Prima d'utilizzare l'apparecchio . . . . .	P.39
Messa in funzione e utilizzo . . . . .	P.39
Manutenzione . . . . .	P.40
Consigli pratici . . . . .	P.41
Condizioni generali di garanzia . . . . .	P.41
Ricette . . . . .	P.42

Características técnicas . . . . .	P.46
Antes de utilizar el aparato . . . . .	P.47
Puesta en funcionamiento y utilización . . . . .	P.47
Mantenimiento . . . . .	P.48
Consejos prácticos . . . . .	P.49
Condiciones generales de garantía . . . . .	P.49
Recetas . . . . .	P.50

Technical Specifications . . . . .	P.54
Before Operating Appliance . . . . .	P.55
Operation and Use . . . . .	P.55
Maintenance . . . . .	P.56
Suggestions . . . . .	P.57
Statement of Warranty . . . . .	P.57
Recipes . . . . .	P.58



Wok classic  
Ref: 349 005



Wok & Fondue classic  
Ref: 349 006

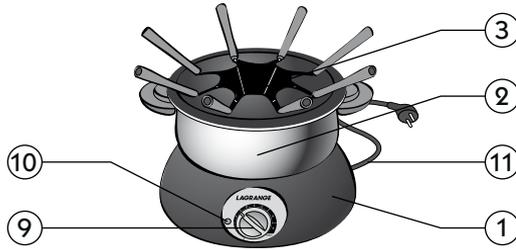
## - DESCRIPTION DE L'APPAREIL -

### Beschrijving van het apparaat - Gerätebeschreibung

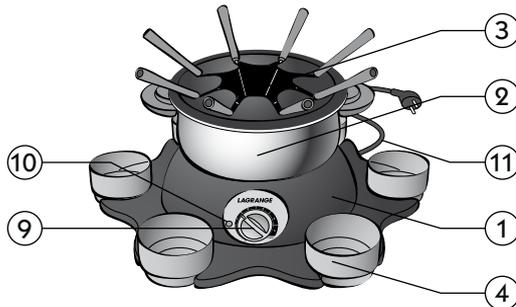
1. **Socle en thermoplastique** - Thermoplastische sokkel - Sockel aus Thermoplast
2. **Caquelon à fondue en aluminium avec anti-adhésif**  
- Caquelon voor fondue in aluminium met binnenbekleding voorzien van antiaanbaklaag - Fonduetopf aus Aluminium mit Antihaft-Innenbeschichtung
3. **8 fourchettes à fondues et support fourchettes**  
- 8 fonduevorkjes en vorkenhouder - 8 Fonduegabeln und Gabelständer
5. **Cuve du wok en aluminium avec anti-adhésif** - Wokpan in aluminium met binnenbekleding voorzien van antiaanbaklaag - Wokpfanne aus Aluminium mit Antihaft-Innenbeschichtung
6. **Couvercle en verre** - Deksel in glas - Glasdeckel
7. **Grille garde au chaud** - Rooster voor het warm houden - Warmhalterost
8. **Spatule et pince-aliments** - Spatel en tang voor voedingsmiddelen - Spachtel und Greifer
9. **Thermostat réglable** - Regelbare thermostaat - Verstellbarer Thermostat
10. **Voyant lumineux** - Controlelampje - Kontrolllampe
11. **Cordon fixe** - Vast snoer - Feste Geräteschnur

## - DESCRIPTION DE L'APPAREIL -

### Beschrijving van het apparaat - Gerätebeschreibung



Fondue classic  
Ref: 349 001



Fondue Deluxe  
Ref: 349 002

1. **Socle en thermoplastique** - Thermoplastische sokkel - Sockel aus Thermoplast
2. **Caquelon à fondue en aluminium avec anti-adhésif** - Caquelon voor fondue in aluminium met binnenbekleding voorzien van antiaanbaklaag - Fonduetopf aus Aluminium mit Antihaft-Innenbeschichtung
3. **8 fourchettes à fondues et support fourchettes** - 8 fonduevorkjes en vorkenhouder - 8 Fonduegabeln und Gabelständer
4. **Plateau tournant avec six bols à sauce amovibles** - Draaibare plaat met zes afneembare sauskommen - Drehplatte mit sechs herausnehmbaren Soßenschalen
9. **Thermostat réglable** - Regelbare thermostaat - Verstellbarer Thermostat
10. **Voyant lumineux** - Controlelampje - Kontrolllampe
11. **Cordon fixe** - Vast snoer - Feste Geräteschnur

## Caractéristiques techniques

---

### Caractéristiques communes

- Socle en thermoplastique
- Corps de chauffe en aluminium
- Thermostat réglable
- Voyant lumineux
- Cordon fixe
- Clip bloque-cordon
- Range-cordon sous le socle
- 230 Volts - 50 Hz - 900 Watts.

### Wok & Fondue Classic REF 349 006

Cuve du wok en aluminium avec revêtement intérieur anti-adhésif

Couvercle en verre

Caquelon à fondue en aluminium avec revêtement intérieur anti-adhésif

Grille garde au chaud

Spatule et pince-aliments

8 fourchettes à fondues

Support fourchettes en thermoplastique

### Wok Classic REF 349 005

Cuve du wok en aluminium avec revêtement intérieur anti-adhésif

Couvercle en verre

Grille garde au chaud

Spatule et pince-aliments

### Fondue Deluxe REF 349 002

Caquelon à fondue en aluminium avec revêtement intérieur anti-adhésif

Plateau tournant avec six bols à sauce amovibles

8 fourchettes à fondues

Support fourchettes en thermoplastique

### Fondue Classic REF 349 001

Caquelon à fondue en aluminium avec revêtement intérieur anti-adhésif

8 fourchettes à fondues

Support fourchettes en thermoplastique

### Cordon :

Il faut examiner attentivement le câble d'alimentation avant toute utilisation. Si celui-ci est endommagé, il ne faut pas utiliser l'appareil.

Le cordon ne doit être remplacé que par le fabricant, son service après-vente ou une personne qualifiée et agréée par le fabricant afin d'éviter un danger pour l'utilisateur. Le cordon utilisé est un H05VV-F 3 x 0.75mm<sup>2</sup>.

Cet appareil est conforme aux Directives 73/23/CEE, 89/336/CEE, 93/68/CEE.

### Protection de l'environnement - DIRECTIVE 2002/96/CE DEEE

Afin de préserver notre environnement et notre santé, l'élimination en fin de vie des appareils électriques doit se faire selon des règles bien précises et nécessite l'implication de chacun, qu'il soit fournisseur ou utilisateur.



C'est pour cette raison que votre appareil, tel que le signale le symbole apposé sur sa plaque signalétique, ne doit en aucun cas être jeté dans une poubelle publique ou privée destinée aux ordures ménagères. Lors de son élimination, il est de votre responsabilité de déposer votre appareil dans un centre de collecte publique désigné pour le recyclage des équipements électriques ou électroniques. Pour obtenir des informations sur les centres de collecte et de recyclage des appareils mis au rebut, veuillez prendre contact avec les autorités locales de votre région, les services de collecte des ordures ménagères ou le magasin dans lequel vous avez acheté votre appareil.

## Avant d'utiliser l'appareil \_\_\_\_\_

**Lire attentivement ce mode d'emploi et le conserver afin de pouvoir le consulter ultérieurement.**

- Toujours dérouler complètement le cordon.
- Placer votre appareil sur une surface plane au centre de la table et loin d'objets facilement inflammables.
- Ne jamais placer votre appareil sur une surface chaude ni à proximité d'une flamme.
- Raccorder la prise du cordon à une prise 10/16 A équipée d'un contact de terre.
- En cas d'utilisation d'une rallonge, utiliser impérativement un modèle équipé d'une prise de terre et de fils de section égale ou supérieure à 0.75mm<sup>2</sup>.
- Prendre toutes les précautions nécessaires pour éviter

qu'une personne ne se prenne les pieds dans le câble ou sa rallonge.

- Tenir l'appareil hors de portée des enfants.
- . . . . Il est recommandé de raccorder l'appareil à une installation comportant un dispositif à courant différentiel résiduel ayant un courant de déclenchement n'excédant pas 30mA.
- Ne jamais plonger la base chauffante dans l'eau.
- Avant toute opération de nettoyage, débrancher et laisser refroidir l'appareil complètement.
- Pour votre sécurité, il est recommandé de ne jamais laisser votre appareil dans un endroit exposé aux intempéries et à l'humidité.
- Ne jamais utiliser l'appareil comme chauffage d'appoint.
- Ne pas laisser votre appareil branché sans l'utiliser.
- **Ne pas toucher la plaque chauffante ou les ustensiles en cours de fonctionnement, car ils sont chauds.**
- Ne jamais déplacer l'appareil à chaud avec son caquelon en place et rempli d'huile.
- Ne jamais faire chauffer votre appareil sans ustensile (cuve du wok ou caquelon à fondues) ou avec un ustensile vide.
- Utiliser uniquement les ustensiles fournis avec votre appareil.
- En cas de problème et après chaque utilisation, éteindre votre appareil, le débrancher et le laisser refroidir.
- Ne jamais utiliser cet appareil comme friteuse.

Pour votre sécurité, nous avons équipé cet appareil d'un bloque-cordon. Utilisez-le. **N'oubliez jamais que l'huile chaude peut provoquer des brûlures graves !!!**

## Mise en service et utilisation

### 1- Première utilisation

- En déballant votre appareil, veillez à enlever soigneusement tous les éléments de calage.
- Nous vous conseillons un nettoyage des éléments (caquelon à fondue, cuve du wok, fourchettes et accessoires) avant la première utilisation.

Un appareil neuf peut fumer légèrement lors de la première utilisation. Pour limiter ce phénomène, procédez de la manière suivante : faites chauffer votre appareil pendant 10 minutes puis laissez-le refroidir environ une demi-heure.

### 2- Mise en route

- Placez votre appareil sur une surface plane au centre de la table.
- Déroulez complètement le cordon.
- Pour votre sécurité, utilisez le bloque-cordon livré avec l'appareil. Pour cela, enroulez le cordon ou une éventuelle rallonge autour d'un pied de table et fixez-le avec le bloque-cordon (voir image 1). Si par mégarde, un convive se prend les pieds dans le cordon ou la rallonge, il n'entraînera pas l'appareil.
- Branchez le cordon sur une prise secteur.



Image 1

### A- Fondue bourguignonne

- Versez précautionneusement 1 litre d'huile dans le caquelon. Veillez à ce que le niveau d'huile reste toujours entre les deux traits repérés par les flèches à l'intérieur du caquelon (voir image 2).

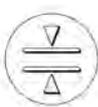


Image 2

- Installez le porte-fourchettes sur le caquelon.
- Tournez le bouton de réglage du thermostat sur la position maxi.
- Il faut environ 30 minutes pour porter l'huile à la bonne température.
- Piquez des morceaux de viande sur les fourchettes.
- Plongez les fourchettes dans l'huile chaude avec précaution pour éviter les éclaboussures.
- En cours de cuisson, ajustez le réglage de température en fonction de la quantité de viande mise à cuire.

### B- Fondue savoyarde

- Nous recommandons pour un gain de temps, une plus grande facilité et une plus grande sécurité de préparer la fondue dans votre cuisine, sur votre foyer de cuisson habituel.
- Dès que votre fondue est prête, installez le caquelon sur la base chauffante.  
En cours de cuisson, ajustez le réglage de température en fonction de la quantité de fromage dans le caquelon.

NB : si vous n'avez pas d'autres sources de chaleur, vous pouvez toutefois utiliser votre appareil pour la préparation de la fondue savoyarde.

### C- Wok

- Mettez en place le wok sur l'appareil
- Versez un peu d'huile dans le wok
- Tournez le bouton de réglage du thermostat sur la position maxi.
- Faites préchauffer 5 minutes

- Commencez à cuisiner

### D-Utilisation du plateau tournant (Modèle Ref 349 002 uniquement)

- Mettez le plateau tournant sur une surface plane au centre de la table.
- Déroulez complètement le cordon.
- Passez le cordon électrique de la base par le centre du plateau et le faites-le passer sous le bord. (voir image 3)
- Mettez la base au centre du plateau.
- Mettez les bols en place avec les sauces.
- Utilisez le bloque-cordon comme indiqué précédemment.
- Branchez le cordon sur une prise secteur.



Image 3

**NB : pour les fondues au fromage (ex : Savoyarde), il est possible de mettre les morceaux de pain dans les bols du plateau tournant. (Modèle Ref 349002 uniquement)**

## Entretien

Débranchez toujours votre appareil et laissez-le refroidir complètement avant de le nettoyer.

\* **Nettoyage du caquelon à fondue et de la cuve du wok** : nettoyer l'intérieur et l'extérieur avec de l'eau chaude et du liquide vaisselle et une éponge non abrasive. Bien rincer.

N.B. : vous pouvez mettre de l'eau chaude et du liquide vaisselle à l'intérieur du caquelon à fondue ou à l'intérieur de

la cuve du wok et laisser tremper pour enlever un maximum de résidus (notamment pour les fondues au fromage).

Essuyer les poignées avec une éponge légèrement humide ou un chiffon légèrement humide sans détergent.

**Ne pas les faire tremper et ne pas les mettre au lave-vaisselle**, car cela pourrait endommager les poignées en bois.

\* **Nettoyage du couvercle du wok** : le nettoyer avec un peu d'eau chaude et du liquide vaisselle. Rincer. **Ne pas le faire tremper et ne pas le mettre au lave-vaisselle**, car cela pourrait endommager le bouton en bois.

\* **Nettoyage des bols et du plateau tournant (Modèle Fondue Deluxe REF 349 002)** : les laver avec de l'eau chaude et du liquide vaisselle. Bien les rincer. Il est possible de passer les bols au lave-vaisselle. **Ne pas mettre le plateau tournant au lave-vaisselle.**

N.B. : **Ne pas faire tremper complètement les ustensiles et ne pas les mettre au lave-vaisselle**, car cela peut endommager les poignées en bois.

• **Nettoyage des fourchettes, support-fourchettes et des accessoires** : les nettoyer avec de l'eau chaude et du liquide vaisselle, puis les rincer.

• **Nettoyage de la base** : passer un coup d'éponge ou avec un chiffon légèrement humide.

**Attention de ne pas faire couler de l'eau sur les parties électriques. Ne jamais tremper la base électrique dans l'eau.**

## Conseils pratiques \_\_\_\_\_

### Réglage de la température :

Ajuster soigneusement le réglage en fonction du nombre de convives et de leur appétit.

Ne pas régler systématiquement votre appareil à fond. Il est plus facile de remonter la température du bain d'huile que de la faire descendre.

### Huile :

Eviter d'utiliser la même huile trop souvent. Celle-ci se dégrade rapidement.

**Ne pas mettre d'eau dans le bain d'huile (risques de projections d'huile).**

## Conditions générales de garantie \_\_\_\_\_

—

La garantie couvre tout défaut de fabrication ou vice de matière.

Elle ne couvre pas :

- Les bris de l'appareil par chute ou choc.
- Les détériorations provoquées par un emploi anormal de l'appareil ou les erreurs de branchement.

Cet appareil est garanti **2 ans** (pièces et main d'œuvre).

**Aucun appareil utilisé (même une seule fois) ne sera échangé, mais remis en parfait état de fonctionnement.**

**Port** : pendant la période de garantie, vous n'aurez à supporter que les frais de port retour en usine, la réexpédition sera faite à nos frais dans les meilleurs délais.

**Nous précisons que la garantie sera dénoncée et non valable en cas de mauvaise utilisation.**

**Usage professionnel ou semi-professionnel** : cet appareil n'est pas conçu pour un tel usage. Aucune garantie ne sera accordée.

## Recettes FONDUES \_\_\_\_\_

(Modèle REF 349 006 Wok & Fondue Classic – Modèle Fondue Deluxe REF 349 002 – Modèle Fondue Classic REF 349 001)

### LA FONDUE BOURGUIGNONNE (casserole à fondue)

Comptez, par personne, 150 gr à 200 gr de viande de bœuf (filet, faux-filet ou rumsteak dégraissé) coupée en cubes de 2 cm.

1/2 l d'huile que vous pourrez aromatiser aux herbes de Provence.

Vous dégusterez cette viande accompagnée de câpres, de cornichons ; d'oignons ; de moutarde, de ketchup et diverses sauces.

## SAUCES POUR FONDUE BOURGUIGNONNE.

**N.B : pour le modèle Fondue Deluxe REF 349 002, vous pouvez utiliser le plateau tournant en mettant vos sauces dans les six bols à sauces livrés avec l'appareil.**

### **Sauce Diable**

Éléments de base : 1/4 de litre de vin blanc ; 2 échalotes ; 1 cuillerée à café de ketchup ; 1 cuillerée à café de moutarde ; poivre ; fines herbes.

Hachez les échalotes, mettez-les dans le vin blanc, chauffez et faites bouillir jusqu'à réduction de moitié à peu près. Hors du feu, ajoutez la moutarde, le ketchup, une forte pincée de poivre, une petite poignée de fines herbes hachées variées (ciboulette, persil, cerfeuil, estragon).

### **Sauce tartare**

Éléments de base : 1 œuf ; 1 cuillerée à café de moutarde ; 1 dl d'huile ; 1 cuillerée à soupe de vinaigre ; 1 oignon ; cornichons ; câpres ; fines herbes ; sel et poivre.

Cuisez l'œuf dur, écrasez le jaune. Délayez-le avec la moutarde et quelques gouttes de vinaigre. Versez l'huile doucement, en tournant comme pour une mayonnaise. Ajoutez le reste du vinaigre, 2 cuillerées à soupe de câpres hachées, autant de cornichons et de fines herbes.

### **Sauce ravigote pimentée**

Éléments de base : 2 cuillerées à soupe de vinaigre ; 6 cuillerées d'huile ; 1 petit morceau de piment rouge (ou de piment en poudre) ; sel ; poivre à volonté ; câpres et fines herbes ; 2 échalotes.

Faites une sauce « du genre vinaigrette » avec huile, vinaigre, sel, poivre. Ajoutez les échalotes hachées, un petit morceau de piment rouge très finement haché ou une pincée de piment en poudre. A volonté, câpres et fines herbes hachées.

### **Sauce au Roquefort**

Éléments de base : 2 cuillerées à soupe de Roquefort ; 1/2 tasse de crème fraîche ; 1 tasse de champignons de Paris débités en lamelles et citronnés ; du sel ; du poivre ; une cuillerée à soupe de cerfeuil haché ; du gin.

Malaxez la crème fraîche et le Roquefort en une masse homogène. Ajoutez les champignons. Assaisonnez. Parfumez avec le gin. Saupoudrez de cerfeuil.

### **Sauce aigre-douce aux tomates**

Éléments de base : 1/2 bouteille de ketchup ; 1 oignon finement haché ; le jus d'un demi-citron ; 1 cuillerée à café de paprika ; 1 cuillerée à café de sauce anglaise ; 1 cuillerée à café de sucre ; 1 cuillerée à café de curry ; 1 bol de mayonnaise bien ferme ; 1 cuillerée à soupe de gelée de groseilles.

Mélangez les divers ingrédients avant d'ajouter le ketchup et le jus de citron. Mélangez à nouveau.

### **Sauce aux olives**

Éléments de base : 1 tasse d'olives fourrées au paprika ; 1 poivron vert ; 1/2 verre de vin blanc sec ; 1 verre de cherry sec ; 1 cuillerée à soupe de vinaigre ; 1 cuillerée de jus de citron ; 3 cuillerées à soupe d'huile ; 1 cuillerée à café de persil haché ; du poivre et du sel.

Divisez le poivron en longueur, ôtez les pépins, débitez la chair en fines lanières. Hachez les olives. Mélangez les ingrédients liquides plus le sucre. Quand celui-ci est fondu, complétez avec le poivron, les olives et assaisonnez. Mélangez bien.

### LA FONDUE SAVOYARDE

Éléments de base pour 6 personnes : 400 gr de Comté ; 400 gr d'Emmentà ; 400 gr de Gruyère ; 3 dl de vin blanc sec ; 1 verre de kirsch ; 1 cuillerée de féculé ; 1 gousse d'ail ; un peu de poivre ou de muscade ; pain rassis à volonté coupé en gros dés.

Frottez l'intérieur du caquelon avec la gousse d'ail. Coupez le fromage en petits cubes ou râpez-le. Mettez-le dans le caquelon avec le vin et portez à ébullition à feu doux en remuant constamment avec une cuillère en bois. Délayez la féculé avec le kirsch, et versez ce mélange dans la fondue sans cesser de remuer. La fondue doit avoir l'aspect d'une crème lisse et homogène. Ajoutez le poivre ou la muscade.

### LA FONDUE CHINOISE

Éléments de base : 150 à 200 gr de viande blanche par convive (poulet, veau ou porc) coupée en petits morceaux ; 1/2 l de bouillon de poulet agrémenté de Xérès.

Plongez les morceaux de viande dans le bouillon et procédez comme pour la fondue bourguignonne. En accompagnement, soja ou autres sauces chinoises ainsi que riz arrosé de bouillon.

### LA FONDUE VIGNERONNE

Éléments de base : pour 4 personnes : 800 g de filet de rumsteack coupé en tranches très fines ; 1 litre de vin rouge léger

\* 1 oignon piqué de laurier et de girofle ; 1 carotte, 1 petit poireau, 1 navet, 1 petit céleri ; ail ; oignon, persil hachés ; 4 jaunes d'œuf pour le bouillon final (facultatif) ; riz blanc.

\* variante pour le bouillon : 1/2 litre de vin blanc et 1/2 litre de vin rouge avec un bouillon de bœuf.

Parer les légumes et coupez-les en morceaux assez gros. Préparez les sauces.

Verser le vin rouge dans le caquelon, ajoutez-y l'oignon piqué et les légumes et porter à ébullition. Laissez mijoter un quart d'heure. Portez le caquelon sur la table.

Présentez la viande sur des plats de service et les sauces dans des ravers. Chaque convive cuit sa viande dans le vin et l'assaisonne à son goût.

A la fin du repas, pour chaque convive, mettez un jaune d'œuf dans un bol. Parsemez de persil haché et versez dessus du vin bouillant. Une cuillerée de riz blanc pour terminer et remuez bien avant de manger.

### LA FONDUE BRESSANE

#### La préférée des enfants !

Éléments de base pour 4 personnes : 600 g de filet de poulet ou de dinde ; 1 œuf ; sel et poivre du moulin, condiments en poudre ; 1 paquet de chapelure ; 1l d'huile ou 1 bloc de graisse de coco ; sauces au choix ; pomme de terre ; riz ou chips.

Coupez les filets de poulet (ou de dinde) en morceaux réguliers, pas trop gros.

Dans une boîte en plastique, versez la chapelure. Cassez l'œuf dans un bol et assaisonnez-le. Ajoutez un peu d'eau ou de lait et battez-le à la fourchette. Passez-y les morceaux de poulet et mettez la viande dans le bol contenant la chapelure. Fermez hermétiquement et agitez le bol de façon à ce que tous les morceaux soient bien panés régulièrement. Disposez-les sur un plat de service.

Chauffez l'huile ou la graisse dans le caquelon et portez-le sur le réchaud au centre de la table. Chaque convive fera frire sa viande, comme pour la bourguignonne et l'assaisonnera de la sauce de son choix.

Servez des pommes de terre, du riz blanc ou des chips en accompagnement.

### **LA FONDUE DE LA MER**

Éléments de base : 200 gr de poissons par convive (lotte, sole, bar,...) coupés en dés ; (gardez les têtes pour le court-bouillon ainsi que les arêtes) ; 1 oignon ; 2 clous de girofle ; 1 bouquet garni (laurier, persil, thym, céleri) ; 10 grains de genièvre ; 75 cl de vin blanc sec ; 2 citrons ; sel ; poivre.

Préparation du court-bouillon : dans une casserole mettez les déchets des poissons dans 25 cl d'eau, l'oignon, le bouquet garni, les grains de genièvre, les clous de girofle. Faites cuire 30 à 40 minutes. Pendant ce temps, préparez les poissons en morceaux et arrosez-les du jus des citrons. La cuisson du court-bouillon terminée, passez-le à travers une passoire au-dessus du caquelon sans faire bouillir. Trempez les dés de poissons dans ce bouillon accompagné d'une rémoulade et de riz.

### **LA FONDUE AU CHOCOLAT**

Éléments de base pour 6 personnes : 300 gr de chocolat noir ; 10 gr de beurre ; 7 cuillerées à soupe de crème fraîche ; 1 pincée de cannelle ; 1 cuillerée à café de zeste d'orange râpée ; 3 cuillerées à soupe de rhum ; le jus d'un citron ; 800 gr de fruits (ananas, banane, orange, poire, pêche...) Versez le jus de citron sur les fruits préalablement coupés en cubes.

Cassez le chocolat en morceaux, puis faites-le cuire, avec le beurre et la crème fraîche dans le caquelon à feu doux, en remuant avec une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'il devienne homogène. Ajoutez la cannelle, les zestes d'orange et le rhum.

### **FONDUE DE BEIGNETS AUX FRUITS**

Éléments de base pour 4 personnes : 200 gr de farine ; 1 cuillerée de sucre ; 2 cuillerées d'huile ; 2 œufs ; 1/4 l de lait ; 1 sachet de sucre vanille ; 2 cuillerées à soupe de rhum ; 1 pincée de levure chimique.

Fruits : ananas, cerises, pommes, bananes, 1 citron

Mélangez la levure à la farine, ajoutez le sel, l'huile, les œufs et le rhum. En remuant, ajoutez doucement le lait pour obtenir une pâte homogène. Laissez reposer 30 minutes environ. Coupez les fruits en dés, arrosez les pommes et les bananes avec le jus de citron. Chauffez l'huile, enrobez les morceaux de fruits de pâte à beignet, plongez-les dans l'huile chaude. Retirez quand c'est doré.

## Recettes WOK

---

(Modèle REF 349 006 Wok & Fondue Classic, modèle REF 349 005 Wok Classic)

**N.B. : pour toutes ces recettes, vous pouvez maintenir votre plat au chaud dans le wok directement sur la table (position du thermostat 2/3).**

**La grille garde au chaud vous permet d'isoler certains aliments pour pouvoir se servir plus facilement : morceaux de viandes, poissons, crevettes...**

**La pince-aliments et la spatule fournies avec l'appareil vous aident dans votre préparation ou pour le service.**

### TAJINE DE POULET AUX CITRONS CONFITS ET OLIVES

Ingrédients pour 4 personnes : 1 kg de pilons de poulet ; 2 oignons ; 3 gousses d'ail ; 2 grosses tomates ; 1 morceau de gingembre frais ; 1 jus de citron ; 2 poignées d'olives violettes ; 3 citrons confits au sel ; 1 petit bouquet de coriandre hachée.

Pour la marinade : 1 verre d'huile d'olive ; 1 cuillère à soupe de curcuma ; 1 cuillère à soupe de paprika doux ; sel de Guérande ; 1 pointe de piment de Cayenne ; 2 pistils de safran ; poivre du moulin

La veille, préparez la marinade avec l'huile d'olive, le paprika doux, le curcuma, le piment de Cayenne, le sel et le poivre. Faites mariner les pilons toute la nuit. Le lendemain, faites revenir les morceaux de poulet dans le wok (thermostat maxi) dans l'huile de la marinade jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, puis mettez-les dans un plat .

Dans le wok, faites blondir les oignons émincés, puis ajoutez l'ail écrasé et les tomates épépinées et concassées.

Incorporez le gingembre et le safran et laissez mijoter ainsi 10 minutes (thermostat maxi).

Remettez ensuite les morceaux de poulet et arrosez de jus de citron.

Laissez cuire à couvert encore 20 minutes (thermostat 3), ajoutez la coriandre, les olives et les citrons confits coupés en quatre. Laissez mijoter (thermostat 3) le temps de réchauffer les olives et les citrons.

Servez chaud. Accompagnez de semoule ou de riz basmati.

### TAJINE D'AGNEAU AUX PRUNEAUX

Ingrédients pour 4 personnes : 300 g de pruneaux ; du thé chaud ; 300 g d'oignons ; huile d'olive ; 1 kg d'épaule d'agneau coupé en morceaux ; 1 gousse d'ail ; 1/2 cuillère à café de cannelle ; 1/2 cuillère à café de gingembre ; 1 dosette de safran ; quelques grains de coriandre écrasés ; 75 g d'amandes émondées ; 2 cuillères à soupe de miel

Faites tremper les 300 g de pruneaux dans du thé chaud.

Faites revenir dans le wok (thermostat maxi) les oignons émincés dans l'huile d'olive. Quand ils sont dorés, retirez-les et remplacez-les par la viande. Lorsque les morceaux de viande sont bien dorés, ajoutez les oignons. Salez et poivrez.

Ajoutez l'ail écrasé, la cannelle, le gingembre, le safran et les grains de coriandre. Couvrez d'eau et faites cuire 1 heure (thermostat 3). Ajoutez ensuite les pruneaux égouttés, puis poursuivez la cuisson 20 min à couvert (thermostat 3).

A part, faites revenir les amandes dans un peu de beurre chaud. Egouttez-les, puis ajoutez-les à la viande avec le miel. Laissez cuire encore 5 minutes sans couvrir.

Servez accompagné de semoule de couscous.

### **CURRY DE DINDE AU LAIT DE COCO**

Ingrédients pour 4 personnes : 600 g de filets de dinde ; 1/2 poivron rouge ; 1/2 poivron vert ; 1 poireau ; 2 gousses d'ail ; 50 cl de lait de coco (non sucré) ; 6 feuilles de basilic ; ciboulette ; curry en poudre ; sel et poivre

Coupez les poivrons en fines lanières, émincez le poireau, écrasez l'ail. Faites bouillir le lait de coco dans le wok (thermostat maxi). Mettez-y tous les légumes et faites cuire 10 minutes. Pendant ce temps, détaillez les filets de dindes en lanières, saupoudrez-les de tous les côtés avec le curry. Tapotez pour en ôter l'excédent. Ajoutez la viande aux légumes, salez, poivrez, et laissez mijoter 20 minutes environ (thermostat position 3). Vérifiez la cuisson de la dinde. Enlevez le wok de la base, et ajoutez basilic et ciboulette. Suggestion d'accompagnement : riz basmati.

### **CURRY DE POIVRONS AU LAIT DE COCO**

Ingrédients pour 4 personnes : 500 à 600 g de crevettes décortiquées ; 3 poivrons (rouge, vert et jaune) ; 4 tomates ; 1 oignon ; 40 cl de lait de coco ; 1 à 2 cuillères à café de curry ; 2 cuillères à soupe d'huile ; coriandre fraîche ; sel et poivre.

Pelez et émincez l'oignon. Retirez le pédoncule et les graines de poivrons et coupez-les en lamelles. Coupez les tomates. Faites chauffer l'huile dans le wok (thermostat maxi). Faites revenir l'oignon dans l'huile puis ajoutez le curry, et remuez pendant une minute. Ajoutez les poivrons et les tomates, et versez le lait de coco. Salez et poivrez.

Laissez mijoter pendant 15 à 20 minutes (thermostat 3). Ajoutez les crevettes dans les 5 dernières minutes..

Pour finir... Décorez de feuilles de coriandre et accompagnez de riz thaï ou basmati.

### **EMINCE DE VEAU AU MARSALA**

Ingrédients pour 4 personnes : 600 g de filets de veau ; 20 g de farine ; 150 g d'oignons blanc ; 4 cuillères à soupe d'huile d'olive ; 20 cl de fond de veau ; 4 cl de marsala ; une poignée de persil ciselé ; sel ; poivre

Découpez le veau en petites tranches d'environ 5 mm d'épaisseur. Salez, poivrez et saupoudrez légèrement de farine. Pelez les oignons et hachez-les.

Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans le wok (thermostat maxi). Faites saisir les émincés de veau 2 à 3 minutes de chaque côté puis retirez-les.

Faites chauffer de nouveau 2 cuillères d'huile (thermostat maxi) et faites dorer les oignons en les remuant constamment. Ajoutez le fond de veau et le marsala. Ramenez le thermostat en position 3 et laissez mijoter 5 minutes. Salez, poivrez, ajoutez le persil et mélangez.

Remettez les émincés de veau dans le wok. Nappez de sauce et laissez reposer 2 minutes.

### **BROCOLIS SAUTES AU CHAMPIGNONS PARFUMES (Recette végétarienne)**

Ingrédients pour 4 personnes : 500 g de brocolis ; 1 poignée de champignons parfumés deshydratés ; 1 gousse d'ail hachée ; 3 cuillères à soupe d'huile d'olive ; 2 cuillères à soupe de sauce soja ; 1 cuillère à soupe de gingembre haché sel et poivre.

Détaillez le brocolis en petits bouquets. Faites-les blanchir 1 minute à l'eau bouillante.

Réhydratez les champignons en les plongeant 5 minutes dans de l'eau chaude.

Mettez l'huile dans le wok et faites-la chauffer (thermostat maxi). Mettez les légumes avec tous les autres ingrédients. Faites cuire (thermostat 5) pendant 15 minutes. Servez.

### **CHOU-FLEUR AU CURRY (Recette végétarienne)**

Ingrédients pour 4 personnes : 3 cuillères à soupe d'huile d'arachide ; 600 g de chou-fleur ; 2 échalotes hachées ; 1 cuillère à café de grains de moutarde ; 1 gousse d'ail hachée ; 1 cuillère à soupe de curry ; 1 cuillère à café de curcuma ; 1/2 cuillère à café de gingembre moulu ; 250g de sauce tomate ; 15 cl de yaourt nature ; 2 cuillères à soupe de sauce soja ; 1 cuillère à café de farine ; 1 cuillère à soupe de coriandre fraîche hachée ; 50 g d'amandes moulues ; sel et poivre ; 2 tomates en rondelles.

Lavez le chou-fleur et séparez-le en petits bouquets. Faites chauffer l'huile dans le wok (thermostat maxi). Faites chauffer les grains de moutarde dans l'huile pendant 1 minute.

Ajoutez l'ail et les échalotes hachés et faites revenir pendant 1 minute. Ajoutez les bouquets de chou-fleur et faites-les sauter pendant 4 minutes. Incorporez le curry, le curcuma, la sauce tomate, 20cl d'eau et la sauce soja. Portez à ébullition (thermostat 4), puis faites mijoter (thermostat 3) pendant 20 minutes. Salez et poivrez. Incorporez la farine au yaourt et ajoutez à la préparation antérieure. Mélangez bien et retirez le wok de la base.

Pour finir...Saupoudrez de coriandre et d'amandes moulues avant de servir.

Accompagnez avec les rondelles de tomate.

### **NOUILLES CHINOISES FACILES AU POULET**

Ingrédients pour 4 personnes : 4 petits paquets individuels de nouilles chinoise instantanées parfumées (poulet ou champignons) ; 4 escalopes de poulet ; 2 courgettes ; 1 poivron rouge ; 1 branche de céleri ; 5 ou 6 champignons de Paris moyens ; 3 gousses d'ail ; 3 cuillères à soupe de sauce soja.

Lavez et coupez les légumes : les courgettes en demi-rondelles, les poivrons en batonnets, le céleri en petits tronçons. Emincez les champignons de Paris. Pelez et coupez finement l'ail.

Dans le wok (thermostat maxi), faites revenir dans 2 cuillères à soupe d'huile (neutre comme celle de pépins de raisins par exemple) tous les légumes et les champignons. Remuez régulièrement. Lorsque les légumes sont bien tendres, ajoutez les petits sachets d'épices qui sont fournis dans les paquets de nouilles (NB : on ne se sert pas de l'huile qui est elle aussi fournie avec).

Mettez de l'eau à bouillir pour les nouilles. Pendant ce temps, coupez le poulet en lanières et faites le cuire dans une poêle à part, dans un peu d'huile. Lorsqu'il est bien doré, déglacez avec la sauce soja. Faites caraméliser légèrement sur feu doux, puis ajoutez le poulet dans le wok avec les légumes. Continuez de cuire à feu doux.

Lorsque l'eau bout, plongez les plaques de nouilles pendant le temps indiqué sur l'emballage (en général, 3 minutes suffisent). Egouttez les nouilles. Versez-les aussitôt dans le wok et mélangez-les bien avec les légumes et le poulet afin qu'elles prennent leurs arômes.

Pour finir... Au moment de servir, on peut saupoudrer de menthe ou de coriandre ciselées.

Il est inutile de saler ou de poivrer, la sauce soja et la poudre suffisent. Il faut bien sûr déguster les nouilles chinoises avec des baguettes !

### **SAUTE DE PORC AU BOK CHOY**

Ingrédients pour 4 personnes : 600 g de filets de porc coupés en morceaux de 2 cm x 1 cm ; 400 g de bok choy (petit chou chinois) ; 150 g de soja frais ; 30 g de champignons noirs séchés à faire tremper dans de l'eau chaude ; 1 oignon ; 4 gousses d'ail ; 2 pincées de glutamate de sodium ; 5 cuillères à soupe de sauce de soja épaisse ; 1 cuillère à soupe d'huile d'arachide ; 3 cuillères à soupe de vin blanc ; sel ; poivre.

Découpez la viande en lamelles d'1cm sur 2. Salez (peu) et poivrez les morceaux de porc. Emincez également les oignons et les champignons noirs.

Séparez les tiges blanches de la feuille de bok choy et coupez la tige en deux dans sa longueur. Emincez les feuilles. Réservez.

Mettez l'huile d'arachide dans le wok et faites chauffer (thermostat maxi).

Ajoutez la viande et 2 pincées de glutamate de sodium. Ajoutez 2 gousses d'ail pressées sur la viande. Faites revenir pendant 10 minutes (thermostat 4).

Ajoutez l'équivalent de 3 cuillères à soupe de sauce soja épaisse et 2 cuillères à soupe de vin blanc. Laissez réduire pendant 5 minutes.

Réservez la viande.

Versez 3 cuillères à soupe d'eau dans le wok.

Ajoutez l'oignon émincé. Faites revenir le tout (thermostat maxi) pendant 1 minute puis ajoutez les champignons noirs sans cesser de remuer. Faites revenir pendant 2 minutes (thermostat maxi).

Pressez les 2 gousses d'ail restantes et ajoutez-les. Ajoutez les tiges blanches de bok choy. Remettez un peu d'eau si nécessaire. Ajoutez 1 cuillère à soupe de sauce soja épaisse.

Faites revenir 2 à 3 minutes (thermostat maxi).

Ajoutez les feuilles vertes émincées du bok choy. Faites revenir pendant 2 minutes en remuant sans s'arrêter. Ajoutez le soja frais.

Remuez le tout délicatement pendant 2 minutes.

Ajoutez la viande toujours en remuant délicatement pendant 1 minute.

N.B. : il est possible dans cette recette de remplacer le glutamate de sodium par un petit peu de gingembre.

### **PORC AIGRE-DOUX A L'ANANAS**

Ingrédients pour 4 personnes : 600g de porc désossé (épaule, échine...) ; 200g d'ananas (frais ou en boîte) ; 2 tomates ; 2 poivrons ; 2 oignons nouveaux avec le vert ou de la ciboule ; 50 g de gingembre frais ; 2 cuillères à soupe de vinaigre ; huile (ou saindoux, ou graisse d'oie).

Pour la marinade :

- 4 cuillères à soupe de féculé
- 4 cuillères à soupe de sauce soja
- 6 cuillères à soupe de vin blanc

Préparez la marinade en mélangeant la fécule, la sauce de soja et le vin blanc.

Coupez la viande en petits dés et placez-la dans un saladier. Arrosez-la de la marinade puis mélangez. Mettez-la en attente 15 à 20 minutes, le temps de préparer le reste des ingrédients.

Pendant que la viande marine, pelez la racine de gingembre et la découpez-la en brunoise (très petits dés). Cela représente le volume d'une tasse.

Préparez les autres légumes : ouvrez les poivrons et otez la queue, les graines et les parties blanches. Découpez-les en lanières. Emincez les oignons (ou un volume équivalent de blancs de poireaux). Coupez les tomates en dés.

Egouttez la viande et gardez la marinade. Chauffez la matière grasse dans le wok (thermostat maxi) et faites-y revenir les dés de porc environ 5 minutes à feu vif.

Retirez la viande et réservez-la. Ajoutez, si nécessaire, un peu de matière grasse et faites revenir oignons, poivrons et gingembre (thermostat maxi) pendant 2 à 3 minutes (sans les brûler). Ajoutez les tomates et déglacez le tout avec le vinaigre.

Remettez les dés de porc dans le wok et ajoutez les cubes d'ananas et la marinade. Pour obtenir plus de sauce, ajoutez un mélange d'eau et de fécule à raison d'1 cuillère à soupe de fécule pour 10 cl d'eau. Salez légèrement et chauffez quelques instants (thermostat 5). Servez avec du riz thaï ou basmati, cuit à la vapeur ou au micro-ondes.

Pour finir...Pour les amateurs, vous pouvez présenter à table de la purée de piments et de la sauce de soja. Un thé vert

léger est un bon accompagnement.

### **BLANCS DE POULET AUX NOIX DE CAJOU**

Ingrédients pour 4 personnes : 500 g de blancs de poulet (environ 4 blancs) ; 5 cuillères à soupe de sauce soja ; 1 cuillère à soupe de vinaigre ; farine ; huile de tournesol ; noix de cajou ; sel et poivre.

Coupez les blancs de poulet en lanières. Dans un plat creux, mélangez la sauce soja et le vinaigre et mettez-y le poulet à mariner à couvert pendant au moins 30 minutes (plus si possible, le goût n'en est que meilleur !).

Egouttez les blancs de poulet mais réservez la marinade. Dans une assiette creuse, versez de la farine et roulez-y les lanières de poulet.

Dans le wok, faites chauffer un peu d'huile et faites revenir le poulet. Versez la marinade. Quand le poulet est cuit et bien doré et que la marinade est absorbée complètement, ajoutez des noix de cajou légèrement écrasées (2 ou 3 cuillères à soupe). Laissez dorer 1 ou 2 minutes et servez aussitôt.

Pour finir...servez avec du riz thaï. Une astuce pour fariner les lanières de poulet plus rapidement : mettez les lanières dans un sachet de congélation avec la farine, fermez et secouez.

### **SOUPE DE CREVETTES (« bobo de camarao »)**

Ingrédients pour 5 personnes : 1 kg de crevettes décortiquées ; 500 g de purée de manioc (on en trouve chez les grossistes asiatiques en surgelé) ; 1 oignon moyen émincé ; 250 g de tomates pelées, épépinées et coupées en deux ; 1 cuillère à soupe de coriandre hachée ; 1/2 tasse de lait de coco ; 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol ; 2 cuillères à soupe d'huile de palme ; sel et poivre.

Dans le wok (thermostat maxi), faites dorer les oignons dans l'huile de tournesol, ajoutez les tomates et laissez mijoter quelques minutes (thermostat 3-4).

Incorporez alors les crevettes décortiquées et le coriandre, salez et poivrez.

Mettez le thermostat en position 3 et laissez jusqu'à ce que les crevettes soient cuites.

Ajoutez enfin la purée de manioc, le lait de coco et l'huile de palme. Remuez bien et portez à ébullition (thermostat 4).

On peut ajouter un peu d'eau, si la sauce est trop compacte. Servez aussitôt.

Pour finir...avec du riz nature, un vrai régal !

### **POULET A L'ANANAS RAPIDE**

Ingrédients pour 8 personnes : 800 g de poulet (soit 6 escalopes) ; 1 petite boîte de tranches d'ananas (580 g) ; 3 cuillères à soupe d'huile ; 1 cuillère à café de curry ; 1 cuillère à café de cassonade ou de sucre ; sel et poivre.

Préparez les ingrédients : coupez les escalopes en petits morceaux d'environ 1,5 cm. Ouvrez la boîte d'ananas. Sortez les tranches mais gardez tout le jus. Coupez-les en petits morceaux. Dans le wok, faites chauffer l'huile (thermostat maxi). Ajoutez le poulet, le curry et la cassonade. Faites dorer. Ajoutez les morceaux d'ananas. Faites revenir 1 minute.

Ajoutez le jus d'ananas. Donnez un bouillon et dégustez.

Pour finir... Accompagnez de riz nature ou basmati et de légumes au curry.

### **WOK DE POISSON ET DE PETITS LEGUMES**

Ingrédients pour 4 personnes : 80 ml (16c à thé) de sauce soja ; sel ; 8 ml (2c à thé) de cumin en poudre ; 4 pincées de curry ; 4 noisettes de gingembre frais râpé ; le jus de 2 citrons 400 g de filets de morue (ou d'aiglefin), lavés, essuyés et coupés en lamelles ; 40 ml (2c à thé) d'huile de sésame ; 4 carottes, pelées et coupées en minces bâtonnets ; 4 branches de céleri, coupées en minces batonnets ; 8 champignons shiitake, émincés finement ; 300 ml de pois mange-tout, coupés en deux ; 200 ml de fèves germées, rincées à l'eau chaude et égoutées ; 200 ml de bouillon de volaille ; 60 ml de coriandre hachée ; 200 ml de riz complet. Mélangez la sauce soja avec le sel, le cumin, le curry, le gingembre et le jus de citron. Faites-y macérer le poisson 10 minutes.

Dans le wok, chauffez 20 ml (4 cuillères à thé) d'huile de sésame et y faites-y revenir le poisson (thermostat maxi) pendant 5 à 6 minutes, sans cesser de remuer.

Retirez le poisson du wok et réservez.

Dans le wok, ajoutez le reste d'huile et faites-y sauter tous les légumes 5 à 6 minutes (thermostat maxi). Incorporez les fèves germées et faites-les mijoter 1 minute. Versez le bouillon et laissez réduire 4 minutes. Rectifiez l'assaisonnement et relevez avec de la coriandre.

Remettez le poisson dans la casserole et laissez reposer quelques minutes.

Servez avec le riz.

## DÉS DE POISSON PIQUANTS

Ingrédients pour 4 personnes : 800 g de filet de sébaste ; jus de citron ; 4-6 c-à-s de sauce soja ; 4-6 c-à-s de vinaigre ; sel et poivre du moulin ; 1 c-à-s de poudre de cinq-épices ; sucre ; 2 œufs ; 4 c-à-s de fécule de maïs ; graisse ; 4 carottes ; 100 g de petits pois ; 1 oignon ; 1 c-à-s d'huile d'arachide ; 1 litre de sauce tomate.

Coupez le poisson en dés, arrosez-le de jus de citron, de sauce de soja et de vinaigre et laissez imprégner. Assaisonnez. Délayez l'œuf. Tournez les dés de poisson dans l'œuf et dans la fécule.. Faites-les cuire dans le wok dans de la graisse chaude (thermostat maxi). Réservez. Coupez les légumes en petits morceaux et faites-les cuire dans le wok (maxi du thermostat maxi) dans l'huile en tournant, versez la marinade et la sauce tomate, ajoutez les dés de poisson et réchauffez..

## BŒUF BOURGUIGNON

Ingrédients pour 4 personnes : 800 g de bœuf (paleron, gîte, macreuse) ; 1 bouteille de vin rouge corsé ; 2 oignons moyens ; 3 carottes ; 2 poireaux ; 40 g de beurre ; 2 c-à-s d'huile ; 2 c-à-s de farine ; 1 c-à-c de sel ; 10 grains de poivre ; 1 branche de thym ; 3 feuilles de laurier ; 4 clous de girofle ; 300 g de champignons de Paris ; 150 g de lard fumé coupé en dès ; 600 g de pomme de terre.

Préparez la marinade avec la bouteille de vin, 1 oignon piqué des clous de girofle, 1 carotte coupée en rondelles, le thym, le laurier, 10 grains de poivre, le poireau coupé en petits tronçons. Mettez la viande à mariner 24 H au réfrigérateur (filmez le récipient avec du film étirable). Dans le wok (thermostat maxi), faites dorer la viande avec le beurre et l'huile (l'huile empêche le beurre de brûler).

Quand la viande est bien colorée, retirez-la et mettez les oignons à dorer dans le wok (thermostat maxi) ; ajoutez les lardons, les carottes, les poireaux (pas ceux de la marinade), remettez la viande, la singer avec la farine, ajoutez la marinade filtrée et un demi-verre d'eau. Salez, poivrez. Portez à ébullition et faites mijoter pendant deux heures (thermostat 3).

1 heure avant la fin de la cuisson, ajoutez les pommes de terre coupées en gros dés.

Faites sauter les champignons dans une poêle avec du beurre et ajoutez-les dans le wok 1/2 heure avant la fin de la cuisson. Profitez-en pour rectifier l'assaisonnement.

Servez ce bœuf bourguignon très chaud, parsemé de persil et disposé dans un plat concassé.

## OSSO BUCCO

Ingrédients pour 4 personnes : 4 tranches de 110 g de jarret de veau ; 20 g de farine ; 4 cc d'huile d'olive ; 200 g de carottes ; 1 branche de céleri ; 6 cl de vin blanc sec ; 2 tomates ; 1 cc de zeste d'orange râpé ; 1 cc de zeste de citron râpé ; 1 gousse d'ail ; 1 cs de persil hâché ; 1 cs de basilic ciselé ; 3 cc de beurre allégé ; sel et poivre du moulin.

Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Farinez la viande et mettez-la à dorer dans le wok (thermostat maxi) en la retournant régulièrement. Assaisonnez de sel et de poivre.

Ajoutez les carottes râpées, la branche de céleri coupée et les oignons hâchés.

Mélangez pendant 5 minutes puis ajoutez le vin. Laissez cuire encore 5 à 7 minutes afin que le jus s'évapore. Versez alors 10 cl d'eau et ajoutez les tomates.

Baissez le thermostat en position 3, couvrez et laissez mijoter pendant 1h15 en vérifiant qu'il reste du jus. Liez la sauce avec le beurre, incorporez l'orange, le citron, l'ail écrasé, le basilic, le persil et laissez mijoter encore pendant 5 minutes.

Servez avec du riz Basmati ou des pâtes fraîches.

## BLANQUETTE DE VEAU

Ingrédients pour 4 personnes : 1 kg d'épaule de veau ; 250 g de riz ; 150 g de champignons de Paris ; 1 oignon ; 1 carotte 10 cl de crème fraîche ; 2 jaunes d'œuf ; 1 c-à-s d'huile ; 20 g de beurre ; 1/2 citron ; 2 c-à-s de farine ; 2 clous de girofle 1 bouquet garni (thym, laurier, persil) ; sel et poivre.

Faites revenir doucement (thermostat 4) dans le wok la viande coupée en gros morceaux avec le beurre et l'huile , sans la laisser colorer. Salez, poivrez, saupoudrez de farine et remuez pendant 2 minutes pour bien enrober la viande. Ajoutez 50 cl d'eau tiède.

Ajoutez l'oignon piqué des clous de girofle, la carotte émincée, le bouquet garni. Couvrez et laissez mijoter 1 heure (thermostat 3). A mi-cuisson, ajoutez les champignons nettoyés et émincés.

Versez le riz dans de l'eau chaude salée (2 fois son volume), couvrez et cuisez environ 15 minutes.

Egouttez la viande et les légumes. Filtrez le bouillon, faites-le bouillir 5 minutes (thermostat 4). Battez les jaunes d'œuf avec la crème, du sel et un filet de jus de citron, versez dans le bouillon en remuant et faites épaisser à feu très doux (thermostat 2/3), sans laisser bouillir.

Réchauffez la viande 2 minutes dans la sauce, et servez avec le riz.

LAGRANGE vous propose également :

- Des gaufriers, gaufretiers, appareils à croque-monsieur
- Des crêpières
- Des appareils à pop-corn
- Des Chocolatière,
- Des pierres à cuire
- Des fondues
- Des grills
- Des barbecues électriques
- Des appareils à hot-dog
- Des cuiseurs vapeur
- Des bouilloires
- Des friteuses
- Des chauffe-plats, chauffe-assiettes, panetières
- Etc.

N'hésitez pas à consulter notre site Internet :

[www.lagrange.fr](http://www.lagrange.fr)

Ou demandez-nous de la documentation :

**LAGRANGE**  
**Service Consommateurs**  
**Z.A. Les Plattes**  
**Chemin de la Plaine**  
**69390 VOURLES**

Z.A. Les Plattes  
Chemin de la Plaine  
69390 VOURLES  
France  
[www.lagrange.fr](http://www.lagrange.fr)  
[info@lagrange.fr](mailto:info@lagrange.fr)

**LAGRANGE**