

Breville®



Food Steamer · Cuiser à vapeur · BFS600XL
Instruction booklet · Manuel d'emploi

CONGRATULATIONS

on the purchase of your new
Breville HealthSmart Steamer™



CONTENTS

- 4** Breville Recommends Safety First
- 6** Know Your Breville HealthSmart Steamer™
- 8** Operating Your Breville HealthSmart Steamer™
- 14** Care and Cleaning
- 16** Steaming Guide
- 24** Recipes

We at Breville are very safety conscious. We design and manufacture consumer products with the safety of you, our valued customer foremost in mind. In addition we ask that you exercise a degree of care when using any electrical appliance and adhere to the following precautions:

IMPORTANT SAFEGUARDS



- Carefully read all instructions before operating the appliance and retain for future reference.
- Remove any packaging material and promotional labels before using the food steamer for the first time.
- To eliminate a potential choking hazard for young children, remove and safely discard the protective cover fitted over the pins of the power plug when unpacking appliance for the first time.
- Do not place the food steamer near the edge of a table, counter or bench top during operation. Ensure that the surface is level, clean and free of water.
- Do not place this appliance on or near a hot gas or electric burner, or where it could touch a heated oven.
- Do not place any part of the food steamer in a gas, electric or microwave oven or on a hot gas or electric burner.
- Keep food steamer clear of walls, curtains and other heat or steam sensitive materials. Minimum 1ft distance.
- Do not use food steamer on metal surfaces, for example, a sink drain board.
- Always ensure the food steamer is properly assembled before use. Follow the instructions provided in this book.
- The appliance is not intended to be operated by means of an external timer or separate remote control system.
- Do not put any food or liquid other than water into the water reservoir in the steamer base. Only the steam baskets and rice/sauce cooking bowl are designed to cook food.
- Do not leave the appliance unattended when in use.
- Do not move the food steamer during operation.
- Do not touch hot surfaces. Use the handles to remove the lid, steamer baskets and rice/sauce cooking bowl. Take care to avoid any steam escaping from the steam outlet holes on the steamer lid. Use dry oven mitts to protect hands.
- Always lift the lid away from you, when removing from steamer basket, to avoid steam escaping from under the lid. Carefully lift and remove the steamer baskets and rice/sauce cooking bowl by the handles to avoid scalding from escaping steam. Use dry oven mitts to protect hands.
- Always ensure the food steamer's power plug is removed from the power outlet before attempting to move the appliance, when the appliance is not in use and before cleaning or storing. Allow the steamer base and removable drip tray to cool before disassembling for cleaning and discarding liquid.
- To disconnect, turn any controls to "off", then remove plug from wall outlet.
- Do not use harsh abrasives or caustic cleaners when cleaning this appliance.
- Keep the appliance clean. Follow the care and cleaning instructions provided in this book (Page 15).

IMPORTANT SAFEGUARDS FOR ALL ELECTRICAL APPLIANCES

- Fully unwind the cord before use.
- Do not let the cord hang over the edge of a table or counter, touch hot surfaces or become knotted
- To protect against electric shock, do not immerse the power cord, power plug or food steamer base in water or any other liquid.
- This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety.
- Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance. Close supervision is necessary when any appliance is used by or near children.
- This appliance is intended for household use only. Do not use this appliance for anything other than its intended use. Do not use in moving vehicles or boats. Do not use outdoors.
- It is recommended to regularly inspect the appliance. Do not use the appliance if power supply cord, plug or appliance becomes damaged in any way. Return the entire appliance to the nearest authorized Breville Service Center for examination and/or repair.
- Any maintenance other than cleaning should be performed at an authorized Breville Service Center.

- The use of accessory attachments not recommended by Breville may result in fire.
- The installation of a residual current device (safety switch) is recommended to provide additional safety protection when using electrical appliances. It is advisable that a safety switch with a rated residual operating current not exceeding 120V be installed in the electrical circuit supplying the appliance. See your electrician for professional advice.

SHORT CORD INSTRUCTIONS

Your Breville appliance is fitted with a short power supply cord as a safety precaution to prevent personal injury or property damage resulting from pulling, tripping or becoming entangled with a longer cord. Do not allow children to use or be near this appliance without close adult supervision.

Longer detachable power-supply cords or extension cords are available and may be used if care is exercised in their use. If an extension cord is used,

1. the marked electrical rating of the cord set or extension cord should be at least as great as the electrical rating of the appliance,
2. the cord should be arranged so that it will not drape over the countertop or tabletop where it can be pulled on by children or tripped over unintentionally
3. the extension cord must include a 3-prong grounding plug.

 **TO ENSURE CONTINUED PROTECTION AGAINST ELECTRIC SHOCK, CONNECT TO PROPERLY GROUNDED OUTLETS ONLY.**

 **DO NOT OPERATE THE FOOD STEAMER ON AN INCLINED SURFACE. DO NOT MOVE THE FOOD STEAMER WHILE IT IS OPERATING.**

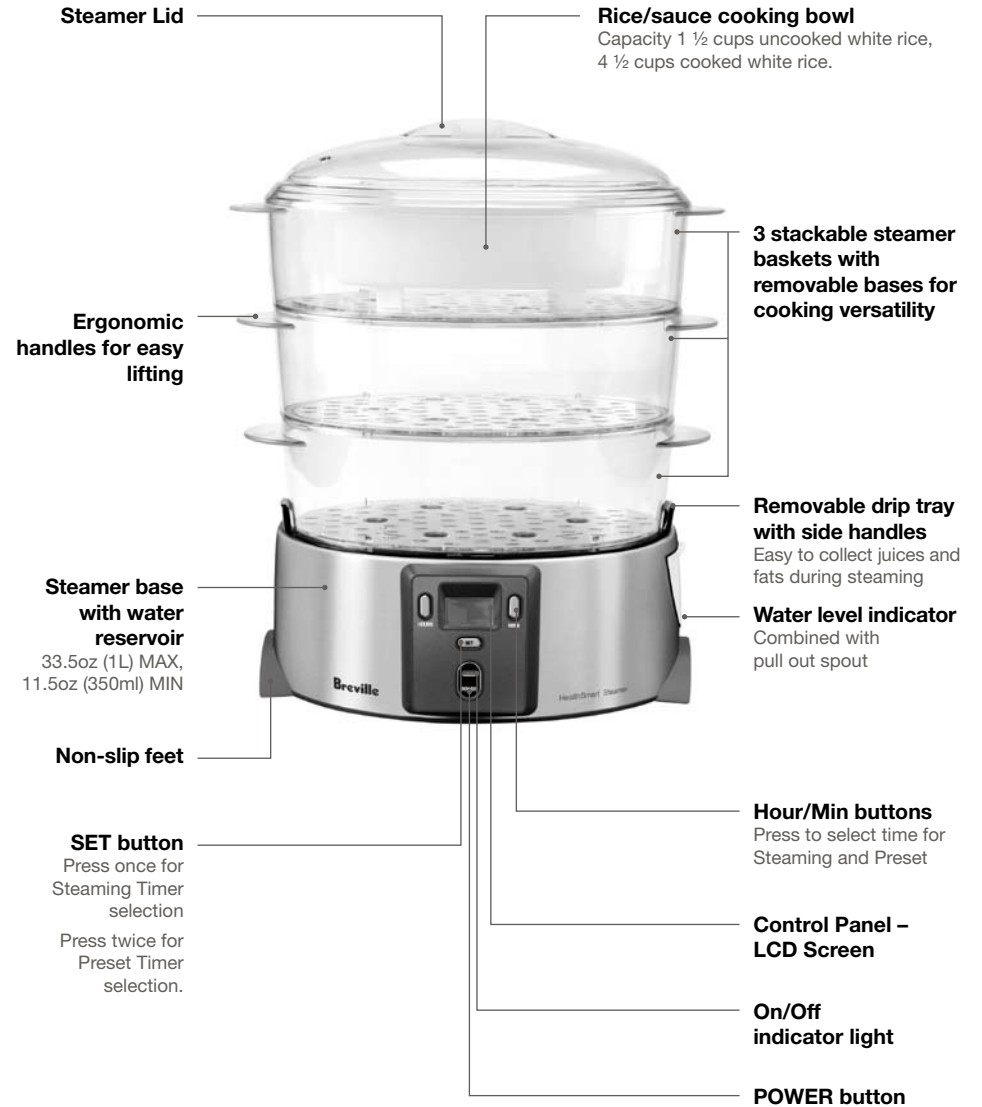
SAVE THESE INSTRUCTIONS

KNOW

your Breville HealthSmart Steamer™



KNOW YOUR BREVILLE HEALTH SMART STEAMER™



FEATURES NOT SHOWN:

Removable filter plug
Basket divider – separated food in the basket
Steamer baskets are marked -, =, ≡ on handles for easy stacking.
Steaming baskets have removable bases.

OPERATING

your Breville HealthSmart Steamer™



OPERATING YOUR BREVILLE HEALTH SMART STEAMER™

Before first use

Remove any packaging material and promotional labels from the food steamer. Wash the lid, steamer baskets, rice/sauce cooking bowl, drip tray, steam diffuser and filter plug in warm soapy water, rinse and dry thoroughly, also wipe the inside of the water reservoir, before using the food steamer for the first time.



DO NOT IMMERSE THE POWER CORD OR STEAMER BASE IN WATER OR ANY OTHER LIQUID.

Operation of your Food Steamer

Step 1

Remove the lid, steamer baskets and drip tray from the steamer base and ensure the filter plug is correctly positioned in the water reservoir.

Step 2

Pour sufficient clean, tap water, up to 1 liter (33.8 oz), into the water reservoir of the steamer base and ensure the maximum MAX level on the water window is not exceeded. Also ensure the water level does not fall below the minimum MIN level during operation. If cooking for long periods of time, allow the water to reach the MIN level, then add extra water to align with the TOP-UP level on the water window. This may need to be repeated when steaming for extended periods of time.

Do not refill past the TOP-UP line when the food steamer is in operation. The extra water can be poured into the water reservoir through the pull-out water spout on the right-hand side of the steamer base. For easy access, ensure the water spout is in the pull-out position during steaming (See Figure 1).



Fig. 1

Step 3

Correctly position the drip tray into place on top of the steamer base by ensuring the indent (on one long side of the drip tray) fits over control panel mechanism in water reservoir.

Step 4

Steamer baskets are numbered -, =, ≡ on the steamer basket handle for easy stacking. Prepare the food steamer and food as follows:

One layer cooking:

- Insert steamer basket (-) into position on top of the drip tray
- Place the food into steamer basket (-)
- Cover with lid.

Two layer cooking:

- Insert steamer basket (-) into position on top of the drip tray
- Place the food into steamer basket (-)
- Insert steamer basket (=) into position on top of steamer basket (-)
- Place second layer of food into steamer basket (=)
- Cover with lid

NOTE:
Ensure the steamer baskets, drip tray and lid are correctly assembled before steaming commences.

Three layer cooking:

- Insert steamer basket (–) into position on top of the drip tray
- Place the food into steamer basket (–) Insert steamer basket (=) into position on top of steamer basket (–)
- Place second layer of food into steamer basket (=)
- Insert steamer basket (≡) into position on top of steamer basket (=)
- Place third layer of food into steamer basket (≡)
- Cover with lid

NOTE:
Always use the drip tray when steaming.

Step 5

Insert power plug into a 110/120V power outlet and switch on.

Steaming function

To select a Steaming function, press set once. The steamer is already preset to steam for 20 minutes:

To begin steaming:

1. Press POWER button on control panel and LCD screen will show the time as 00:00.
2. Press SET button once on control panel and LCD screen time changes to 00:20 with STEAMER flashing in top right hand corner.
3. After approx 10 seconds, the word STEAMER stops flashing, the timer colon starts flashing and the red light above power button illuminates, hence heating commences and the time starts counting down in 1 minute increments. Steaming commences within 30 seconds and will continue for 20 minutes.

To adjust steaming time

1. Press POWER button on control panel and LCD screen will show the time as 00:00.
2. Press SET button once on control panel and LCD screen time changes to 00:20 with STEAMER flashing in top right hand corner.
3. Immediately press the HOURS or MIN button and continue pressing until the required time is reached. Steaming can be set from 1 minute to 1 hour and 59 minutes.
4. After approx 10 seconds, the word STEAMER stops flashing, the timer colon starts flashing and the red light above power button illuminates, hence heating commences and the time starts counting down in 1 minute increments. Steaming commences within 30 seconds.

NOTE:
If a lesser time than 20 min is desired, continue pressing the MIN button until the timer reverts to 00:00 then continue until desired time is reached.

Keep Warm setting

At the end of steaming, five beeps will sound and the time on the LCD screen shows 00:00 with KEEP WARM written underneath. The time on the LCD screen will then start to count up in 1-minute increments (for up to 1 hour). The food steamer will cycle on and off during this time to maintain an even temperature. However, it is not recommended to use Keep Warm for extended periods of time as food will deteriorate.

Preset Timer

The Preset Timer function can be used along with the Steaming function. Set your desired Preset Time, and upon completion of the countdown, the Steaming function will commence.

To select the Preset Timer function together with a Steaming function as described, press the SET button on the control panel twice and the LCD screen time will change to 00:00 with TIMER flashing in top left-hand corner. Immediately press the HOURS and/or MIN button and continue pressing until the required time is reached. The preset time can be set from 1 minute to 12 hours and 59 minutes.

Instant steam


The instant steam function enables steam to be produced within 30 seconds.


Step 1

Press the POWER button at any time to stop the STEAMER, KEEP WARM or PRESET TIMER functions.

Step 2

Allow the steamer to stop producing steam for a few seconds, and then dismantle the steamer baskets to remove the cooked food, taking care as lid, steamer baskets, rice/sauce cooking bowl, steam and water condensation will be very hot. Allow the steamer base and drip tray to cool before dismantling and discarding liquid.

 **ALWAYS TAKE CARE WHEN LIFTING THE LID, STEAMER BASKETS AND RICE/SAUCE COOKING BOWL AND DRIP TRAY AS THE STEAM AND WATER CONDENSATION CAN CAUSE SCALDING . USE DRY OVEN MITTS TO PROTECT HANDS. ALWAYS ALLOW THE STEAMER BASE AND DRIP TRAY TO COOL BEFORE DISMANTLING AND DISCARDING LIQUID.**

 **DO NOT STEAM LARGER PIECES OF MEAT OR FISH, ESPECIALLY FOODS WITH HIGH FAT CONTENT AS THIS MAY CAUSE THE DRIP TRAY TO OVERFLOW.**

Step 3

Unplug the power cord from the power outlet. Allow the HealthSmart® Steamer to cool before dismantling and cleaning.

NOTE:
Denser foods or foods that take longer to cook should be placed in the lower steamer basket as this gets a higher concentration of steam.

However, foods such as meat or chicken should be placed in the lower steamer basket to avoid juices dripping onto foods below. Place lighter foods, such as leafy vegetables, in the upper steaming basket.

NOTE:
Avoid unnecessary removal of the lid and steamer baskets during cooking, as steam surrounding the food will escape.

Steamer baskets

The HealthSmart Steamer™ comes with three steamer baskets that can be stacked on top of each other (See Figure 2), or used with two baskets or with just one basket. (See Figure 3).



Fig.2

When using the three steamer baskets at the same time, the smaller basket has symbols (–) marked on handles and must be placed on the bottom. The steamer basket with the symbols marked (=) on the handles is to be placed in the middle and the larger steamer basket with the symbols marked (≡) marked on the handles is to be placed on the top.

The three steamer baskets have removable bases.

The three steamer baskets can be used as egg cooking trays. The base of each steamer basket has six indents for standing eggs upright for cooking. Eggs should be pierced once through shell before cooking.

Rice/sauce cooking bowl

Use the rice/ sauce cooking bowl to cook rice or sauces by following the steaming charts and recipes provided in this book. The rice/sauce cooking bowl should be inserted into the (=) steaming basket then covered with the lid. (See Figure 4).

Do not insert the rice/sauce cooking bowl into a lower steamer basket (when stacking two or three steamer baskets) as this partially blocks the effective movement of steam around the steamer baskets.



Fig.3



Fig.4

Tips for using your HealthSmart Steamer™

- For good results, follow these suggestions: Cooking times provided in this instruction book are a guide only. Specific foods may require varied steaming times depending on size, quality and temperature of food.
- Avoid unnecessary removal of the lid and steamer baskets during cooking, as steam surrounding the food will escape.
- Food should be evenly spread in all three steamer baskets. A single layer of food steams faster than multi layers.
- Steaming time for food in the upper basket is slightly longer, so allow an extra few minutes.
- If foods with varying cooking times are to be steamed, place the food requiring the longest cooking time in the lower basket. When that food has partially cooked, carefully remove the lid using a dry oven mitt or cloth and add the upper steaming baskets. Replace lid and continue steaming until all layers are cooked.
- For food requiring longer cooking times, refill the water reservoir to the TOP-UP line to ensure it does not fall below the MIN marking. The reservoir can be refilled by pouring water through the easy-to-fill spout to the TOP-UP line.
- Foods such as meat or chicken should be placed in the lower steamer basket to avoid juices dripping onto foods below.
- Do not steam larger pieces of meat or fish, especially foods with high fat content, as this may cause the drip tray to overflow.
- Remove food once the steaming time has elapsed, otherwise food will continue to cook in the accumulated steam of the food steamer.

CARE AND CLEANING

of your Breville HealthSmart Steamer™



CARE AND CLEANING

CLEANING

Step 1

Always unplug the power cord of the food steamer from the outlet, and allow the steamer base and drip tray to cool down before disassembling and cleaning.

Step 2

Disassemble the removable bases from steamer baskets. Wash the lid, steamer baskets, bases and rice/sauce cooking bowl in warm soapy water, rinse and dry thoroughly.

Step 3

When completely cool, carefully discard the remaining liquid in the drip tray and water reservoir. Remove the filter plug then wash the drip tray and filter plug in warm soapy water, rinse and dry thoroughly. Wipe the interior of the water reservoir with a damp cloth then dry thoroughly. Reassemble the filter plug in the water reservoir.

Step 4

Do not wash any part of the food steamer, including steamer baskets, rice/sauce cooking bowl or drip tray, in a dishwasher.



DO NOT USE ABRASIVE CLEANERS, STEEL WOOL OR SCOURING PADS AS THESE CAN DAMAGE THE SURFACE.



CLEAN THE FOOD STEAMER AFTER EACH USE.

To clean the exterior

The steamer base can be wiped over with a damp cloth then dried thoroughly. Do not use abrasive cleaners, steel wool or scouring pads as these can damage the surface of the food steamer.

Do not immerse steamer base, power cord or power plug in water or any other liquid

as this may cause electrocution.

To prevent damage to the appliance do not use alkaline cleaning agents when cleaning, use a soft cloth and a mild detergent.

Removal of mineral deposits

Mineral deposits may accumulate in the steamer base and attachments. It is recommended to de-scale regularly to prolong the life of your food steamer. Prepare a de-scaling solution by mixing 2 cups of water and 1 tablespoon of lemon juice or white vinegar. Pour the de-scaling solution into the water reservoir, insert the drip tray then a steamer basket with lid on top. Set the steaming time to approximately 15 minutes and allow steam to circulate. Allow the food steamer and liquid to cool before dismantling for cleaning. If excess scale build-up still remains, repeat the process.

STORAGE

Ensure the HealthSmart® Food Steamer has been unplugged from the power outlet and all parts have been cleaned, dried and assembled before storing. Ensure the steam diffuser and filter plug have been re-inserted into the water reservoir then insert the drip tray onto the steamer base. When stacking baskets, (≡) should be on the bottom, followed by the basket marked (=) and then (-). Insert the rice/sauce cooking bowl and cover with lid. Wrap the power cord around the steamer base and stand the appliance upright. Do not store anything on top.

STEAMING GUIDES

for your Breville HealthSmart Steamer™



STEAMING GUIDES

Steaming Guides

All recipes assume that the proceeding assembly instructions have been followed. When steaming, be sure to fill the water reservoir to MAX level (Water level indicator located on Pull Out Spout).

VEGETABLES

Follow these suggestions for steaming vegetables:

1. Wash the vegetables thoroughly. Cut off stems, trim, chop and peel if required.
2. Smaller, even-sized pieces of vegetables will steam faster than larger pieces. When steaming different size vegetables at the same time, place the largest and

firmest in the lower steamer, basket and the other lighter or leafy vegetables in the top steamer baskets.

3. Steaming time will decrease slightly, if steaming smaller portions. If steaming vegetables that have been frozen, always separate and stir once during steaming.
4. Estimated steaming times are listed in chart below, however freshness, quality and size of the food as well as personal preference will effect how quickly ingredients will take to steam. Adjust cooking times as desired.

VEGETABLE TYPE	WEIGHT/MEASUREMENT	TIME TO COOK APPROXIMATELY
Asparagus spears	2 bunches	10 -12 minutes
Artichokes whole	3	25-30 minutes
Beans, cut or whole	8.5oz - 1lb (250g - 500g)	10 minutes
Beetroot, cleaned, trimmed	1 bunch (approx 4)	30-35 minutes
Broccoli, florets	1lb (500g)	10 minutes
Bok Choy	12oz (350g)	5 minutes
Brussels Sprouts	1lb (500g)	12-14 minutes
Cabbage, cut into wedges	1lb (500g)	10 minutes
Peppers, trimmed, sliced (red, green, yellow)	3 or 4	8-9 minutes
Carrots, sliced	1lb (500g)	12-14 minutes
Cauliflower, florets	1lb (500g)	10-12 minutes
Celery, thickly sliced	8.5oz - 1lb (250g-500g)	9-10 minutes
Choko, peeled, cut into wedges	2-3	12-14 minutes
Corn, whole	3	9-10 minutes
Eggplant, thickly sliced	1lb (500g)	10-12 minutes
Mushrooms, whole button	1lb (500g)	7-8 minutes
Onions, peeled, sliced	8.5oz - 1lb (250g-500g)	10 - 11 minutes
Parsnips, sliced	1lb (500g)	8-10 minutes

STEAMING GUIDES

VEGETABLE TYPE	WEIGHT/MEASUREMENT	TIME TO COOK APPROXIMATELY
Peas, shelled	1lb/500g (8.5oz/250g shelled)	4-5 minutes
Potatoes, peeled, quartered	2lbs (1kg)	20-25 minutes
Potatoes, whole	2lbs (1kg)	30-35 minutes
Pumpkin, peeled chunks	1lb (500g)	22-25 minutes
Snow Peas	8.5oz (250g)	4-5 minutes
Spinach, English	8.5oz (250g)	5-6 minutes
Spinach	8.5oz (250g)	7-8 minutes
Squash, whole baby	1lb (500g)	10-12 minutes
Sweet Potatoes, 1.5cm slices	1lb (500g)	12-15 minutes
Turnips, quartered	1lb (500g)	20-25 minutes
Zucchini, thickly sliced	1lb (500g)	5-6 minutes
All frozen vegetables	1lb (500g)	7-9 minutes

RICE

To cook rice in the HealthSmart® Steamer, follow these simple suggestions:

1. Wash rice in a fine sieve under cold running water until rice water runs clear. Drain well.
2. Place measured rice and water quantities into the rice/sauce cooking bowl.
3. Place the rice/sauce cooking bowl into a steamer basket.
4. Cover with the lid and set the steamer to the required steaming time.
5. To produce firmer rice, slightly decrease the water specified in the rice cooking chart.
6. For softer rice slightly increase water quantity and cook a little longer
7. Rice may be seasoned with salt, pepper or butter after steaming.

VARIETY	CUPS OF RICE	CUPS OF WATER	APPROX COOKING TIME
Brown: medium grain	½ cup	1 cup	55-60 minutes
Brown: long grain	1 cup	2 cups	60 minutes
Wild Rice	½ cup	1 cup	55-60 minutes
White: long grain, Basmati, Jasmine	1 cup	1¼cups	25 minutes
White: medium grain	1 cup	1¼ cups	25-30 minutes

STEAMING GUIDES

GRAINS AND CEREALS

To cook grains and cereals in the HealthSmart® Steamer, follow these simple suggestions:

1. Place measured grains or cereal, plus water, as shown in the chart below, into the rice/sauce cooking bowl.
2. Place the rice/sauce cooking bowl into a steamer basket.
3. Cover with lid and set the steamer to the required steaming time.
4. For softer grains or cereals slightly increase water quantity and cook a little longer.

VARIETY	METHOD	APPROX COOKING TIME
Oats	1 cup rolled oats with 2 cups water into rice/sauce cooking bowl	15 min
Cracked Wheat	1 cup cracked wheat with 1 ½ cups of water. Place into rice/sauce cooking bowl	12min

NOTE:

When steaming for a longer time ensure the water reservoir is filled to the maximum MAX level on the water window before operation commences. During the longer cooking time ensure the water does not fall below the minimum MIN level. However, do not refill to the MAX

level during operation. Allow the water to reach the MIN level then add extra water to align with the TOP-UP level on the water window. (This may need to be repeated when steaming for extended periods of time). Do not refill past the TOP-UP line when the food steamer is in operation.

STEAMING GUIDES

FISH AND SEAFOOD

Follow these suggestions for steaming fish and seafood:

1. Steaming guidelines in the chart below are for fresh and fully thawed seafood.
2. Frozen seafood should be completely thawed before steaming.
3. Always clean and prepare fresh seafood and fish before steaming.

4. Most seafood cooks very quickly. Steam in small portions or in amounts as specified in chart below.
5. Fish fillets can be steamed in steamer baskets, however to retain juices cook fish in rice /sauce cooking bowl but cooking times will be longer.
6. Adjust steaming times according to various textures and sizes.

VARIETY	WEIGHT/SIZE	APPROX COOKING TIME
Clams	1lb (500g)	5-6 minutes
Crab, whole	12oz (350g)	12-15 minutes
Cutlets	1lb (500g)	7-8 minutes
Fish, whole	14oz (400g)	10-12 minutes
Fish Fillets	8.5oz (250g)	6-8 minutes
Mussels	1lb (500g)	5-6 minutes
Octopus, baby	1lb (500g)	10 minutes
Oysters on shell	6	5 minutes
Prawns, shelled	10.5oz (300g)	5 minutes
Scallops on shell	6	4-5 minutes

STEAMING GUIDES

MEAT & POULTRY

Follow these suggestions for cooking meat and poultry:

1. Steaming guidelines in the chart below are for fresh and fully thawed meat and poultry.
2. Frozen meat and poultry should be completely thawed before steaming.
3. Always clean and prepare fresh meat and poultry before steaming. It is recommended to remove any fat and skin from the poultry and fat and gristle from meat before steaming.

4. Arrange the smaller pieces of meat or poultry in a single layer.
5. Steam until the meat or poultry is well done. Check by piercing the thickest part of the poultry or roast with a meat thermometer or with a knife or skewer to check that the centre is cooked and juices run clear.

VARIETY	WEIGHT/SIZE	APPROX COOKING TIME
Chicken, pieces (skin removed)	1lb (500g)	35 minutes
Chicken, breast fillets (skin removed)	1lb (500g)	20-25 minutes
Hot dogs	1lb (500g)	6-7 minutes
Sausages, thin	1lb (500g)	12 minutes

NOTE:

When steaming for a longer time, ensure the water reservoir is filled to the maximum MAX level on the water window before operation commences. During the longer cooking time ensure the water does not fall below the minimum MIN level. However, do not refill to the MAX level

during operation. Allow the water to reach the MIN level then add water to align with the TOP-UP level on the water window. Do not refill past the TOP-UP line when the food steamer is in operation. Excess cooking juices will collect in the drip tray and should be discarded once cooled.

STEAMING GUIDES

Other foods

Follow these suggestions for cooking variety foods:

1. Steaming guidelines in the chart below are for pre-packaged variety foods
2. Always remove variety foods from packaging and arrange in a single layer in a steamer basket.

3. Steam variety foods for recommended times in chart below, as recommended on the packaging or until well cooked.

NOTE:
When heating softer style tofu, use the rice/sauce cooking bowl

VARIETY	WEIGHT/SIZE PIECES	APPROX COOKING TIME
Asian Dumplings/Pot Stickers, frozen	8.5oz - 1lb (250-500g)	18-20 minutes
Asian Pork Buns, frozen	4	20 minutes
Mini Dim Sims, frozen	8.5oz (250g)	18-20 minutes
Tofu, whole piece, very firm	10.5oz (300g)	8-10 minutes

STEAMING GUIDES

Eggs

The following are some handy guidelines when cooking eggs. The steamer is ideal for poaching, scrambling and cooking eggs in the shell.

For cooking eggs in the shell:

1. Eggs must be pierced with a clean pin or fine skewer through the top or base of the egg shell before cooking.
2. Place eggs into egg indents in steamer baskets, pierced side up.
3. Cover with lid.
4. Set the timer to preferred cooking time.

For poached eggs:

1. Place a tablespoon of water into individual-sized heatproof dishes, cups or ramekins (small enough for 1 egg) then crack an egg into each. Insert 4 prepared ramekins into each steamer basket, then cover with lid.

2. Set the timer to preferred cooking time and monitor firmness of poached eggs during steaming.

For scrambled eggs:

1. Prepare eggs, milk and seasonings for scrambled eggs by lightly beating in the rice/sauce cooking bowl. Place rice/sauce cooking bowl into steamer basket and cover with lid.
2. Set the timer to preferred cooking time. Remove lid during steaming time and stir the eggs.

NOTE:
Larger eggs will require slightly longer cooking times.

 **WARNING: DO NOT BOIL EGGS IN THE WATER RESERVOIR.**

TYPE	QUANTITY	APPROX COOKING TIME
Steamed in shell, Soft	1-8 (x 2oz/60g)	8-9 minutes
Steamed in shell, Medium	1-8 (x 2oz/60g)	11-12 minutes
Steamed in shell, Hard	1-8 (x 2oz/60g)	15-16 minutes
Poached, Soft	4 (x 2oz/60g)	5-6 minutes
Poached, Medium	4 (x 2oz/60g)	7-8 minutes
Poached, Hard	4 (x 2oz/60g)	10-12 minutes
Scrambled	6 (x 2oz/60g) eggs with 1/3 cup milk or cream and seasoning	9-10 minutes

RECIPES

for your Breville HealthSmart Steamer™



RECIPES

BOK CHOY WITH CHILLI AND GINGER SAUCE

Serves 2 to 4

1 bunch bok choy or Chinese broccoli

Sauce:

- 1 tablespoon peanut oil or vegetable oil
- 3 cloves garlic, peeled and finely chopped
- 2 teaspoons finely chopped fresh ginger
- 1 small red chilli, finely chopped
- 2 tablespoons Chinese cooking wine (Shao hsing)
- 2 tablespoons oyster sauce
- 1 teaspoon sesame oil, for serving

1. Wash bok choy well and separate leaves. If using Chinese broccoli slice into 2in (5cm) lengths.
2. Fill water reservoir to MAX level, insert the drip tray then place steamer basket (-) on top.
3. Place bok choy into steamer basket, and cover with lid.
4. Set steaming timer to 5 minutes. Adjust for shorter or longer cooking time as required.
5. While bok choy is cooking, heat a wok or frying pan, add oil then garlic, ginger and chilli, stir fry for 1 minute or until garlic is just beginning to turn golden in color.
6. Add wine and simmer 20 seconds. Stir in oyster sauce, bring to boil and remove from heat.
7. Remove bok choy when cooked and place onto a serving plate, drizzle with sesame oil and ginger and chilli sauce. Serve hot.

SPRING VEGETABLES WITH LEMON DRESSING

Serves 4 to 6

- 3 carrots, peeled and thinly sliced
- 8.5oz (250g) cauliflower florets
- 2 cobs corn, husks removed
- 8.5oz (250g) broccoli florets
- 1 bunch asparagus, trimmed
- 3.5oz (100g) snow peas, trimmed

Dressing:

- 1 tablespoon lemon juice
- 2 teaspoons Dijon mustard
- 1 teaspoon honey
- 2 tablespoons light olive oil
- Salt and pepper, optional

1. Fill water reservoir to MAX level, insert the drip tray then place steamer basket (-) on top.
2. Place carrots and cauliflower into steamer basket and cover with lid.
3. Set steaming timer 4 minutes. Steam until partially cooked.
4. Place corn into steamer basket (=), remove lid and place on top of steamer basket (-) on steamer cover with lid. Set steaming timer to 3 minutes. Steam until partially cooked
5. Place broccoli, asparagus and snow peas into steamer basket (≡), remove lid and place on top of steamer basket (=) on steamer. Cover with lid.
6. Set steaming timer to 7 minutes (14 minutes total steaming time). Adjust for shorter or longer cooking time as required.
7. Combine dressing ingredients together in a clean, screw top jar and shake well.
8. Remove vegetables when cooked and place into a serving bowl. Pour dressing over vegetables and toss to coat. Serve immediately.

RECIPES

POTATO SALAD WITH CREAMY PESTO DRESSING

Serves 4 to 6

2lbs (1kg) red skinned or waxy potatoes, peeled, halved and cut into 0.5in (1cm) slices

2 tablespoons white wine vinegar

8.5oz (250g) small button mushrooms

1.5oz (50g) pine nuts, toasted

5oz (150g) pancetta, chopped and fried

Creamy Pesto Dressing:

1 cup sour cream

1/3 cup prepared pesto

Salt and pepper (optional)

1. Fill water reservoir to MAX level and insert the drip tray.
2. Divide potatoes equally into steamer baskets (-) and (=). Place steamer baskets onto steamer and cover with lid.
3. Set steaming timer to 15–17 minutes or until potatoes are just cooked. Adjust for shorter or longer cooking time as required.
4. Remove potatoes when cooked, place into a serving bowl and sprinkle with the vinegar. Allow to cool.
5. Place mushrooms into steamer basket, place onto steamer and cover with lid.
6. Set steaming timer to 4 minutes. Adjust for shorter or longer cooking time as required.
7. Remove mushrooms when cooked, drain well. Add mushrooms, pine nuts and pancetta to potatoes.
8. Combine dressing ingredients and mix in a small bowl. Add dressing to potato salad, toss lightly to coat. Serve warm or chilled.

POTATO SALAD WITH MINT AND DILL DRESSING

Serves 4 to 6

2lbs (1kg) red skinned or waxy potatoes, peeled, halved and cut into 0.5in (1cm) slices

2 tablespoons white wine vinegar

2 cobs corn, husks removed

1 cup green onion, thinly sliced

Mint and Dill Dressing:

½ cup light sour cream

½ cup mayonnaise

½ cup mint leaves

½ cup dill, chopped

2 teaspoons lemon rind, finely grated

Salt and pepper (optional)

1. Fill water reservoir to MAX level and insert the drip tray.
2. Divide potatoes equally into steamer baskets (-) and (=). Place steamer baskets onto steamer and cover with lid.
3. Set steaming timer to 15–17 minutes or until potatoes are just cooked. Adjust for shorter or longer cooking time as required.
4. Remove potatoes when cooked, place into a serving bowl and sprinkle with the vinegar. Allow to cool.
5. Place corn into steamer basket, place onto steamer and cover with lid.
6. Set steaming timer to 7 minutes. Adjust for shorter or longer cooking time as required.
7. Remove corn when cooked, drain well and cool slightly. Cut corn kernels from the cobs and add to potatoes with green onion.
8. Combine dressing ingredients and mix in a small bowl. Add to potato salad, mix lightly and serve warm or chilled.

RECIPES

RICE AND SPINACH SALAD

Serves 6

1 cup brown rice

½ cup wild rice

2½ cups / 21oz (625ml) water

1 small red onion, peeled and finely chopped

4 oz (125g) roasted red peppers, diced

¼ cup currants

½ cup chopped flat leaf parsley

1.5oz (50g) baby spinach leaves, washed and dried

1.5oz (50g) toasted pine nuts

4oz (125g) feta cheese, crumbled, for serving

Dressing:

1/3 cup olive oil

2 tablespoons balsamic vinegar

2 teaspoons whole grain mustard

2 cloves garlic, peeled and finely chopped

Salt and pepper, optional

1. Fill water reservoir to MAX level, insert the drip tray then place steamer basket (-) on top.
2. Place brown rice, wild rice and water into the rice/sauce cooking bowl and stir. Insert into steamer basket and cover with lid.
3. Set steaming timer to 55 - 60 minutes or until both rices are almost cooked, but still a little firm. Remove rice from steamer and stand covered for 5 minutes. Rinse rice under cold running water, drain well.
4. Place cooled rice into a large serving bowl with onion, peppers, currants, parsley, spinach leaves and pine nuts. Toss to combine.
5. Combine dressing ingredients in a clean, screw top jar and shake well.
6. Drizzle dressing over rice mixture and top with crumbled feta. Serve immediately.

NOTE:

When steaming for a longer time, ensure the water reservoir is filled to the maximum MAX level on the water window before operation commences. During the longer cooking time ensure the water does not fall below the minimum MIN level. However, do not refill to the MAX level during operation. Allow the water to reach the MIN level then add extra water to align with the TOP-UP level on the water window. Do not refill past the TOP-UP line when the food steamer is in operation.

RECIPES

MOROCCAN STYLE CHICKEN WITH SPICED LENTILS

Serves 4

- 1lb (500g) chicken breast fillets
- 2 tablespoons olive oil
- 1 teaspoon mild paprika
- 1 teaspoon red chilli, finely chopped
- 1 teaspoon sea salt, optional
- 1 cup green lentils
- 1½ cups/12.7oz (375ml) water
- 1 lemon, sliced and deseeded
- 1 cup parsley, chopped
- ½ cup mint leaves, chopped
- 2 tomatoes, finely diced
- 3 shallots, finely chopped

Dressing:

- 2 tablespoons olive oil
- 2 tablespoons lemon juice
- 2 cloves garlic, peeled and finely chopped
- 1 teaspoon mild paprika
- ½ teaspoon ground cumin
- 1 teaspoon honey
- Salt and freshly ground pepper (optional)

1. Place chicken fillets into a bowl. Add oil, paprika, chilli and sea salt, mix well. Cover with plastic wrap and refrigerate until ready to cook.
2. Fill water reservoir to MAX level, insert the drip tray then place steamer (-) basket on top
3. Wash lentils and drain well. Place lentils and water into the rice /sauce cooking bowl and stir. Insert into steamer basket, cover with lid.
4. Set steaming timer to 45-50 minutes or until lentils are cooked but still slightly firm. Adjust for shorter or longer cooking time as required.
5. Remove lentils from steamer, drain, set aside and keep warm.
6. Place chicken into steamer basket (-), place onto steamer base, arrange slices of lemon over chicken and cover with lid.
7. Set steaming timer to 20 -25 minutes. Adjust for shorter or longer cooking time as required.
8. Remove chicken when cooked, set aside and keep warm.
9. Combine dressing ingredients together in a clean, screw top jar and shake well.
10. Combine lentils, parsley, mint, tomatoes and shallots. Add dressing, mix lightly and spoon onto serving plates.
11. Slice chicken, place over lentils and serve.

RECIPES

BBQ PORK WITH GARLIC SOY RICE

Serves 4

- ½ cup dried sliced shitake mushrooms
- 2 cups/17oz (500ml) boiling water
- 1 cup medium grain rice
- 2 cups/17oz (500ml) water
- 2 tablespoons soy sauce
- 1 teaspoon sesame oil
- 1 tablespoon peanut oil or vegetable oil
- 2 teaspoons ginger, finely chopped
- 3 teaspoons garlic, finely chopped
- 10.5oz (300g) Chinese style cooked barbequed pork, thinly sliced
- ½ cup green onions, thinly sliced
- ¼ cup Char Siu sauce*
- 2 tablespoons water

1. Soak mushrooms in the boiling water for 30 minutes. Drain mushrooms and reserve ½ cup of liquid. Slice mushrooms, set aside.
2. Fill water reservoir to MAX level, insert the drip tray then place steamer basket (-) on top.
3. Wash rice and drain well. Place rice, water, soy sauce and sesame oil into rice/sauce cooking bowl and stir. Insert into steamer basket, cover with lid.
4. Set steaming timer to 25 - 30 minutes. Adjust for shorter or longer cooking time as required.
5. Meanwhile heat peanut oil or vegetable oil in a frying pan, add ginger and garlic, fry 1-2 minutes or until garlic begins to turn golden. Remove from heat.
6. When rice is cooked, carefully remove lid and stir ginger and garlic mixture, together with pork, shallots and mushrooms into rice, mix well. Cover with lid.
7. Set steaming timer to 5-10 minutes or until rice is cooked and ingredients are heated through. Adjust for shorter or longer cooking time as required.
8. Heat Char Siu sauce and water in a small saucepan, bring to the boil
9. Serve BBQ Pork with Garlic Soy Rice drizzled with hot Char Siu sauce.

***NOTE:**
Char Siu sauce (Chinese Barbecue Sauce) is available at Asian food stores and some supermarkets

NOTE:
When steaming for a longer time, ensure the water reservoir is filled to the maximum MAX level on the water window before operation commences. During the longer cooking time ensure the water does not fall below the minimum MIN level. However, do not refill to the MAX level during operation. Allow the water to reach the MIN level then add extra water to align with the TOP-UP level on the water window. Do not refill past the TOP-UP line when the food steamer is in operation.

RECIPES

SCALLOPS WITH HERB LIME BUTTER

Serves 2

8 scallops, on half shell
1 tablespoon finely chopped dill
1 tablespoon finely chopped parsley
1 tablespoon finely chopped green onions
Salt and freshly ground pepper (optional)
1 oz (30g) butter
2 slices lime, cut into quarters

1. Clean scallops and return to half shell.
2. Mix together dill, parsley and green shallots, sprinkle over onions, season to taste.
3. Place a dot of butter and lime quarter onto the scallops.
4. Fill water reservoir to MAX level and insert the drip tray.
5. Divide prepared scallops equally into steamer baskets (-) and (=). Place steamer baskets onto steamer and cover with lid.
6. Set steaming timer 4 minutes or until scallops are cooked. Do not overcook as scallops will toughen.
7. Remove scallops when cooked and serve immediately.

NOTE:

When steaming for a longer time, ensure the water reservoir is filled to the maximum MAX level on the water window before operation commences. During the longer cooking time ensure the water does not fall below the minimum MIN level. However, do not refill to the MAX level during operation. Allow the water to reach the MIN level then add extra water to align with the TOP-UP level on the water window. Do not refill past the TOP-UP line when the food steamer is in operation.

WHOLE SNAPPER WITH SALSA VERDE

Serves 2

1lb (500g) whole snapper,
cleaned and scaled
1 lemon, quartered

Salsa Verde:

2 tablespoons green onions, finely chopped
2 tablespoons parsley, finely chopped
1 tablespoon chopped capers
2 teaspoons lemon rind, finely grated
2 tablespoons lemon juice
2 tablespoon light olive oil
Salt and freshly ground pepper (optional)

1. Fill water reservoir to MAX level, insert the drip tray then place steamer basket (-) on top.
2. Place lemon quarters inside fish. Place fish into steamer basket and cover with lid.
3. Set steaming timer to 14 minutes. Adjust for shorter or longer cooking time as required.
4. For the Salsa Verde, combine all ingredients in a small bowl, mix well.
5. Remove the fish when cooked and place onto a serving platter.

Serve fish immediately, drizzled with Salsa Verde.

RECIPES

MARINATED SALMON WITH COCONUT RICE

Serves 2

¼ cup soy sauce
¼ cup mirin
1-2 tablespoons ginger, finely chopped
1 teaspoon brown sugar
2 Atlantic salmon cutlets

Coconut Rice:

1 cup jasmine rice
1 cup/8.5oz (250ml) coconut milk
¾ cup/6.5oz (190ml) water
1 teaspoon sea salt

Fresh coriander leaves, for serving

Finely sliced red chilli, for serving

Lime wedges, for serving

1. Place soy sauce, mirin, ginger and brown sugar into a shallow container. Add salmon and coat well with soy sauce mixture. Cover and refrigerate 1-2 hours.
2. Fill water reservoir to MAX level, insert the drip tray then place steamer basket (-) on top.
3. Wash rice and drain well. Place rice, coconut milk, water and salt into the rice/sauce cooking bowl and stir. Insert into the steamer basket, cover with lid.
4. Set steaming timer to 35-40 minutes or until rice is cooked and liquid is absorbed. Adjust for shorter or longer cooking time as required.
5. Remove rice/sauce cooking bowl from steamer when rice is cooked, set aside and keep warm until ready to serve.
6. Remove salmon from marinade, place into steamer basket (-) and cover with lid.

7. Set steaming timer to 10–12 minutes. Adjust for shorter or longer cooking time as required.
8. Remove salmon when cooked, place onto serving plates.

Serve salmon with coconut rice, fresh coriander leaves, sliced red chili and wedges of lime.

RECIPES

GREEK STYLE MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE

Makes approx 32

Tomato Sauce:

- 2 tablespoons olive oil
- 1 large onion, peeled and finely chopped
- ½ green pepper, finely chopped
- 5 cloves garlic, peeled and finely chopped
- 2 x 14oz (400g) cans peeled, diced tomatoes
- 2 teaspoons brown sugar, firmly packed
- 1 teaspoon sea salt (optional)

Meatballs:

- 3 slices white bread, crusts removed
- 1 cup/8.4oz (250ml) milk
- 1lb (500g) lean minced lamb
- 1 medium onion, peeled and finely chopped
- 2 cloves garlic, peeled and finely chopped
- 2 teaspoons dried oregano leaves
- ¼ cup parsley, chopped
- 1 tablespoon lemon juice
- 1 teaspoon sea salt
- Freshly ground black pepper (optional)

1. For the tomato sauce, heat oil in a saucepan, add onion, green pepper and garlic, sauté gently for 12-15 minutes or until onion is soft. Add tomatoes, sugar and salt, cover with a lid, bring to the boil, lower heat and simmer for 30 minutes, stirring occasionally.
2. For the meatballs, place bread and milk together in a bowl and soak until bread is very soft and milk has been absorbed, about 20 minutes.
3. Remove bread from milk, place into a colander and press bread until most of the liquid is removed. Discard liquid and place bread into a large bowl.
4. Add remaining meatball ingredients to bread, mix well. Roll into balls, about 1 - 1.5in (3-4cm) in diameter.
5. Fill water reservoir to MAX level and insert the drip tray.
6. Divide meatballs equally into steamer baskets (-) and (=). Place steamer baskets onto steamer and cover with lid.
7. Set steaming timer to 15 minutes. Adjust for shorter or longer cooking time as required.
8. Remove meatballs when cooked and serve hot, drizzled with tomato sauce.

NOTE:

When steaming for a longer time, ensure the water reservoir is filled to the maximum MAX level on the water window before operation commences. During the longer cooking time ensure the water does not fall below the minimum MIN level. However, do not refill to the MAX level during operation. Allow the water to reach the MIN level then add extra water to align with the TOP-UP level on the water window. Do not refill past the TOP-UP line when the food steamer is in operation.

RECIPES

LAKSA WITH RICE NOODLES AND TOFU

Serves 2 – 4

- ¼ cup prepared laksa paste
- 2 cups/17oz (500ml) coconut milk
- ½ cup/4oz (125ml) water
- 1 tablespoon fish sauce
- 2 teaspoons brown sugar
- 7oz (200g) firm tofu, cubed
- 3.5oz (100g) dried rice noodles
- 1 cup fresh bean shoots, for serving
- ½ cup fresh mint leaves, for serving
- ½ cup fresh coriander leaves, for serving

1. Fill water reservoir to MAX level, insert the drip tray then place steamer basket (-) on top.
2. Place laksa paste, coconut milk, water, fish sauce and brown sugar into rice /sauce cooking bowl and stir.
3. Carefully insert the rice/sauce cooking bowl into the steamer basket, cover with lid.
4. Set steaming timer to 15 minutes or until liquid is hot. Add tofu pieces, cover with lid, Set steaming timer to 12 minutes or until tofu is heated through.
5. Meanwhile, place rice noodles into a heatproof bowl and pour in sufficient boiling water to cover the noodles, stand 5 minutes, and drain well.
6. Divide noodles into 2-4 bowls. Remove laksa and tofu from steamer and spoon over noodles.

Serve hot laksa, topped with bean shoots, mint and coriander.

RECIPES

PRAWN AND RICE BALLS

Makes approx. 32

½ cup long grain white rice

1¼ cups/10.5oz (295ml) water

0.5oz (15g) sliced dried Chinese mushrooms

8.5oz (250g) pork mince

6oz (175g) green prawn meat, finely chopped or minced

½ bunch coriander leaves, finely chopped

¾ cup green shallots, finely chopped

½ cup sliced bamboo shoots, finely chopped

1 tablespoon fresh ginger, finely chopped

2 tablespoons fish sauce

1 x 2oz (60g) egg, lightly beaten

Soy sauce or sweet chilli sauce, for serving

1. Fill water reservoir to MAX level, insert the drip tray then place steamer basket on top
 2. Wash rice and drain well. Place rice and water into rice/sauce cooking bowl and stir. Insert into steamer basket (-), cover with lid.
 3. Set steaming timer to 25 - 30 minutes or until rice is cooked. Remove from steamer, drain and allow to cool.
 4. Soak mushrooms in boiling water for 30 minutes. Drain well and chop finely.
 5. Place mushrooms in a bowl with pork mince, prawn meat, coriander leaves, shallots, bamboo shoots, ginger, fish sauce and egg, mix well.
 6. Roll mixture into balls, about 1.2in (3cm) in diameter, then roll in cooked rice until well coated.
 7. Divide prepared rice balls equally in single layers into steamer baskets (-) and (=) . Place onto steamer and cover with lid.
 8. Set steaming timer to 12 minutes. Adjust for shorter or longer cooking time as required.
 9. Remove prawn and rice balls when cooked and place onto a serving platter.
- Serve with a small bowl of soy sauce or sweet chili sauce for dipping.

RECIPES

DESSERTS

BERRY LEMON PUDDINGS

Serves 6

Softened butter, for greasing

White sugar, for coating

4.5oz (125g) butter, softened

⅔ cup sugar

Finely grated rind of 1 lemon

3 x 60g eggs

1½ cups/8oz (225g) self-raising flour

¼ cup/2oz (60ml) milk

4.5oz (125g) frozen mixed berries

¼ cup sugar, extra

1. Grease 6 small (1-cup) heatproof pudding basins with softened butter, sprinkle a little sugar into each basin and shake gently to evenly coat the insides. Set aside.
 2. Cut a piece of baking paper/parchment paper to fit the top shape of each basin. Cut a piece of foil to fit the top shape of each basin and extend 1.2in (3cm) over the edges. Set aside.
 3. Cream butter, sugar and lemon rind until light and fluffy. Add eggs one at a time beating well after each addition.
 4. Add flour and milk alternately and mix to a smooth batter. Set aside.
 5. Combine berries and extra sugar and divide equally into prepared basins
 6. Spoon sufficient batter into each pudding basin until three quarters full. Cover each basin with a piece of baking paper, then with a piece of foil. Gather the edge of the foil and press towards the outer edge of the basin to form a seal.
 7. Fill water reservoir to MAX level and insert the drip tray.
 8. Divide pudding basins equally into steamer baskets (-) and (=). Place steamer baskets onto steamer and cover with lid.
 9. Set steaming timer to 40 minutes. Adjust for shorter or longer cooking time as required.
 10. Carefully remove puddings when cooked.
- Serve puddings in basins or turned out onto serving plates and accompanied with custard or ice cream.

DATE AND WALNUT PUDDINGS WITH CARAMEL SAUCE

Serves 6

- 4.5oz (125g) pitted dates, chopped
- 1 teaspoon baking soda
- 2.5oz (75g) butter, cubed
- 1¼ cups/10.5oz (295ml) boiling water
- Softened butter, for greasing
- White sugar, for coating
- ¾ cup brown sugar, firmly packed
- 2 x 20z (60g) eggs, lightly beaten
- 1 teaspoon vanilla essence
- 1 cup/5oz (150g) self-raising flour
- ½ cup roughly chopped walnuts

1. Place dates, bicarbonate of soda and butter into a heatproof bowl and pour boiling water over. Allow to stand for 20-30 minutes, stirring occasionally.
2. Meanwhile, grease 6 small (1-cup) heatproof pudding basins with butter, sprinkle a little sugar into each basin and shake gently to evenly coat the insides. Set aside.
3. Cut a piece of baking paper to fit the top shape of each basin. Cut a piece of foil to fit the top shape of each basin and extend 1.2in (3cm) over the edges. Set aside.
4. Add brown sugar to date mixture, mix well. Add beaten eggs and vanilla, mix well. Add flour and walnuts, stirring until all ingredients are well combined.
5. Spoon sufficient mixture into each pudding basin until three quarters full. Cover each basin with a piece of baking paper, then with a piece of foil. Gather the edge of the foil and press towards the outer edge of the basin to form a seal.
6. Fill water reservoir to MAX level and insert the drip tray.

Caramel Sauce:

- 1.5oz (45g) butter, cubed and softened
- 1 cup brown sugar, firmly packed
- ½ cup/4.5oz (125ml) cream

7. Divide pudding basins equally into steamer baskets (-) and (=). Place steamer baskets onto steamer and cover with lid.
8. Set steaming timer to 25 minutes. Adjust for shorter or longer cooking time as required.
9. Meanwhile, place caramel sauce ingredients into rice/sauce cooking bowl and stir.
10. When cooking time for puddings has elapsed, carefully remove lid and insert steamer basket () onto steamer basket (=). Insert rice/sauce cooking bowl into steamer basket () and cover with lid.
11. Set steaming timer to 15–20 minutes. Remove lid and stir sauce during cooking. Adjust for shorter or longer cooking time as required for puddings to be cooked and sauce melted and smooth. Carefully remove the rice/sauce cooking bowl and puddings when cooked.

Serve puddings in basins or turned out onto serving plates and drizzled with caramel sauce

VANILLA RISOTTO

Serves 4

- 1 cup Arborio rice
- 2½ cups/21oz (625ml) milk
- ¼ cup sugar
- 1 teaspoon vanilla extract
- ½ cup/4oz (125ml) cream

1. Fill water reservoir to MAX level, insert the drip container and place steamer basket (-) on top.
2. Place rice, milk and sugar into rice/sauce cooking bowl. Carefully insert rice/sauce cooking bowl into steamer basket. Cover with lid.
3. Set steaming timer to 60 minutes or until rice is cooked and liquid is absorbed. Adjust for shorter or longer cooking time as required.
4. Remove lid and add vanilla extract and cream, stirring gently until incorporated. Cover with lid and steam a further 5-8 minutes or until thick and creamy.

Serve hot with poached or fresh fruit.

FÉLICITATIONS

pour l'achat d'un nouveau cuiseur à vapeur
HealthSmart de Breville



CONTENTS

- 38** Breville recommande la sécurité avant tout
- 40** Connaître votre cuiseur HealthSmart de Breville
- 42** Fonctionnement de votre cuiseur HealthSmart de Breville
- 48** Entretien et nettoyage
- 50** Guide de cuisson à la vapeur
- 58** Recettes

BREVILLE RECOMMANDE LA SÉCURITÉ AVANT TOUT

Chez Breville, nous sommes très soucieux de sécurité. Nous concevons et fabriquons des produits de consommation en pensant en premier lieu à la sécurité de notre précieuse clientèle dont vous faites partie. Nous vous demandons également de prendre garde lorsque vous utilisez des appareils électriques et d'observer les précautions suivantes :

MESURES IMPORTANTES DE SÉCURITÉ



- Lisez soigneusement toutes les instructions avant de mettre l'appareil en service et conservez-les pour référence.
- Enlevez l'emballage et les étiquettes publicitaires avant d'utiliser votre cuiseur la première fois.
- Afin de prévenir tout risque éventuel de suffocation pour vos enfants, enlevez et jetez les protections recouvrant les broches de la prise lors du déballage de votre nouvel appareil.
- Ne déposez pas le cuiseur sur le bord d'une table, d'un comptoir ou d'un plan de travail lorsqu'il est en service. Assurez-vous que la surface soit plane, propre et sans eau.
- Ne déposez pas cet appareil sur une cuisinière à gaz ou une plaque électrique ou en tout autre endroit où il pourrait toucher un four chaud.
- Ne déposez aucune partie du cuiseur chaud dans un four à gaz, électrique ou à micro-ondes, sur une cuisinière à gaz ou sur une plaque électrique.
- Gardez le cuiseur à distance des parois, des rideaux et de tout autre matériau sensible à la chaleur ou à la vapeur. Distance minimale de 30 cm.
- N'utilisez pas votre cuiseur sur des surfaces métalliques, par exemple sur l'égouttoir d'un évier.
- Vérifiez toujours que le cuiseur soit correctement monté avant de l'utiliser. Suivez les instructions contenues dans ce manuel.
- L'appareil n'est pas conçu pour fonctionner avec une minuterie externe ou un système distinct de télécommande.
- Ne déposez aucun aliment ou liquide autre que de l'eau dans le réservoir d'eau dans la base du cuiseur. Seuls les paniers de cuisson à la vapeur et les bols pour la cuisson du riz ou des sauces sont conçus pour être utilisés pour la cuisson à la vapeur.
- Ne laissez pas cet appareil sans surveillance lorsqu'il est en service.
- Ne déplacez pas le cuiseur lorsqu'il est en service.
- Ne touchez pas les surfaces chaudes. Utilisez les poignées pour soulever le couvercle, les paniers ou le bol de cuisson. Faites attention à ce que de la vapeur ne s'échappe pas des trous sur le couvercle du cuiseur. Utilisez des gants de cuisine secs pour protéger vos mains.
- Lorsque vous soulevez le couvercle pour retirer le panier de cuisson, faites-le toujours en l'éloignant de vous pour ne pas que de la vapeur s'échappe par-dessous le couvercle. Soulevez et enlevez prudemment les paniers de cuisson et le bol de cuisson en utilisant les poignées pour cela afin de ne pas vous ébouillanter sous l'effet de la vapeur. Utilisez des gants de cuisine secs pour protéger vos mains.
- N'oubliez jamais de vous assurer que la prise du cuiseur est bien débranchée avant d'essayer de déplacer l'appareil lorsque celui-ci n'est pas en service ou avant de le nettoyer ou de le ranger. Attendez que la base du cuiseur et le plateau amovible d'égouttage refroidissent avant de démonter l'appareil pour le nettoyer ou avant de jeter le contenu liquide.
- N'utilisez pas d'agents de nettoyage très abrasifs ou caustiques pour nettoyer cet appareil.
- Gardez l'appareil propre. Observez les instructions d'entretien et de nettoyage contenues dans ce manuel (p. 49).

BREVILLE RECOMMANDE LA SÉCURITÉ AVANT TOUT

MESURES IMPORTANTES DE SÉCURITÉ POUR TOUS LES APPAREILS ÉLECTRIQUES

- Déroulez complètement le cordon d'alimentation avant la mise en service.
- Ne laissez pas pendre le cordon au bord d'une table ou d'un comptoir et prenez garde à ce qu'il ne touche pas de surfaces chaudes ou à ce que des nœuds se forment.
- Pour prévenir les risques de chocs électriques, ne plongez pas le cordon, la prise ou la base du cuiseur dans l'eau ou dans tout autre liquide.
- Cet appareil n'est pas conçu pour usage par des personnes (enfants compris) avec des capacités physiques, sensorielles ou mentales limitées ou manquant d'expérience et de connaissance quant à l'usage de ce type d'appareil, à moins que ce ne soit sous la supervision et avec les instructions d'une personne responsable de leur sécurité.
- Les enfants doivent être gardés sous surveillance afin de veiller à ce qu'ils ne jouent pas avec cet appareil.
- Cet appareil est conçu pour usage domestique seulement. N'utilisez pas cet appareil à toute autre fin que celle prévue. Ne l'utilisez pas dans des véhicules ou bateaux en mouvement. Ne l'utilisez pas en plein air.
- Il est recommandé d'inspecter régulièrement cet appareil. N'utilisez pas l'appareil si le cordon d'alimentation, la prise ou le cuiseur même est endommagé de quelque façon que ce soit. Ramenez l'appareil tout entier dans un centre de service agréé par Breville pour être examiné et réparé, le cas échéant.
- Toute opération d'entretien autre que le nettoyage doit être exécutée dans un centre de service agréé par Breville.
- L'installation d'un dispositif à courant résiduel (contact de sécurité) est recommandée comme sécurité additionnelle pour utiliser des appareils électriques. Il est conseillé d'installer un contact de sécurité avec un courant résiduel nominal de service n'excédant pas 120 V sur le circuit électrique alimentant cet appareil. Consultez votre électricien pour un avis professionnel.

REMARQUE:
Votre appareil Breville est muni d'une fiche Assist Plug^{MC} exclusive, conçue de façon à laisser passer un doigt afin de permettre le retrait facile et sécuritaire de la fiche. Pour des raisons de sécurité, nous vous recommandons de brancher directement votre appareil Breville dans une prise de courant dotée d'un circuit séparé des autres appareils. Si le circuit électrique est surchargé par d'autres appareils, il se peut que votre grille-pain ne fonctionne pas correctement. L'utilisation d'une barre d'alimentation ou d'un cordon d'extension n'est pas recommandée.

 **POUR ASSURER UNE PROTECTION CONTINUE CONTRE LES CHOCS ÉLECTRIQUES, VEUILLEZ INSÉRER LA FICHE UNIQUEMENT DANS DES PRISES POLARISÉES.**

 **N'UTILISEZ PAS LE CUISEUR SUR UNE SURFACE INCLINÉE. NE DÉPLACEZ PAS LE CUISEUR LORSQUE CELUI-CI EST EN SERVICE.**

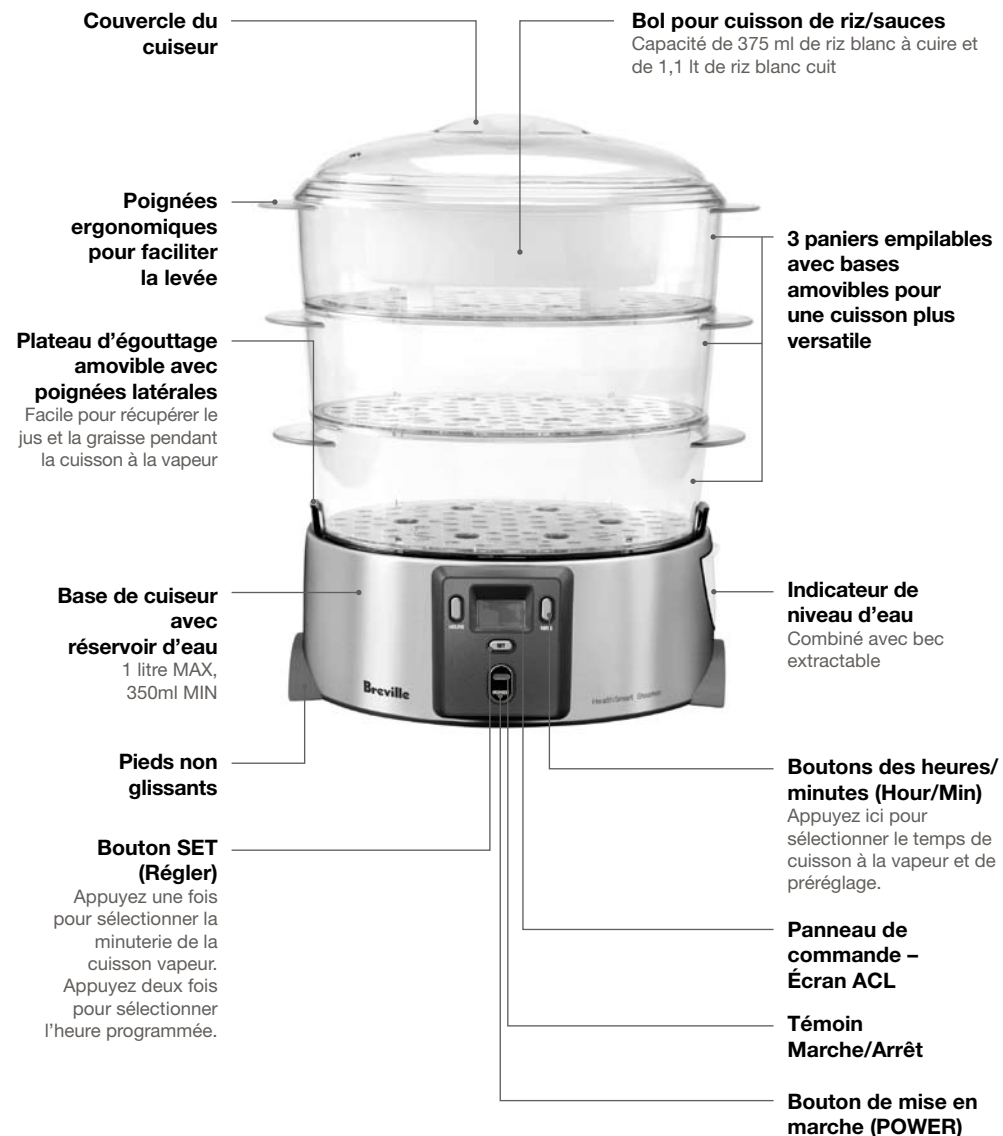
VEUILLEZ CONSERVER CES INSTRUCTIONS

CONNAÎTRE

vosre cuiseur HealthSmart de Breville



CONNAÎTRE VOTRE CUISEUR HEALTH SMART DE BREVILLE



FONCTIONS NON PRÉSENTÉES :

Filtre amovible

Dispositif de division des paniers – aliments séparés dans le panier
Les paniers de cuisson à la vapeur portent les chiffres -, =, ≡ sur les poignées pour faciliter l'empilement.

Les paniers de cuisson à la vapeur sont dotés de bases amovibles.

FONCTIONNEMENT

de votre cuiseur HealthSmart de Breville



FONCTIONNEMENT DE VOTRE CUISEUR HEALTH SMART DE BREVILLE

Avant la première utilisation

Enlevez les matériaux d'emballage et les étiquettes du cuiseur à vapeur. Lavez le couvercle, les paniers du cuiseur, le bol de cuisson pour le riz ou les sauces, le diffuseur de vapeur et le filtre dans de l'eau chaude, rincez et séchez soigneusement, essuyez également l'intérieur du réservoir d'eau, avant d'utiliser le cuiseur pour la première fois.



NE PLONGEZ PAS LE CORDON D'ALIMENTATION OU LA BASE DU CUISEUR DANS L'EAU OU DANS TOUT AUTRE LIQUIDE.

Fonctionnement de votre cuiseur

1^{er} étape

Enlevez le couvercle, les paniers de cuisson et le plateau d'égouttage de la base du cuiseur et assurez-vous que le filtre soit dans la bonne position dans le réservoir d'eau.

2^e étape

Versez suffisamment d'eau propre du robinet, jusqu'à 1 litre, dans le réservoir de la base du cuiseur et assurez-vous de ne pas dépasser le niveau MAX sur la fenêtre du réservoir. Assurez-vous que le niveau d'eau ne tombe pas en dessous du niveau minimum (MIN) en cours d'opération. Si vous cuisinez sur des périodes de temps prolongées, attendez que l'eau arrive au niveau MIN avant d'en rajouter à hauteur de la ligne de plein sur la fenêtre de l'eau. Cette opération devra être répétée plusieurs fois si vous cuisinez sur de longues périodes.

Ne dépassez pas la ligne de TOP-UP (Plein) lorsque le cuiseur est en fonction. Le plein d'eau dans le réservoir peut se faire à travers le bec se trouvant sur le côté droit de la base du cuiseur. Pour faciliter l'accès,

veillez à ce que le bec soit dans la position tirée en cours d'opération (voir la figure 1).



Fig.1

3^e étape

Placez correctement le plateau d'égouttage par-dessus la base du cuiseur en s'assurant que l'indentation (sur l'un des côtés long du plateau d'égouttage) soit bien positionnée sur le mécanisme du panneau de contrôle dans le réservoir d'eau.

4^e étape

Les paniers de cuisson sont numérotés -, =, ≡, sur la poignée du panier pour faciliter l'empilement. Préparez le cuiseur et la nourriture comme suit :

Cuisson à un seul niveau :

- Mettez le panier de cuisson (-) en place par-dessus le plateau d'égouttage.
- Disposez la nourriture dans le panier de cuisson (-).
- Placez le couvercle.

Cuisson à deux niveaux :

- Mettez le panier de cuisson (-) en place par-dessus le plateau d'égouttage.
- Disposez la nourriture dans le panier de cuisson (-).
- Insérez le panier de cuisson (=) par-dessus le plateau d'égouttage (-).

FONCTIONNEMENT DE VOTRE CUISEUR HEALTH SMART DE BREVILLE

- Disposez la deuxième couche de nourriture dans le panier de cuisson (=).
- Placez le couvercle.

REMARQUE :

assurez-vous que les paniers de cuisson, le plateau d'égouttage et le couvercle sont correctement montés avant de commencer la cuisson.

Cuisson à trois niveaux :

- Mettez le panier de cuisson (-) en place par-dessus le plateau d'égouttage.
- Disposez la nourriture dans le panier de cuisson (-). Insérez le panier de cuisson (=) par-dessus le plateau d'égouttage (-).
- Disposez la deuxième couche de nourriture dans le panier de cuisson (=).
- Insérez le panier de cuisson (≡) en position par-dessus le plateau d'égouttage (=).
- Disposez la troisième couche de nourriture dans le panier de cuisson (≡).
- Placez le couvercle.

REMARQUE :

utilisez toujours le plateau d'égouttage pendant la cuisson à vapeur.

5^e étape

Branchez la prise mâle dans une prise femelle de 110/120 V et allumez.

Fonction de cuisson à la vapeur

Pour sélectionner une fonction de cuisson, appuyez une seule fois. Le cuiseur est préréglé sur 20 minutes :

Pour commencer la cuisson :

1. Appuyez sur le bouton POWER (Marche) sur le panneau de commande et l'écran affichera 00:00.
2. Appuyez sur le bouton SET (Régler) sur le panneau de commande et l'écran affichera 00:20 avec l'indication STEAMER (Cuiseur) clignotant dans l'angle supérieur droit.
3. Au bout de 10 secondes, le mot STEAMER (Cuiseur) arrête de clignoter et les deux points de l'heure clignotent à leur tour, tandis que le voyant rouge au dessus du bouton de mise en marche s'allume : le processus de réchauffement commence alors et le compte à rebours se met en marche par incréments de 1 minute. La cuisson commence dans les 30 secondes suivantes.

Régler le temps de cuisson

1. Appuyez sur le bouton POWER (Marche) sur le panneau de commande et l'écran affichera 00:00.
2. Appuyez sur le bouton SET (Régler) sur le panneau de commande et l'écran affichera 00:20 avec l'indication STEAMER (Cuiseur) clignotant dans l'angle supérieur droit.
3. Appuyez immédiatement sur le bouton HOURS (Heures) ou Min (Min) sans relâcher jusqu'à ce que l'heure souhaitée apparaisse. La cuisson peut être réglée dans un intervalle de 1 minute à 1 heure et 59 minutes.
4. Au bout de 10 secondes, le mot STEAMER (Cuiseur) arrête de clignoter et les deux points de l'heure clignotent à leur tour, tandis que le voyant rouge au dessus du bouton de mise en marche s'allume : le processus de réchauffement commence alors et le compte à rebours se met en marche par incréments de 1 minute. La cuisson commence dans les 30 secondes suivantes.

FONCTIONNEMENT DE VOTRE CUISEUR HEALTH SMART DE BREVILLE

REMARQUE :

si un temps inférieur à 20 minutes est recherché, appuyez sur le bouton sans relâcher sur le bouton MIN (Min), jusqu'à ce que la minuterie retourne sur 00:00, puis continuez d'appuyer jusqu'à ce que l'intervalle de temps requis apparaisse.

Paramètre de maintien de chaleur

En fin de cuisson à la vapeur, cinq bips sont émis et le temps sur l'écran ACL indique 00:00 avec l'inscription KEEP WARM (Garder au chaud) en dessous. Le compte à rebours commence alors sur l'écran, par intervalles de 1 minute (jusqu'à 1 heure). Le cuiseur est tour à tour allumé et éteint pendant ce laps de temps de sorte à maintenir constante la température. Cependant, il n'est pas recommandé d'utiliser cette fonction de maintien au chaud sur des périodes de temps prolongées : la nourriture en souffrirait.

Heure programmée

La fonction PRESET TIMER (Heure programmée) peut être utilisée parallèlement à la fonction Steamer (Cuiseur). Réglez l'heure programmée souhaitée et, à la fin du compte à rebours, la fonction de cuisson sera lancée.

Pour sélectionner la fonction PRESET TIMER (Heure programmée) parallèlement à la fonction de cuisson comme ci-dessus, appuyez deux fois sur le bouton SET (Régler) sur le panneau de commande et l'écran ACL affichera 00:00 avec l'inscription TIMER (Minuterie) clignotant en haut à gauche. Appuyez immédiatement sur le bouton HOURS (Heures) ou MIN (Min) sans relâcher jusqu'à ce que l'heure souhaitée apparaisse. L'heure programmée peut être spécifiée dans un intervalle de 1 minute à 12 heures et 59 minutes.

Vapeur instantanée

La fonction de vapeur instantanée permet de produire de la vapeur dans les 30 secondes qui suivent.

1^e étape

Appuyez sur le bouton POWER (Marche) à n'importe quel moment pour arrêter les fonctions suivantes : STEAMER (Cuiseur), KEEP WARM (Garder au chaud) or PRESET TIMER (Heure programmée).

2^e étape

Attendez que le cuiseur arrête de produire de la vapeur, puis démontez les paniers de cuisson et enlevez la nourriture cuite en faisant très attention parce que le couvercle, les paniers de cuisson, le bol de cuisson pour le riz ou les sauces et la condensation de vapeur et d'eau sont très chauds. Attendez que la base du cuiseur et le plateau amovible d'égouttage refroidissent avant de démonter l'appareil et de jeter le contenu liquide.



FAITES TOUJOURS ATTENTION LORSQUE VOUS SOULEVEZ LE COUVERCLE, LES PANIERS DE CUISSON, LE BOL DE RIZ/SAUCE ET LE PLATEAU D'ÉGOUTTAGE PARCE QUE LA CONDENSATION DE VAPEUR OU D'EAU PEUT ÊTRE TRÈS CHAUDE. UTILISEZ DES GANTS DE CUISINE SECS POUR PROTÉGER VOS MAINS. ATTENDEZ QUE LA BASE DU CUISEUR ET LE PLATEAU D'ÉGOUTTAGE REFRROIDISSENT AVANT DE DÉMONTER L'APPAREIL ET DE JETER LE CONTENU LIQUIDE.



NE CUISEZ PAS À LA VAPEUR DE GROSSES PIÈCES DE VIANDE OU DE POISSON, EN PARTICULIER AVEC UNE TENEUR ÉLEVÉE EN GRAISSE, PARCE QUE LE PLATEAU D'ÉGOUTTAGE POURRAIT DÉBORDER.

3^e étape

Débranchez le cordon d'alimentation. Attendez que le cuiseur HealthSmart refroidisse avant de le démonter et de le nettoyer.

REMARQUE :

des aliments plus denses ou qui prennent plus de temps à cuire doivent être placés dans le panier inférieur de cuisson parce qu'ils produisent une plus grande concentration de vapeur.

Cependant, des aliments du type viande ou poulet doivent être placés dans le panier inférieur de cuisson pour éviter que le jus ne dégoutte sur la nourriture en dessous. Déposez les aliments plus légers, par exemple des légumes à feuilles, dans le panier supérieur de cuisson.

REMARQUE :

évitez de soulever plus que de nécessaire le couvercle et les paniers de cuisson pendant la cuisson, sans quoi la vapeur autour des aliments s'échappera.

Paniers de cuisson

Le cuiseur HealthSmart est muni de trois paniers de cuisson pouvant être empilés les uns sur les autres (voir la figure 2) ; alternativement, il est possible de n'utiliser qu'un ou deux de ces paniers (voir la figure 3).



Fig.2



Fig. 3

Lorsque les trois paniers de cuisson sont utilisés en même temps, le symbole (-) est placé sur la poignée du panier le plus petit et celui-ci doit être disposé au fond. Le panier de cuisson portant le symbole (=) sur la poignée doit être placé au milieu et le panier de cuisson le plus gros portant le symbole (≡) sur la poignée doit être placé en haut.

Les trois paniers de cuisson à la vapeur sont dotés de bases amovibles.

Les trois paniers de cuisson peuvent être utilisés comme plateau de cuisson pour les œufs. La base de chaque cuiseur a six renforcements pour poser les œufs en position verticale pour la cuisson. La coquille des œufs doit être percée une fois avant de les mettre à cuire.

Bol pour cuisson de riz/sauces

Utilisez le bol de cuisson pour le riz ou les sauces en suivant l'organigramme et les recettes contenues dans le présent manuel. Le bol de cuisson doit être inséré dans le panier de cuisson (voir la figure 4), puis couvert avec le couvercle.

N'insérez pas le bol de cuisson dans un panier de cuisson vers le bas (lorsque vous empilez deux ou trois paniers les uns sur les autres) parce que cela bloquera partiellement le déplacement effectif de la vapeur autour des paniers.



Fig. 4

Astuces pour l'utilisation du cuiseur HealthSmart

- Pour obtenir de bons résultats, suivez les conseils suivants : Les temps de cuisson présentés dans le présent manuel le sont à titre purement indicatif. Chaque aliment pourra exiger des temps de cuisson variables en fonction de la taille, de la qualité et de la température.
- Évitez de soulever plus que de nécessaire le couvercle et les paniers de cuisson pendant la cuisson, sans quoi la vapeur autour des aliments s'échappera.
- La nourriture doit être répartie de façon régulière dans les trois paniers. Une couche unique de nourriture cuit plus rapidement que plusieurs couches.
- Le temps de cuisson pour les aliments dans le panier du haut est légèrement plus long : par conséquent, prévoyez quelques minutes en plus.
- Si des aliments avec des temps de cuisson différents doivent être cuits ensemble, disposez ceux qui requièrent davantage de temps dans le panier du bas. Lorsque ces aliments sont partiellement cuits, retirez délicatement le couvercle avec des gants de cuisine secs ou un torchon et ajoutez les paniers de cuisson supérieurs. Remplacez le couvercle et continuez de cuire jusqu'à ce que les différents niveaux soient prêts.
- Pour les aliments qui demandent des temps de cuisson prolongés, remplissez le réservoir d'eau jusqu'à la ligne TOP-UP (plein) sans attendre que l'eau descende en dessous de la marque MIN. Le réservoir peut être rempli en versant de l'eau par le bec prévu pour faciliter l'opération jusqu'à la ligne de TOP-UP (plein).

FONCTIONNEMENT DE VOTRE CUISEUR HEALTH SMART DE BREVILLE

- Les aliments du type viande ou poulet doivent être placés dans le panier inférieur de cuisson pour éviter que le jus ne goutte sur la nourriture en dessous.
- Ne cuisez pas à la vapeur de grosses pièces de viande ou de poisson, en particulier avec une teneur élevée en graisse, parce que le plateau d'égouttage pourrait déborder.
- Enlevez la nourriture lorsque le temps de cuisson est écoulé, sans quoi les aliments continueront de cuire sous l'effet de la vapeur accumulée dans le cuiseur.

ENTRETIEN ET NETTOYAGE

de votre cuiseur HealthSmart de Breville



ENTRETIEN ET NETTOYAGE

NETTOYAGE

1^{er} étape

Débranchez toujours le cordon d'alimentation du cuiseur et attendez que la base de celui-ci et le plateau d'égouttage se soient refroidis avant de démonter et nettoyer l'appareil.

2^e étape

Démontez les bases amovibles des paniers de cuisson. Lavez le couvercle, les paniers de cuisson, le bol pour le riz et les sauces dans de l'eau avec du détergent, rincez et séchez soigneusement.

3^e étape

Une fois refroidi, jetez délicatement le liquide résiduel dans le plateau d'égouttage et le réservoir d'eau. Retirez le filtre et lavez le plateau d'égouttage et le filtre dans de l'eau avec du détergent ; rincez et séchez soigneusement. Essuyez l'intérieur du réservoir d'eau avec un torchon humide et séchez soigneusement. Remontez le filtre dans le réservoir d'eau.

4^e étape

Ne lavez aucune partie du cuiseur (paniers, bol pour riz et sauces et plateau d'égouttage compris) dans un lave-vaisselle.



N'UTILISEZ PAS D'AGENTS DE NETTOYAGE ABRASIFS, DE PAILLES D'ACIER OU DE TAMPONS À RÉCURER QUI POURRAIENT ENDOMMAGER LES SURFACES.



NETTOYEZ LE CUISEUR APRÈS CHAQUE UTILISATION.

Nettoyer l'extérieur

La base du cuiseur peut être essuyée au moyen d'un torchon humide, puis séchée soigneusement. N'utilisez pas d'agents de nettoyages abrasifs, de pailles d'acier ou de tampons à récurer qui pourraient endommager les surfaces du cuiseur.



NE PLONGEZ PAS LA BASE DU CUISEUR, LE CORDON D'ALIMENTATION OU LA PRISE DANS L'EAU OU DANS TOUT AUTRE LIQUIDE PARCE QUE VOUS RISQUERIEZ DE VOUS ÉLECTROCUTER.



POUR PRÉVENIR TOUT DOMMAGE À L'APPAREIL, N'UTILISEZ PAS D'AGENTS DE NETTOYAGE ALCALINS PENDANT LE NETTOYAGE ; UTILISEZ UN TORCHON SOUPLE ET UN DÉTERGENT LÉGER.

Élimination des dépôts minéraux

Des dépôts minéraux peuvent s'accumuler dans la base du cuiseur et les annexes. Il est recommandé de détartrer régulièrement afin de prolonger la durée de vie de votre cuiseur. Préparez une solution de détartrage en mélangeant 500 ml d'eau et 1 cuillère à soupe de jus de citron ou de vinaigre blanc. Versez la solution de détartrage dans le réservoir d'eau, placez le plateau d'égouttage, puis le panier de cuisson avec le couvercle par-dessus. Réglez la minuterie sur environ 15 minutes et attendez que la vapeur circule. Attendez que le cuiseur et le liquide se refroidissent avant de démonter et de nettoyer. Si des dépôts excessifs de tartre persistent, répétez l'opération.

RANGEMENT

Assurez-vous que le cuiseur Health Smart Food a été débranché et que toutes les pièces ont été nettoyées, séchées et montées avant de ranger. Soyez sûr que le diffuseur de vapeur et le filtre ont été replacés dans le réservoir d'eau, puis insérez le plateau d'égouttage sur la base du cuiseur. Lorsque les paniers sont empilés, celui marqué par un (≡) doit se trouver en bas, suivi par celui marqué par un (=), puis par un (-). Placez le bol de cuisson du riz et des sauces et couvrez le tout avec le couvercle. Enroulez le cordon d'alimentation autour de la base du cuiseur et placez l'appareil en position verticale. Ne rangez rien par-dessus l'appareil.

GUIDE DE CUISSON À LA VAPEUR

pour votre cuiseur HealthSmart de Breville



GUIDE DE CUISSON À LA VAPEUR

Guide de cuisson à la vapeur

Toutes les recettes supposent que les instructions de montage ont bien été suivies.

LÉGUMES

Suivez les conseils suivants pour cuire les légumes à la vapeur :

1. Lavez soigneusement les légumes. Enlevez les queues, taillez, coupez, pelez si nécessaire.
2. De petits morceaux de taille régulière cuiront plus rapidement que de gros morceaux. Lorsque vous cuisez ensemble des légumes de tailles différentes, placez les plus gros et les plus durs dans le panier du bas et les légumes plus légers ou à feuilles dans le panier du haut.
3. Le temps de cuisson diminuera légèrement si les pièces à cuire sont plus petites. Si les légumes à cuire ont été congelés, séparez et remuez-les une fois pendant la cuisson.
4. Les temps estimés de cuisson sont indiqués dans le tableau ci-dessous : ceci dit, le degré de fraîcheur, la qualité et la taille des aliments ainsi que les préférences personnelles affecteront la rapidité de la cuisson. Réglez les temps de cuisson selon vos préférences.

TYPE DE LÉGUMES	POIDS/MESURE	TEMPS DE CUISSON APPROXIMATIF
Tiges d'asperge	2 bottes	10 – 12 minutes
Artichauts entiers	3	25 – 30 minutes
Haricots, coupés ou entiers	250 g – 500 g	10 minutes
Betterave, nettoyée et coupée	1 lot (4 environ)	30 – 35 minutes
Brocolis, têtes	500 g	10 minutes
Chou chinois	350 g	5 minutes
Choux de Bruxelles	500 g	12 – 14 minutes
Chou, coupé en quarts	500 g	10 minutes
Poivrons, nettoyés et coupés (rouge, vert, jaune)	3 ou 4	8 – 9 minutes
Carottes, tranchées	500 g	12 – 14 minutes
Chou fleur, têtes	500 g	10 – 12 minutes
Céleri, tranches épaisses	250 g – 500 g	9 – 10 minutes
Pak choi, pelé et en quarts	2-3	12 – 14 minutes
Mais, entier	3	9 – 10 minutes
Aubergine, tranches épaisses	500 g	10 – 12 minutes
Champignons de Paris, entiers	500 g	7 – 8 minutes
Oignons, pelés, en tranches	250 g – 500 g	10 – 11 minutes

GUIDE DE CUISSON À LA VAPEUR

TYPE DE LÉGUMES	POIDS/MESURE	TEMPS DE CUISSON APPROXIMATIF
Panais, en tranches	500 g	8 – 10 minutes
Petits pois, écossés	500 g (250 g écossés)	4 – 5 minutes
Patates, pelées, en quarts	1kg	20 – 25 minutes
Patates, entières	1kg	30 – 35 minutes
Potiron, morceaux pelés	500 g	22 – 25 minutes
Mange-tout	250 g	4 – 5 minutes
Épinards, anglais	250 g	5 – 6 minutes
Épinards	250 g	7 – 8 minutes
Courge, petite, entière	500 g	10 – 12 minutes
Patates douces, tranches de 1,5 cm	500 g	12 – 15 minutes
Navets, quarts	500 g	20 – 25 minutes
Courgettes, tranches épaisses	500 g	5 – 6 minutes
Légumes surgelés	500 g	7 – 9 minutes

RIZ

Pour cuire le riz dans le cuiseur HealthSmart®, suivez ces conseils simples :

1. Lavez le riz à l'eau courante froide dans un égouttoir à mailles fines jusqu'à ce que l'eau soit propre sous le riz. Essorez bien.
2. Disposez les quantités mesurées de riz et d'eau dans le bol de cuisson pour le riz ou les sauces.
3. Placez le bol dans le panier de cuisson.
4. Couvrez avec le couvercle et réglez le cuiseur sur le temps de cuisson requis.

5. Pour obtenir un riz plus ferme, diminuez légèrement la quantité d'eau spécifiée dans le tableau de cuisson du riz.
6. Pour un riz plus tendre, augmentez légèrement la quantité d'eau et cuisez un peu plus longtemps.
7. Le riz peut être salé, poivré et du beurre peut être ajouté après la cuisson.

VARIÉTÉ	RIZ (ml)	EAU (ml)	TEMPS APPROX. DE CUISSON
Brun : grain moyen	125 ml	250 ml	55 – 60 minutes
Brun : long grain	250 ml	500 ml	60 minutes
Riz sauvage	125 ml	250 ml	55 – 60 minutes
Blanc : long grain, Basmati, Jasmin	250 ml	315 ml	25 minutes
Blanc : grain moyen	250 ml	315 ml	25 – 30 minutes

GUIDE DE CUISSON À LA VAPEUR

GRAINES ET CÉRÉALES

Pour cuire les céréales et autres aliments en grains dans le cuiseur HealthSmart®, suivez ces conseils simples :

1. Placez les doses de graines ou de céréales et d'eau mesurées comme indiqué dans le tableau ci-dessous dans le bol de cuisson du riz ou des sauces.

2. Placez le bol dans le panier de cuisson.
3. Couvrez avec le couvercle et réglez le cuiseur sur le temps de cuisson requis.
4. Pour des graines ou des céréales plus tendres, augmentez légèrement la quantité d'eau et cuisez un peu plus longtemps.

VARIÉTÉ	MÉTHODE	TEMPS APPROX. DE CUISSON
Avoine	250 ml de flocons d'avoine avec 500 ml d'eau dans le bol de cuisson	15 min
Blé concassé	250 ml de blé concassé avec 375 ml d'eau. Placez dans le bol de cuisson	12 min

REMARQUE :

Pour une cuisson prolongée, veillez à remplir le réservoir jusqu'au niveau maximum (MAX) indiqué sur la fenêtre de l'eau avant d'allumer.

Pendant le temps de cuisson prolongé, veillez à ce que le niveau ne tombe pas en deçà du niveau minimum MIN. Cependant, ne remplissez pas jusqu'au niveau MAX en service. Attendez que l'eau arrive

au niveau MIN pour rajouter de l'eau à hauteur de la ligne TOP-UP sur la fenêtre de l'eau. Cette opération devra être répétée plusieurs fois si vous cuisinez sur de longues périodes. Ne dépassez pas la ligne TOP-UP (Plein) lorsque le cuiseur est en fonction.

GUIDE DE CUISSON À LA VAPEUR

POISSONS ET FRUITS DE MER

Observez les conseils suivants pour cuire les poissons et fruits de mer à la vapeur :

1. Les conseils de cuisson dans le tableau ci-dessous sont applicables aux produits frais et complètement décongelés.
2. Les produits congelés doivent être complètement décongelés avant d'être cuits.
3. Nettoyez et préparez les fruits de mer et les poissons frais avant de mettre à cuire.
4. La plupart des produits de mer cuisent très rapidement. Cuire en petites portions ou dans les quantités spécifiées dans le tableau ci-dessous.
5. Les filets de poisson peuvent être cuits dans les paniers de cuisson ; pour garder le jus du poisson, toutefois, faites cuire dans le bol de cuisson, mais les temps de cuisson sont plus longs.
6. Réglez les temps de cuisson selon les différentes textures et tailles.

VARIÉTÉ	POIDS/TAILLE	TEMPS APPROX. DE CUISSON
Crabe, entier	350 g	12 – 15 minutes
Poisson, entier	400 g	10 – 12 minutes
Filets de poisson	250 g	6 – 8 minutes
Escalopes	500 g	7 – 8 minutes
Moules	500 g	5 – 6 minutes
Pieuvres, petites	500 g	10 minutes
Huîtres en coquilles	6	5 minutes
Crevettes, décortiquées	300 g	5 minutes
Saint Jacques, coquilles	6	4 – 5 minutes
Palourdes	500 g	5 – 6 minutes

GUIDE DE CUISSON À LA VAPEUR

VIANDE ET VOLAILLE

Suivez les conseils suivants pour cuisiner la viande et les volailles :

1. Les conseils de cuisson dans le tableau ci-dessous sont applicables aux produits frais et complètement décongelés.
2. La viande et les volailles congelées doivent être complètement décongelées avant d'être cuites.
3. Nettoyez et préparez la viande et les volailles avant de les mettre à cuire. Il est recommandé d'enlever les graisses et la peau des volailles et le gras et le cartilage de la viande avant de les mettre à cuire.
4. Disposez les morceaux plus petits de viande ou de volaille sur une seule couche.
5. Cuire jusqu'à ce que la viande ou la volaille soit bien cuite. Contrôlez en perçant la partie la plus épaisse de la volaille ou du rôti avec un thermomètre à viande ou avec un couteau ou une brochette afin de vous assurer que le centre est bien cuit et que le jus est clair.

VARIÉTÉ	POIDS/TAILLE	TEMPS APPROX. DE CUISSON
Poulet, en pièces (peau enlevée)	500 g	35 minutes
Poulet, poitrines (peau enlevée)	500 g	20 – 25 minutes
Hot dog	500 g	6 – 7 minutes
Saucisses, fines	500 g	12 minutes

REMARQUE :

Pour une cuisson prolongée, veillez à remplir le réservoir jusqu'au niveau maximum (MAX) indiqué sur la fenêtre de l'eau avant d'allumer. Pendant le temps de cuisson prolongé, veillez à ce que le niveau ne tombe pas en deçà du niveau minimum MIN. Cependant, ne remplissez pas jusqu'au niveau MAX en service.

Attendez que l'eau arrive au niveau MIN pour rajouter de l'eau à hauteur de la ligne de TOP-UP (Plein) sur la fenêtre de l'eau. Ne dépassez pas la ligne de TOP-UP (Plein) lorsque le cuiseur est en fonction. L'excès de jus de cuisson s'égouttera dans le plateau d'égouttage et doit être jeté une fois refroidi.

GUIDE DE CUISSON À LA VAPEUR

AUTRES ALIMENTS

Suivez ces conseils pour cuisiner des aliments variés :

1. Les conseils de cuisson dans le tableau ci-dessous sont prévus pour des aliments préemballés.
2. Retirez les aliments variés de leur emballage et disposez-les en une couche unique dans un panier.

3. Cuisez les aliments variés sur les intervalles de temps indiqués dans le tableau ci-dessous, comme recommandé sur l'emballage, ou jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits.

REMARQUE :
Si vous réchauffez du tofu tendre, utilisez le bol de cuisson pour le riz ou les sauces.

VARIÉTÉ	POIDS/TAILLE	TEMPS APPROX. DE CUISSON
Boulettes asiatiques / Pot Stickers, congelés	250 – 500 g	18 – 20 minutes
Brioche de porc asiatiques, congelés	4	20 minutes
Mini Dim Sims, congelés	250 g	18 – 20 minutes
Tofu, entier, très ferme	300 g	8 – 10 minutes

GUIDE DE CUISSON À LA VAPEUR

ŒUFS

Voici quelques conseils pratiques pour cuire les œufs. Le cuiseur est idéal pour les œufs pochés, brouillés ou à la coque.

Pour les œufs à la coque :

1. Les œufs doivent être percés avec une aiguille propre ou une brochette subtile à la base ou en haut avant de les mettre à cuire.
2. Placez les œufs dans les renforcements prévus à cet effet dans les paniers de cuisson, côté percé tourné vers le haut.
3. Placez le couvercle.
4. Réglez la minuterie sur le temps de cuisson préféré.

Pour les œufs pochés :

1. Mettez une cuillère à soupe d'eau dans les plats à four, tasses ou ramequins individuels (suffisamment petits pour 1 œuf), puis cassez un œuf dans chacun d'eux. Insérez 4 ramequins préparés dans chaque panier de cuisson, puis recouvrez avec un couvercle.

2. Réglez la minuterie sur le temps préféré de cuisson et surveillez le degré de fermeté des œufs pochés pendant la cuisson.

Pour les œufs brouillés :

1. Préparez les œufs, le lait et l'assaisonnement pour les œufs brouillés en battant légèrement le tout dans le bol de cuisson du riz et des sauces. Placez le bol de cuisson dans le panier de cuisson et mettez le couvercle.
2. Réglez la minuterie sur le temps de cuisson préféré. Enlevez le couvercle pendant le temps de cuisson et remuez les œufs.

REMARQUE :
des œufs plus gros demanderont des temps de cuisson légèrement prolongés.



AVERTISSEMENT : NE FAITES PAS BOUILLIR LES ŒUFS DANS LE RÉSERVOIR D'EAU.

TYPE	QUANTITÉ	TEMPS APPROX. DE CUISSON
Cuits à la coque, tendre	1-8 (x 60 g)	8 – 9 minutes
Cuits à la coque, moyen	1-8 (x 60 g)	11 – 12 minutes
Cuits durs	1-8 (x 60 g)	15 – 16 minutes
Œufs pochés, doux	4 (x 60 g)	5 – 6 minutes
Œufs pochés, moyen	4 (x 60 g)	7 – 8 minutes
Cuits durs	4 (x 60 g)	10 – 12 minutes
Œufs brouillés	6 (x 60 g) œufs avec 85 ml de lait ou de crème et l'assaisonnement	9 – 10 minutes

RECETTES

pour votre cuiseur HealthSmart de Breville



RECETTES

BOK CHOY À LA SAUCE PIMENT ET GINGEMBRE

Pour 2 à 4 personnes

1 paquet de bok choy ou chou chinois

Sauce :

1 cuillère à soupe d'huile d'arachide ou végétale

3 gousses d'ail pelées et coupées finement

2 cuillères à thé de gingembre frais finement coupé

1 petit piment rouge, finement coupé

2 cuillères à soupe de vin de cuisine chinois (Shao hsing)

2 cuillères à soupe de sauce d'huîtres

1 cuillère à thé d'huile de sésame, par portion

1. Lavez bien le bok choy et séparez les feuilles. Si vous utilisez un chou chinois, coupez en tranches de 5 cm de longueur.
2. Remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX, placez le plateau d'égouttage, puis le panier de cuisson (-) par-dessus.
3. Disposez le bok choy dans le panier de cuisson et mettez le couvercle.
4. Réglez la minuterie du cuiseur sur 5 minutes. Abrégez ou prolongez le temps de cuisson, le cas échéant.
5. Tandis que le bok choy est en train de cuire, faites chauffer un wok ou une poêle à frire, ajoutez de l'huile, puis de l'ail, du gingembre et du piment, faites revenir pendant 1 minute ou jusqu'à ce que l'ail commence à dorer.
6. Versez le vin et laissez mijoter pendant 20 secondes. Versez la sauce d'huîtres, faites bouillir et retirez du feu.
7. Enlevez le bok choy cuit et disposez-le sur l'assiette à servir, arrosé d'huile de sésame et de sauce au piment et au gingembre. Servez chaud.

LÉGUMES DE PRINTEMPS AVEC SAUCE DE SALADE AU CITRON

Pour 4 à 6 personnes

- 3 carottes, pelées et coupées en tranches fines
- 250 g de chou fleur
- 2 panouilles, écales enlevées
- 250 g de brocoli
- 1 botte d'asperges, taillés
- 100 g de mange-tout, préparés

Sauce :

- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 2 petites cuillères de moutarde de Dijon
- 1 cuillère à thé de miel
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive légère
- Sel et poivre, facultatif

1. Remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX, placez le plateau d'égouttage, puis le panier de cuisson (-) par-dessus.
2. Disposez les carottes et le chou fleur dans le panier de cuisson et mettez le couvercle.
3. Réglez la minuterie du cuiseur sur 4 minutes. Cuisez à la vapeur jusqu'à cuisson partielle.
4. Placez le maïs dans le panier de cuisson (=), enlevez le couvercle et placez le maïs par-dessus le panier (-), puis remettez le couvercle sur le cuiseur. Réglez la minuterie du cuiseur sur 3 minutes. Cuisez à la vapeur jusqu'à cuisson partielle.
5. Placez les brocolis, les asperges et les mange-tout dans le panier de cuisson (≡), retirez le couvercle et disposez les légumes par-dessus le panier (=) sur le cuiseur. Placez le couvercle.
6. Réglez la minuterie sur 7 minutes (temps total de cuisson de 14 minutes). Abridgez ou prolongez le temps de cuisson, le cas échéant.
7. Combinez les ingrédients de la sauce dans un pot propre avec un bouchon qui se visse et secouez bien.
8. Enlevez les légumes une fois cuits et placez-les dans un plat. Versez la sauce sur les légumes et remuez pour mélanger. Servez de suite.

SALADE DE POMMES DE TERRE AVEC SAUCE CRÉMEUSE AU PESTO

Pour 4 à 6 personnes

- 1 Kg de pommes de terre à peau rouge ou glutineuses, pelées et coupées en deux et coupées en tranches de 1 cm
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc
- 250 g de petits champignons de Paris
- 50 g de pignons, grillés
- 150 g de pancetta, coupée en morceaux et frite

Sauce crémeuse au pesto :

- 250 ml de crème sure
- 85 ml de pesto préparé
- Sel et poivre, facultatif

1. Remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et disposez le plateau d'égouttage.
2. Répartissez également les pommes de terre sur les deux paniers (-) et (=). Placez les paniers de cuisson sur le cuiseur et couvrez avec le couvercle.
3. Réglez la minuterie sur 15-17 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites. Abridgez ou prolongez le temps de cuisson, le cas échéant.
4. Enlevez les pommes de terre une fois cuites, placez-les dans un plat et arrosez de vinaigre. Laissez refroidir.
5. Placez les champignons dans le panier de cuisson, disposez celui-ci dans le cuiseur avant de remettre le couvercle en place.
6. Réglez la minuterie du cuiseur sur 4 minutes. Abridgez ou prolongez le temps de cuisson, le cas échéant.
7. Enlevez les champignons une fois cuits et faites-les bien égoutter. Ajoutez les champignons, les pignons et la pancetta aux pommes de terre.
8. Combinez et mélangez les ingrédients de la sauce dans un petit plat creux. Ajoutez la sauce à la salade de pommes de terre, mélangez rapidement. Servez chaud ou froid.

SALADE DE POMMES DE TERRE AVEC SAUCE À LA MENTHE ET À L'ANETH

Pour 4 à 6 personnes

- 1 Kg de pommes de terre à peau rouge ou glutineuses, pelées, coupées en deux et coupées en tranches de 1 cm
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc
- 2 panouilles, écales enlevées
- 250 ml d'échalote en tranches fines

Sauce à menthe et à l'aneth :

- 125 ml de crème sure légère
- 125 ml de mayonnaise
- 125 ml de feuilles de menthe
- 125 ml d'aneth coupé
- 2 cuillères à thé de zeste de citron finement gratté
- Sel et poivre, facultatif

1. Remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et disposez le plateau d'égouttage.
2. Répartissez également les pommes de terre sur les deux paniers (-) et (=). Placez les paniers de cuisson sur le cuiseur et couvrez avec le couvercle.
3. Réglez la minuterie sur 15-17 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites. Abrégez ou prolongez le temps de cuisson, le cas échéant.
4. Enlevez les pommes de terre une fois cuites, placez-les dans un plat et arrosez de vinaigre. Laissez refroidir.
5. Placez le maïs dans le panier de cuisson, disposez celui-ci dans le cuiseur et couvrez avec le couvercle.
6. Réglez la minuterie du cuiseur sur 7 minutes. Abrégez ou prolongez le temps de cuisson, le cas échéant.
7. Enlevez le maïs une fois cuit, égouttez-le bien et faites refroidir légèrement. Détachez les grains de maïs des épis et ajoutez-les aux pommes de terre avec l'échalote.
8. Combinez et mélangez les ingrédients de la sauce dans un petit plat creux. Ajoutez à la salade de pommes de terre, mélangez légèrement et servez chaud ou froid.

SALADE DE RIZ ET D'ÉPINARD

Pour 6 personnes

- 250 ml de riz brun
- 125 ml de riz sauvage
- 625 ml d'eau
- 1 petit oignon rouge, pelé et finement coupé
- 125 g de poivrons rouges grillés, coupés en cubes
- 65 ml de raisins de Corinthe
- 125 ml de persil plat coupé
- 40 g de jeunes feuilles d'épinard, lavées et séchées
- 50 g de pignons grillés
- 125 g de feta, écrasé, pour servir

Sauce :

- 85 ml d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 2 cuillères à thé de moutarde à l'ancienne
- 2 gousses d'ail pelées et coupées finement
- Sel et poivre, facultatif

1. Remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX, placez le plateau d'égouttage, puis le panier de cuisson (-) par-dessus.
2. Disposez le riz brun, le riz sauvage et l'eau dans le bol de cuisson pour le riz ou les sauces et remuez. Placez le tout dans le panier de cuisson et couvrez avec le couvercle.
3. Réglez la minuterie sur 55 – 60 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit presque cuit, mais encore un peu ferme. Enlevez le riz du cuiseur et laissez à couvert pendant 5 minutes. Rincez le riz sous l'eau courante froide et égouttez-le soigneusement.
4. Placez le riz refroidi dans un grand saladier avec l'oignon, les poivrons, les raisins de Corinthe, le persil, les feuilles d'épinard et les pignons. Remuez pour mélanger.
5. Combinez les ingrédients de la sauce dans un pot propre avec un bouchon qui se visse et secouez bien.
6. Arrosez le mélange de riz avec la sauce et ajoutez le feta écrasé. Servez de suite.

REMARQUE :

Pour une cuisson prolongée, veillez à remplir le réservoir jusqu'au niveau maximum (MAX) indiqué sur la fenêtre de l'eau avant d'allumer. Pendant le temps de cuisson prolongé, veillez à ce que le niveau ne tombe pas en deçà du niveau minimum MIN. Cependant, ne remplissez pas jusqu'au niveau MAX en service. Attendez que l'eau arrive au niveau MIN pour rajouter de l'eau à hauteur de la ligne TOP-UP sur la fenêtre de l'eau. Ne dépassez pas la ligne de TOP-UP (Plein) lorsque le cuiseur est en fonction.

POULET À LA MAROCAINE AVEC LENTILLES ÉPICÉES

Pour 4 personnes

500 g de poitrine de poulet en filets
 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
 1 cuillère à thé de paprika doux
 1 cuillère à thé de piment rouge, finement coupé
 1 cuillère à thé de sel de mer, facultatif
 250 ml de lentilles vertes
 375 ml d'eau
 1 citron, en tranches et sans les graines
 250 ml de persil coupé
 125 ml de feuilles de menthe coupées
 2 tomates, finement coupées
 3 échalotes, finement coupées

- Placez les filets de poulet dans un plat. Ajoutez l'huile, le paprika, le piment et le sel de mer et mélangez bien. Couvrez avec une pellicule de plastique et mettez au frigo jusqu'à ce que le mélange soit prêt à cuisiner.
- Remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX, placez le plateau d'égouttage, puis le panier de cuisson (-) par-dessus.
- Lavez les lentilles et égouttez-les bien. Placez les lentilles et l'eau dans le bol de cuisson du riz et des sauces et remuez. Placez le tout dans le panier de cuisson et couvrez avec le couvercle.
- Réglez la minuterie sur 45-50 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient cuites, mais encore légèrement fermes. Abrégez ou prolongez le temps de cuisson, le cas échéant.
- Enlevez les lentilles du cuiseur, égouttez, mettez de côté et gardez au chaud.

Sauce :

2 cuillères à soupe d'huile d'olive
 2 cuillères à soupe de jus de citron
 2 gousses d'ail pelées et coupées finement
 1 cuillère à thé de paprika doux
 125 ml de cumin moulu
 1 cuillère à thé de miel
 Sel et poivre fraîchement moulu, facultatif

- Placez le poulet dans le panier de cuisson (-), placez sur la base du cuiseur, disposez les tranches de citron sur le poulet et recouvrez avec le couvercle.
- Réglez la minuterie du cuiseur sur 20-25 minutes. Abrégez ou prolongez le temps de cuisson, le cas échéant.
- Retirez le poulet une fois cuit, mettez de côté et gardez au chaud.
- Combinez les ingrédients de la sauce dans un pot propre avec un bouchon qui se visse et secouez bien.
- Combinez les lentilles, le persil, la menthe, les tomates et les échalotes. Ajoutez la sauce, mélangez légèrement et versez à la cuillère sur les assiettes à servir.
- Coupez le poulet en tranches, placez par-dessus les lentilles et servez.

BARBECUE DE PORC AVEC RIZ À LA SAUCE DE SOJA ET À L'AIL

Pour 4 personnes

125 ml de champignons shiitake séchés en tranches
 500 ml d'eau bouillante
 250 ml de riz à grain moyen
 500 ml d'eau
 2 cuillères à soupe de sauce de soja
 1 cuillère à thé d'huile de sésame
 1 cuillère à soupe d'huile d'arachide ou végétale

- Plonger les champignons dans l'eau bouillante pendant 30 minutes. Égouttez les champignons et conservez 125 ml du liquide. Coupez les champignons en tranches et mettez de côté.
- Remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX, placez le plateau d'égouttage, puis le panier de cuisson (-) par-dessus.
- Lavez le riz et égouttez-le bien. Placez le riz, la sauce de soja et l'huile de sésame dans le bol de cuisson et remuez. Placez le tout dans le panier de cuisson et couvrez avec le couvercle.
- Réglez la minuterie du cuiseur sur 25-30 minutes. Abrégez ou prolongez le temps de cuisson, le cas échéant.
- Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'arachide ou végétale dans une poêle, ajoutez le gingembre et l'ail, faites frire pendant 1-2 minutes ou jusqu'à ce que l'ail dore. Retirez du feu.
- Quand le riz est cuit, retirez doucement le couvercle et remuez le mélange de gingembre et d'ail, avec le porc, les échalotes et les champignons dans le riz ; mélangez bien. Placez le couvercle.

2 cuillères à thé de gingembre finement coupé
 3 cuillères à thé d'ail finement coupé
 300 g de porc cuit au barbecue à la chinoise, en tranches fines
 250 ml d'échalote en tranches fines
 6 cl de sauce Char Siu*
 2 cuillères à soupe d'eau

- Réglez la minuterie sur 5-10 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit cuit et les ingrédients bien chauffés. Abrégez ou prolongez le temps de cuisson, le cas échéant.
- Chauffez la sauce Char Siu et l'eau dans une petite casserole et portez-la à ébullition.
- Servez le porc en barbecue avec le riz à la sauce de soja et à l'ail et arrosez de sauce Char Siu chaude.

***REMARQUE :**

La sauce Char Siu (sauce chinoise pour barbecues) se trouve dans les magasins alimentaires asiatiques et dans certains supermarchés.

REMARQUE :

Pour une cuisson prolongée, veillez à remplir le réservoir jusqu'au niveau maximum (MAX) indiqué sur la fenêtre de l'eau avant d'allumer. Pendant le temps de cuisson prolongé, veillez à ce que le niveau ne tombe pas en deçà du niveau minimum MIN. Cependant, ne remplissez pas jusqu'au niveau MAX en service. Attendez que l'eau arrive au niveau MIN pour rajouter de l'eau à hauteur de la ligne TOP-UP sur la fenêtre de l'eau. Ne dépassez pas la ligne de TOP-UP (Plein) lorsque le cuiseur est en fonction.

COQUILLES SAINT JACQUES AVEC BEURRE AU CITRON VERT ET AUX HERBES

Pour 2 personnes

8 coquilles Saint Jacques sur une moitié de coquille
 1 cuillère à soupe d'aneth finement coupé
 1 cuillère à soupe de persil finement coupé
 1 cuillère à soupe d'échalote coupée
 Sel et poivre fraîchement moulu, facultatif
 30 g de beurre
 2 tranches de citron vert, coupé en quartiers

1. Nettoyez les coquilles Saint Jacques et replacez-les sur les moitiés de coquille.
2. Mélangez l'aneth, le persil et les échalotes, versez sur les oignons et assaisonnez à votre goût.
3. Déposez une noix de beurre et un quartier de citron vert sur les coquilles Saint Jacques.
4. Remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et disposez le plateau d'égouttage.
5. Répartissez également les coquilles Saint Jacques sur les deux paniers (-) et (=). Placez les paniers de cuisson sur le cuiseur et couvrez avec le couvercle.
6. Réglez la minuterie sur 4 minutes ou jusqu'à ce que les coquilles Saint Jacques soient cuites. Ne cuisez pas trop, sans quoi les coquilles Saint Jacques durciront.
7. Retirez les coquilles Saint Jacques une fois cuites et servez immédiatement.

REMARQUE :

Pour une cuisson prolongée, veillez à remplir le réservoir jusqu'au niveau maximum (MAX) indiqué sur la fenêtre de l'eau avant d'allumer. Pendant le temps de cuisson prolongé, veillez à ce que le niveau ne tombe pas en deçà du niveau minimum MIN. Cependant, ne remplissez pas jusqu'au niveau MAX en service. Attendez que l'eau arrive au niveau MIN pour rajouter de l'eau à hauteur de la ligne TOP-UP sur la fenêtre de l'eau. Ne dépassez pas la ligne de TOP-UP (Plein) lorsque le cuiseur est en fonction.

SAUMON MARINÉ AVEC RIZ AU COCO

Pour 2 personnes

65 ml de sauce de soja
 65 ml de mirin
 1-2 cuillères à soupe de gingembre finement coupé
 1 cuillère à thé de sucre roux
 2 escalopes de saumon de l'Atlantique

Riz au coco :

250 ml de riz au jasmin
 250 ml de lait de coco
 190 ml d'eau
 1 cuillère à thé de sel de mer
 Feuilles de coriandre fraîche, pour servir
 Piment rouge finement tranché, pour servir
 Tranches de citron vert, pour servir

1. Placez la sauce de soja, le mirin, le gingembre et le sucre roux dans un conteneur creux. Ajoutez le saumon et enduisez soigneusement avec le mélange à la sauce de soja. Couvrez et réfrigérez 1-2 heures.
2. Remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX, placez le plateau d'égouttage, puis le panier de cuisson (-) par-dessus.
3. Lavez le riz et égouttez-le bien. Placez le riz, le lait de coco, l'eau et le sel dans le bol de cuisson et remuez. Placez le tout dans le panier de cuisson et couvrez avec le couvercle.
4. Réglez la minuterie sur 35-40 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit cuit et le liquide absorbé. Abrégez ou prolongez le temps de cuisson, le cas échéant.
5. Retirez le bol de cuisson pour le riz et les sauces du cuiseur une fois le riz cuit, mettez de côté et gardez au chaud jusqu'au moment de servir.
6. Retirez le saumon de la marinade, placez-le dans le panier de cuisson (-) et couvrez avec le couvercle.
7. Réglez la minuterie du cuiseur sur 10-12 minutes. Abrégez ou prolongez le temps de cuisson, le cas échéant.
8. Retirez le saumon une fois cuit et placez-le sur les assiettes à servir.

Servez le saumon avec le riz au coco, les feuilles de coriandre fraîche, le piment coupé et les tranches de citron vert.

VIVANEAU ENTIER À LA SAUCE VERTE

Pour 2 personnes

500 g de vivaneau entier, nettoyé et écaillé
1 citron, coupé en quarts

Sauce verte :

2 cuillères à soupe d'échalote finement coupée
2 cuillères à soupe de persil finement coupé
1 cuillère à soupe de câpres coupés
2 cuillères à thé de zeste de citron finement gratté
2 cuillères à soupe de jus de citron
2 cuillères à soupe d'huile d'olive légère
Sel et poivre fraîchement moulu, facultatif

1. Remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX, placez le plateau d'égouttage, puis le panier de cuisson (-) par-dessus.
2. Placez les quartiers de citron à l'intérieur du poisson. Disposez le poisson dans le panier de cuisson et mettez le couvercle.
3. Réglez la minuterie du cuiseur sur 14 minutes. Abrégez ou prolongez le temps de cuisson, le cas échéant.
4. Pour la sauce verte, combinez tous les ingrédients dans un petit saladier et mélangez bien.
5. Retirez le poisson une fois cuit et placez-le sur un plat.

Servez le poisson immédiatement, arrosez avec la sauce verte.

LAKSA AVEC VERMICELLES DE RIZ ET TOFU

Pour 2 à 4 personnes

6 cl de pâte laksa préparée
500 ml de lait de coco
125 ml d'eau
1 cuillère à soupe de sauce de poisson
2 cuillères à thé de sucre roux
200 g de tofu ferme, en cubes
100 g de vermicelles de riz séchés
250 ml de bean shoots frais, pour servir
12,5 ml de feuilles de menthe fraîche,
12,5 ml de feuilles de coriandre frais,

1. Remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX, placez le plateau d'égouttage, puis le panier de cuisson (-) par-dessus.
2. Placez la pâte laksa, le lait de coco, l'eau, la sauce de poisson et le sucre roux dans le bol de cuisson pour le riz et les sauces et remuez.
3. Placez doucement le bol de cuisson dans le panier de cuisson et mettez le couvercle.
4. Réglez la minuterie sur 15 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit chaud. Ajoutez les morceaux de tofu, mettez le couvercle. Réglez la minuterie sur 12 minutes ou jusqu'à ce que le tofu soit bien chauffé.
5. Pendant ce temps, placez les vermicelles de riz dans un bol résistant à la chaleur et versez suffisamment d'eau bouillante pour les couvrir ; laissez pendant 5 minutes et faites bien égoutter.
6. Répartissez les vermicelles dans 2-4 bols. Sortez le laksa et le tofu du cuiseur et versez sur les vermicelles avec une cuillère.

Servez le laksa très chaud en plaçant les bean shoots, la menthe et la coriandre.

BOULETTES DE VIANDE À LA GRECQUE

Environ 32 boulettes

Sauce tomate :

2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 gros oignon, pelé et finement coupé
½ poivron vert, finement coupé
5 gousses d'ail pelées et coupées finement
2 boîtes de tomates pelées en cubes de 400 g chacune
2 cuillères à soupe de sucre roux, bien serrées
1 cuillère à thé de sel de mer, facultatif

1. Pour la sauce tomate, faites chauffer l'huile dans une casserole, ajouter l'oignon, le poivron vert et l'ail et faites sauter doucement pendant 12 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Ajoutez les tomates, le sucre et le sel, mettez un couvercle, portez à ébullition, abaissez le feu et laissez mijoter pendant 30 minutes, en remuant de temps à autre.
 2. Pour les boulettes de viande, placez le pain et le lait dans un saladier et laissez reposer jusqu'à ce que le pain soit très tendre et jusqu'à ce que le lait ait été absorbé, 20 minutes environ.
 3. Retirez le pain du lait, placez-le dans une passoire et pressez-le jusqu'à ce que la plus grande partie du liquide ait été extraite. Jetez le liquide et placez le pain dans un grand saladier.
 4. Ajoutez les autres ingrédients des boulettes dans le pain et mélangez bien. Roulez de façon à former des boulettes de 3-4 cm de diamètre.
5. Remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et disposez le plateau d'égouttage.
 6. Répartissez également les boulettes sur les deux paniers (-) et (=). Placez les paniers de cuisson sur le cuiseur et couvrez avec le couvercle.
 7. Réglez la minuterie du cuiseur sur 15 minutes. Abrégez ou prolongez le temps de cuisson, le cas échéant.
 8. Retirez les boulettes une fois cuites et servez chaud, arrosé de sauce tomate.

REMARQUE :

Pour une cuisson prolongée, veillez à remplir le réservoir jusqu'au niveau maximum (MAX) indiqué sur la fenêtre de l'eau avant d'allumer. Pendant le temps de cuisson prolongé, veillez à ce que le niveau ne tombe pas en deçà du niveau minimum MIN. Cependant, ne remplissez pas jusqu'au niveau MAX en service. Attendez que l'eau arrive au niveau MIN pour rajouter de l'eau à hauteur de la ligne TOP-UP sur la fenêtre de l'eau. Ne dépassez pas la ligne de TOP-UP (Plein) lorsque le cuiseur est en fonction.

CREVETTES ET BOULETTES DE RIZ

Environ 32 boulettes

125 ml de riz blanc long grain

312 ml d'eau

15 g de champignons chinois séchés en tranches

250 g de porc émincé

175 g de crevettes vertes, finement coupées et émincées

125 ml de feuilles de coriandre finement coupées

190 ml d'échalotes finement coupées

125 ml de germes de bambou, finement coupés

1 cuillère à soupe de gingembre frais finement coupé

2 cuillères à soupe de sauce de poisson

1 œuf de 60 g, légèrement battu

Sauce de soja ou sauce de piment doux

1. Remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX, placez le plateau d'égouttage, puis le panier de cuisson par-dessus.
2. Lavez le riz et égouttez-le bien. Placez le riz et l'eau dans le bol de cuisson du riz et des sauces et remuez. Placez le tout dans le panier de cuisson (–) et couvrez avec le couvercle.
3. Réglez la minuterie sur 25-30 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit chaud. Retirez du cuiseur, faites égoutter et laissez refroidir.
4. Plonger les champignons dans l'eau bouillante pendant 30 minutes. Égouttez bien et coupez finement.
5. Disposez les champignons dans un saladier avec le porc émincé, la chair de crevette, les feuilles de coriandre, les échalotes, les germes de bambou, le gingembre, la sauce de poisson et l'œuf et mélangez bien.

6. Formez des boulettes d'environ 3 cm de diamètre, puis faites rouler dans le riz cuit jusqu'à ce que les boulettes soient bien recouvertes.
7. Répartissez également les boulettes de riz en une seule couche sur les deux paniers (–) et (=). Placez les paniers sur le cuiseur et couvrez avec le couvercle.
8. Réglez la minuterie du cuiseur sur 12 minutes. Abrégez ou prolongez le temps de cuisson, le cas échéant.
9. Retirez les boulettes de crevette et de riz une fois cuit et placez-le sur un plat.

Servez avec un petit bol de sauce de soja ou de piment doux pour tremper.

DESSERTS**PUDDINGS AUX BAIES ET AU CITRON**

Pour 6 personnes

Beurre éclairci, pour graisser

Sucre blanc, pour enduire

125 g de beurre, éclairci

170 ml de sucre

Zeste de 1 citron finement gratté

3 œufs de 60 g

225 g de farine auto-levante

60 ml de lait

125 g de baies mixte surgelées

65 ml de sucre, extra

1. Graisser six petits bacs (250 ml) pour puddings résistants à la chaleur avec du beurre éclairci, saupoudrez légèrement de sucre et remuez délicatement pour recouvrir l'intérieur d'une couche régulière. Mettez de côté.
2. Coupez un morceau de papier sulfurisé d'une forme s'adaptant au haut de chaque bac. Coupez un morceau d'aluminium pour s'adapter au haut de chaque bac en dépassant de 3 cm sur les bords. Mettez de côté.
3. Battez le beurre, le sucre et le zeste de citron de façon à obtenir un mélange crémeux et pelucheux. Ajoutez les œufs un à un en battant bien à chaque œuf ajouté.
4. Ajoutez la farine et le lait en alternance et mélangez de sorte à obtenir une pâte lisse. Mettez de côté.
5. Combinez les baies et le sucre extra et répartissez le tout également dans les bacs préparés.
6. Versez la pâte à la cuillère pour remplir chaque bac au trois-quarts. Recouvrez chaque bac avec un morceau de papier sulfurisé, puis avec une feuille d'aluminium. Rassemblez les bords de la feuille d'aluminium et repliez sur le bord extérieur du bac de sorte à sceller celui-ci.
7. Remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et disposez le plateau d'égouttage.
8. Répartissez également les bacs à puddings sur les deux paniers (–) et (=). Placez les paniers de cuisson sur le cuiseur et couvrez avec le couvercle.
9. Réglez la minuterie du cuiseur sur 40 minutes. Abrégez ou prolongez le temps de cuisson, le cas échéant.
10. Retirez délicatement les puddings une fois cuits.

Servez les puddings dans les bacs ou retournez ceux-ci dans des assiettes et servez avec un pudding au lait ou de la glace.

PUDDINGS AUX DATES ET AUX NOIX AVEC SAUCE CARAMEL

Pour 6 personnes

125 g de dates dénoyautées, coupées
 1 cuillère à thé de bicarbonate de soude
 75 g de beurre, en cubes
 312 ml d'eau bouillante
 Beurre éclairci, pour graisser
 Sucre blanc, pour enduire
 190 ml de sucre roux, bien tassé
 2 œufs de 60 g, légèrement battus

1. Disposez les dates, le bicarbonate de sodium et le beurre dans un plat à four et versez l'eau bouillante par dessus. Laissez reposer pendant 20-30 minutes en remuant de temps à autre.
2. Pendant ce temps, graissez six petits bacs à four (250 ml) pour puddings avec du beurre éclairci, saupoudrez légèrement de sucre et remuez délicatement pour recouvrir l'intérieur d'une couche régulière. Mettez de côté.
3. Coupez un morceau de papier sulfurisé d'une forme s'adaptant au haut de chaque bac. Coupez un morceau d'aluminium pour s'adapter au haut de chaque bac en dépassant de 3 cm sur les bords. Mettez de côté.
4. Ajoutez le sucre roux à la mixture de dates et mélangez bien. Ajoutez les œufs battus et la vanille et mélangez bien. Ajoutez la farine et les noix en mélangeant jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien mélangés.
5. Versez la mixture à la cuillère pour remplir chaque bac aux trois-quarts. Recouvrez chaque bac avec un morceau de papier sulfurisé, puis avec une feuille d'aluminium. Rassemblez les bords de la feuille d'aluminium et repliez sur le bord extérieur du bac de sorte à sceller celui-ci.

1 cuillère à thé d'essence de vanille
 150 g de farine auto-levante
 125 ml de noix grossièrement coupées

Sauce caramel :

45 g de beurre, en cubes et éclairci
 250 ml de sucre roux, bien serré
 125 ml de crème

6. Remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et disposez le plateau d'égouttage.
7. Répartissez également les bacs à puddings sur les deux paniers (-) et (=). Placez les paniers de cuisson sur le cuiseur et couvrez avec le couvercle.
8. Réglez la minuterie du cuiseur sur 25 minutes. Abrégez ou prolongez le temps de cuisson, le cas échéant.
9. Pendant ce temps, placez les ingrédients de la sauce caramel dans le bol de cuisson pour le riz et les sauces et remuez.
10. Lorsque le temps de cuisson prévu pour les puddings s'est écoulé, retirez doucement le couvercle et placez le panier de cuisson () par-dessus le panier (=). Placez le bol de cuisson dans le panier de cuisson () et mettez le couvercle.
11. Réglez la minuterie du cuiseur sur 15-20 minutes. Retirez le couvercle et remuez la sauce pendant la cuisson. Abrégez ou prolongez le temps de cuisson selon le cas jusqu'à ce que les puddings soient cuits et la sauce fondue et lisse. Retirez délicatement le bol de cuisson et les puddings une fois cuits.

Servez les puddings dans les bacs ou retournez ceux-ci dans des assiettes et arrosez avec la sauce caramel.

RISOTTO À LA VANILLE

Pour 4 personnes

250 ml de riz Arborio
 625 ml de lait
 65 ml de sucre
 1 cuillère à thé d'extrait de vanille
 125 ml de crème

1. Remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX, placez le plateau d'égouttage, puis le panier de cuisson (-) par-dessus.
2. Placez le riz, le lait et le sucre dans le bol de cuisson pour le riz et les sauces. Placez délicatement le bol dans le panier de cuisson. Placez le couvercle.
3. Réglez la minuterie sur 60 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit cuit et le liquide absorbé. Abrégez ou prolongez le temps de cuisson, le cas échéant.
4. Retirez le couvercle et ajoutez l'extrait de vanille et la crème en remuant doucement pour l'incorporer. Remettez le couvercle et faites cuire encore 5-8 minutes ou jusqu'à obtenir un mélange épais et crémeux.

Servez chaud avec des fruits pochés ou frais.

Breville®

Breville Customer Service Center

US Customers

Mail: 19400 S. Western Ave
Torrance
CA 90501-1119

Phone: Customer Service
1 (866) BREVILLE

Email: Customer Service
askus@brevilleusa.com

Canada Customers

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

Phone: Customer Service:
1 (866) BREVILLE

Email: Customer Service
askus@breville.ca

www.breville.com

Breville is a registered trademark of Breville Pty Ltd. A.B.N. 98 000 092 928. USA: 19400 S. Western Ave, Torrance, CA90501-1119, Tel: 1 866 BREVILLE.

CANADA: 2555, Avenue de l'Aviation, Pointe-Claire (Montreal) Quebec, H9P2Z2. Tel: 1 866 BREVILLE

Copyright Breville Pty Ltd 2007. Due to continued product improvement, the products illustrated/photographed in this brochure may vary slightly from the actual product.

Model ESP6XL Issue NA-1/08