

Panasonic®

Deutsch

INVERTER



Français

English

- Bedienungsanleitung und Kombi-Mikrowellen-Kochbuch
- Mode d'emploi et livre de recettes micro-ondes combinés
- Operating Instructions & Cookbook
- Istruzioni

Italiano

NN-A755

WICHTIGE SICHERHEITSANWEISUNGEN. Bitte sorgfältig durchlesen und zur weiteren Bezugnahme aufbewahren.

INSTRUCTIONS DE SÛRETÉ IMPORTANTES. Avant d'utiliser le four à micro-ondes, lisez attentivement les recommandations d'utilisation et conservez-les soigneusement.

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS.
Please read carefully and keep for future reference.

ISTRUZIONI IMPORTANTI PER LA SICUREZZA. Leggere attentamente queste note e conservarle per riferimento futuro.

Installation et branchement

Vérifiez l'état du four à micro-ondes

Déballez le four et débarrassez-le de l'ensemble du matériel d'emballage. Examinez soigneusement l'appareil afin de détecter toute déformation, défaut du système de fermeture de la porte ou défaut de la porte elle-même. Prévenez immédiatement votre revendeur si l'appareil est endommagé. N'installez pas un four à micro-ondes endommagé.

Instructions pour la mise à la terre

IMPORTANT : POUR VOTRE SECURITE, IL EST TRES IMPORTANT QUE CET APPAREIL SOIT CORRECTEMENT MIS A LA TERRE. Si la prise murale n'est pas mise à la terre, il incombe au client de la faire remplacer par une prise murale correctement mise à la terre.

Précaution concernant la tension d'alimentation

Utilisez la tension indiquée sur le four à micro-ondes. Si vous utilisez une tension supérieure à celle spécifiée, l'appareil risque de prendre feu ou d'être endommagé d'une autre manière.

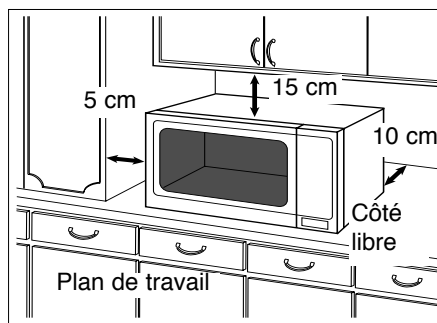
Mise en place du four

1. Placez le four sur une surface plane et stable à plus de 85 cm au-dessus du sol.
2. Une fois le four installé, il faut pouvoir facilement couper son alimentation électrique, soit en retirant la prise murale soit en actionnant un disjoncteur ou un fusible.
3. Pour garantir une utilisation optimale du four, veillez à ce qu'il soit suffisamment ventilé.

Si vous placez l'appareil sur un plan de travail :

- a. Laissez un espace de 15 cm en haut du four, de 10 cm à l'arrière, de 5 cm d'un côté du four et d'au moins 40 cm de l'autre côté.

- b. Si l'un des côtés du four est placé tout contre une paroi, il faut alors laisser l'autre côté et le dessus totalement ouvert.



Français

4. Ne placez pas le four à proximité d'une cuisinière au gaz ou électrique.
5. Ne retirez pas les pieds du four.
6. Ce four est destiné uniquement à usage domestique. Ne l'utilisez pas à l'extérieur.
7. N'utilisez pas le four dans une pièce dont le taux d'humidité est très élevé.
8. Évitez tout contact entre le cordon d'alimentation et l'extérieur de l'appareil et éloignez-le de toute surface chaude. Ne le laissez pas pendre sur le bord d'une table ou d'un plan de travail. Évitez de mouiller le cordon d'alimentation, la prise ou le four.
9. N'obstruez pas les ouvertures d'aération situées en haut et à l'arrière du four de manière à éviter toute surchauffe du four. Un dispositif thermique de sécurité protège le four en cas de surchauffe. S'il s'enclenche, le four ne pourra fonctionner à nouveau qu'après refroidissement.

Installation et branchement

AVERTISSEMENT

1. Nettoyez les joints d'étanchéité de la porte à l'aide d'un linge humide. Vérifiez si l'appareil ne présente pas de défauts au niveau des joints d'étanchéité. Si c'est le cas, ne l'utilisez plus avant que ceux-ci aient été réparés par un technicien agréé par le fabricant.
2. Ne tentez jamais de modifier, d'ajuster ou de réparer la porte, le boîtier du panneau de commandes, les commutateurs de verrouillage de sécurité ou tout autre élément du four. Ne retirez pas le panneau arrière du four, car il sert de protection contre les micro-ondes émises par le four. Confiez exclusivement les réparations à du personnel qualifié.
3. N'utilisez pas l'appareil si la PRISE ou le CORDON D'ALIMENTATION est endommagé, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est abîmé ou tombé. Il est dangereux de confier la réparation de l'appareil à une personne autre qu'un technicien formé par le fabricant.
4. Si le câble d'alimentation de cet appareil est endommagé, remplacez-le par le câble spécial fourni exclusivement par le fabricant.
5. N'autorisez pas les enfants à se servir du four sans surveillance, sauf si vous leur avez donné au préalable les instructions adéquates leur permettant de l'utiliser dans des conditions de sécurité optimales et s'ils sont parfaitement conscients des dangers qu'entraînerait une mauvaise utilisation de celui-ci.
6. Les aliments liquides ou solides ne doivent pas être chauffés dans des récipients fermés hermétiquement. Ces derniers pourraient exploser.

Consignes de sécurité

Utilisation du four

1. Utilisez le four exclusivement à des fins culinaires. Ce four est spécialement conçu pour réchauffer ou cuire des aliments. Ne l'utilisez pas pour réchauffer des produits chimiques ou tout autre produit non alimentaire.
2. Vérifiez si les ustensiles et les plats utilisés conviennent aux fours à micro-ondes.
3. Ne tentez pas de sécher des journaux, des vêtements ou tout autre matériau dans votre four à micro-ondes, car ceux-ci pourraient s'enflammer.
4. Ne placez dans le four aucun objet autre que ses accessoires et ce même si vous ne l'utilisez pas, car celui-ci pourrait être fortuitement mis en route.
5. N'utilisez jamais le four en mode MICRO-ONDES ou COMBINE SANS Y PLACER PREALABLEMENT DES ALIMENTS. Sinon vous risquez d'endommager l'appareil. Cette précaution ne s'applique pas au **préchauffage** d'un mode combiné (les micro-ondes n'étant pas émises en mode préchauffage).
6. Si vous constatez la présence de fumée ou de flammes dans le four, appuyez sur la touche Arrêt/Annulation et laissez la porte fermée de manière à étouffer les flammes. Débranchez le cordon d'alimentation ou coupez le courant au niveau du fusible ou du disjoncteur.

Utilisation des résistances

1. Avant d'utiliser les modes CHALEUR TOURNANTE, COMBINE ou GRIL pour la première fois, essuyez l'huile présente dans le four, puis faites chauffer l'appareil en mode CHALEUR TOURNANTE pendant 10 minutes à 250°C. Cette opération permet de brûler l'huile de protection.
2. Les parois extérieures du four, les ouvertures d'aération sur le four et la porte du four s'échauffent lorsque vous utilisez les modes CHALEUR TOURNANTE, COMBINE et GRIL. Prenez garde de ne pas vous brûler en ouvrant et en refermant la porte ou en manipulant les aliments et les accessoires.

ATTENTION : SURFACES
CHAUDES



Consignes de sécurité

- Le four est doté de deux résistances situées dans sa partie supérieure et arrière. Lorsque vous utilisez les modes CHALEUR TOURNANTE, COMBINE et GRIL, prenez garde car ces résistances sont brûlantes.
N.B : Les différents accessoires du four sont également très chauds.
- Les parties accessibles du four peuvent s'échauffer lorsque vous utilisez le gril. Maintenez les enfants à l'écart du four.
- Ne cuisez pas d'aliments à même le plateau tournant en verre, sauf dans le cas des pommes de terre en chemise en mode MICRO-ONDES.

Anneau à roulettes

- Nettoyez régulièrement l'anneau à roulettes et la sole du four afin de réduire les nuisances dues aux bruits ainsi que l'accumulation de particules de nourriture.
- Utilisez toujours l'anneau à roulettes avec le plateau tournant en verre pour la cuisson des aliments.

Plateau noir

- Le plateau noir s'utilise en mode Gril, Chaleur Tournante Turbogril et Combiné.
N'utilisez pas le plateau noir en mode MICRO-ONDES uniquement.
- Le plateau noir doit être placé sur le plateau tournant en verre ou les trépieds métalliques.

Trépieds métalliques

- Les trépieds sont utilisés pour rapprocher les aliments du gril et faciliter la circulation de l'air chaud sous les aliments.
- En mode COMBINE avec MICRO-ONDES, ne mettez jamais de récipient métallique en contact direct avec les trépieds métalliques.
- N'utilisez pas les trépieds métalliques en mode MICRO-ONDES uniquement.

Lèchefrite émaillée

- La lèchefrite émaillée ne doit être utilisée qu'en mode CHALEUR TOURNANTE. Ne pas l'utiliser en modes GRIL, MICRO-ONDES ou COMBINE.
- Pour cuire sur 2 niveaux en CHALEUR TOURNANTE, vous pouvez utiliser la lèchefrite en niveau haut et le plateau noir posé sur le plateau en verre en niveau bas (avec ou sans le trépied bas).

Fonctionnement du ventilateur

En mode Micro-ondes/Préchauffage, le ventilateur s'enclenche afin de refroidir les composants électriques. Une fois la cuisson terminée, le ventilateur peut continuer à fonctionner quelques instants. **Cela est parfaitement normal et vous pouvez retirer les mets cuisinés pendant que le ventilateur tourne.**

Lampe du four

Si vous devez remplacer la lampe du four, adressez-vous à votre revendeur.

Accessoires

Le four est fourni avec toute une série d'accessoires. Utilisez-les toujours conformément aux instructions.

Plateau tournant en verre

- Utilisez le four uniquement si l'anneau à roulettes et le plateau tournant en verre sont en place.
- N'utilisez jamais un autre plateau tournant en verre que celui spécialement conçu pour votre four.
- Si le plateau tournant est chaud, attendez qu'il refroidisse pour le nettoyer ou le plonger dans l'eau.
- Le plateau tournant en verre peut pivoter dans les deux sens.
- Si les aliments ou le plat disposés sur le plateau tournant en verre touchent les parois du four et l'empêchent de tourner, celui-ci pivote automatiquement dans la direction inverse. C'est normal.

Informations importantes

1) Temps de cuisson

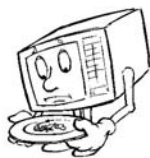
- Les temps de cuisson indiqués dans le manuel de cuisson sont approximatifs. Les facteurs qui peuvent faire varier ces temps de cuisson sont : le degré de cuisson désiré, la température initiale, la hauteur de l'aliment, le volume, la taille et la forme de la nourriture et des récipients utilisés.
- Commencez toujours par le temps de cuisson minimum : si un plat n'est pas assez cuit, vous pourrez toujours le remettre dans le four pour terminer la cuisson.

N.B. : Il vaut mieux éviter la surcuisson.

Les aliments n'attachent pas mais peuvent se dessécher, brûler et même dans des cas extrêmes, prendre feu et endommager votre four.

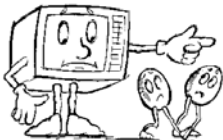
2) Petites quantités de nourriture

- Si vous cuisez trop longtemps de petites quantités de nourriture ou des aliments peu riches en eau, ceux-ci peuvent se dessécher, voire se consumer et carboniser. Si les éléments du four s'enflamment, maintenez la porte fermée, mettez le four en position Arrêt et débranchez le cordon d'alimentation.



3) Oeufs

- Ne préparez pas des oeufs à la coque ou des oeufs durs en mode MICRO-ONDES. Ils risquent d'exploser sous l'effet de la pression, même lorsque la cuisson est terminée.



4) Aliments avec peau

- Les aliments à peau ou à enveloppe imperméable tels que les pommes de terre, les jaunes d'oeufs et les saucisses doivent être piqués avant d'être cuits dans le FOUR A MICRO-ONDES afin d'éviter qu'ils n'éclatent.



5) Thermomètre à viande

- Si vous employez un thermomètre à viande pour vérifier la température de cuisson des rôtis et des volailles, ne l'utilisez qu'une fois ces derniers sortis du four.

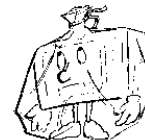
6) Liquides

- Lorsque vous réchauffez des liquides, notamment de la soupe, des sauces et des boissons dans votre four à MICRO-ONDES, ils peuvent dépasser le point d'ébullition sans que vous remarquiez l'apparition des bulles. Cela peut entraîner un débordement soudain du liquide chaud. Pour éviter cet inconvénient, respectez les règles suivantes :
 - a) Evitez d'utiliser des récipients à bords droits et/ou goulot étroit.
 - b) Ne surchauffez pas les liquides.
 - c) Remuez le liquide avant de le mettre dans le four et à mi-cuisson.
 - d) Une fois le liquide réchauffé, laissez-le reposer un court instant dans le four, puis mélangez-le de nouveau avant de retirer précautionneusement le récipient du four.



7) Papier/plastique

- Si vous réchauffez des aliments dans des barquettes en plastique ou en papier, surveillez régulièrement la cuisson, car ces matériaux ont tendance à s'enflammer en cas de surchauffe.
- N'utilisez aucun papier recyclé (par exemple du papier essuie-tout), sauf s'il est stipulé qu'il convient aux fours à MICRO-ONDES. En effet, les papiers recyclés contiennent des impuretés qui peuvent provoquer des étincelles ou s'enflammer en cours de cuisson.
- Avant de placer un sac dans le four, retirez les liens métalliques de fermeture.



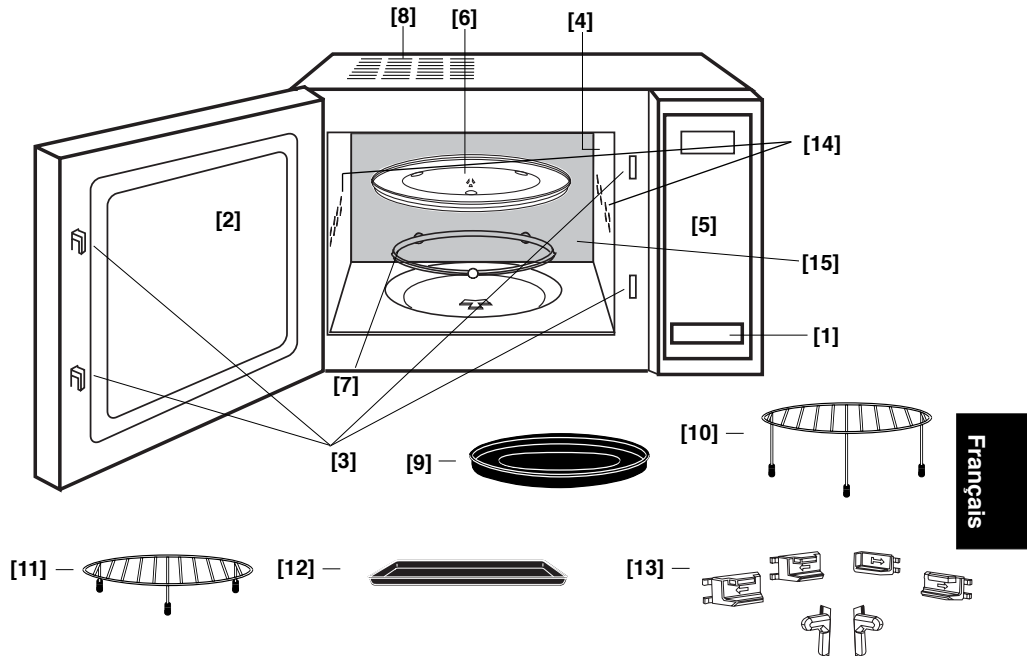
8) Ustensiles/Papier aluminium

- Ne réchauffez pas des canettes ou des bouteilles fermées, car celles-ci pourraient exploser.
- N'utilisez pas de récipients métalliques ou décorés de dorures en MICRO-ONDES : ils peuvent provoquer un arc électrique.
- Si vous utilisez du papier aluminium, ou une barquette aluminium, la distance entre ces matériaux et les parois du four doit être de 2 cm minimum afin d'éviter les étincelles.

9) Biberons et aliments pour bébés

- Enlevez toujours la partie supérieure, la tétine ou le capuchon des biberons ou des petits pots pour bébés avant de les placer dans le four.
- Mélangez ou agitez le contenu des biberons et des petits pots.
- Vérifiez toujours la température des aliments avant de les proposer à l'enfant afin d'éviter qu'il se brûle.

Schéma descriptif



[1] Touche d'ouverture de la porte

Appuyez sur cette touche pour ouvrir la porte. Si vous ouvrez la porte du four pendant qu'il est en marche, il s'arrête de fonctionner sans toutefois que les instructions de programmation soient annulées. Pour poursuivre la cuisson, refermez la porte, puis appuyez sur la touche Marche. L'intérieur du four s'éclaire dès que vous ouvrez la porte.

[2] Fenêtre du four

[3] Système de verrouillage de sécurité de la porte

[4] Ouverture d'aération du four

[5] Panneau de commandes

[6] Plateau tournant en verre

[7] Anneau à roulettes

[8] Ouvertures d'aération externes du four

[9] Plateau noir

[10] Trépied métallique Haut

[11] Trépied métallique Bas

[12] Lèchefrite émaillée

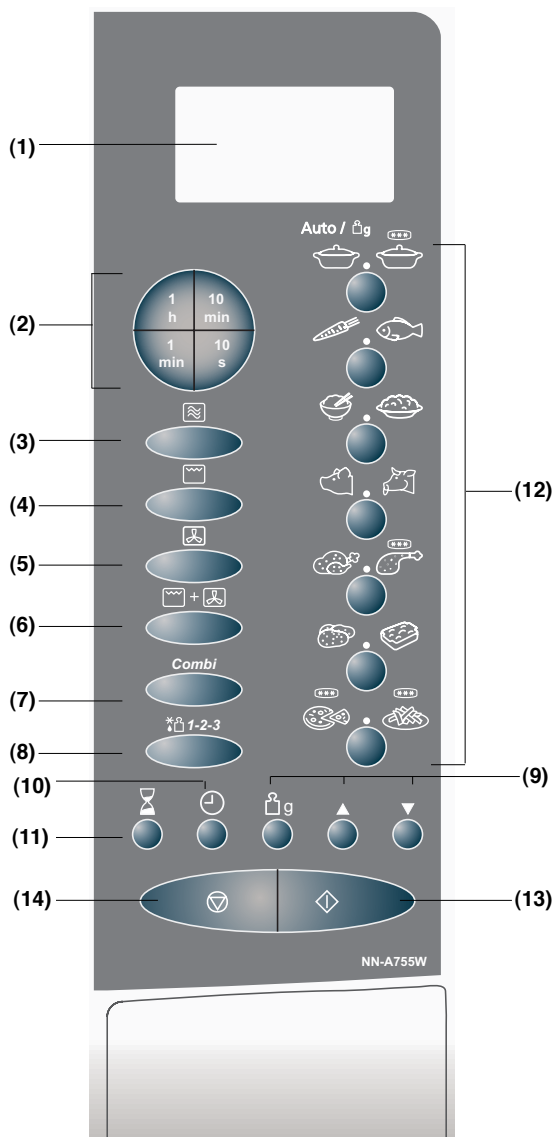
[13] Supports pour la lèchefrite

[14] Fentes pour les supports de lèchefrite

[15] Revêtement catalytique sur le fond de la cavité

Panneau de commandes

NN-A755*



- (1) Fenêtre d'affichage
- (2) Touches de durée
- (3) Touche de puissance micro-ondes
- (4) Touche de gril
- (5) Touche de chaleur tournante
- (6) Touche Turbogril
- (7) Touche de cuisson combinée
- (8) Touche de décongélation automatique selon le poids
- (9) Touche de poids
- (10) Touche d'horloge
- (11) Touche Minuteur
- (12) Touches automatiques selon le poids en micro-ondes
- (13) Touche de mise en marche : Appuyez une fois sur cette touche pour mettre le four en marche. Si vous ouvrez la porte ou si vous appuyez une seule fois sur la touche Arrêt/ Annulation, vous devez à nouveau appuyer sur la touche Marche pour poursuivre la cuisson.
- (14) Touche d'arrêt/annulation : Avant la mise en marche du four : Appuyez une fois sur cette touche pour effacer les instructions. Pendant la cuisson : Appuyez une fois sur cette touche pour interrompre momentanément le programme de cuisson. Une nouvelle pression annule toutes vos instructions et affiche l'heure.

* : Le design du panneau de commandes de votre four peut différer légèrement de celui illustré ci-dessus. Les fonctions et les mots affichés sont néanmoins identiques.

Bip sonore :
Un bip sonore retentit chaque fois que vous appuyez sur un bouton. Si ce n'est pas le cas, cela signifie que l'instruction est refusée. Deux bips sonores sont émis entre chaque étape de programmation. Au terme des temps de préchauffage des modes Chaleur tournante, Turbogril ou Combiné, le four émet trois bips sonores et cinq lorsque la cuisson est terminée.

Accessoires

Le tableau suivant vous permettra d'utiliser correctement les accessoires du four.

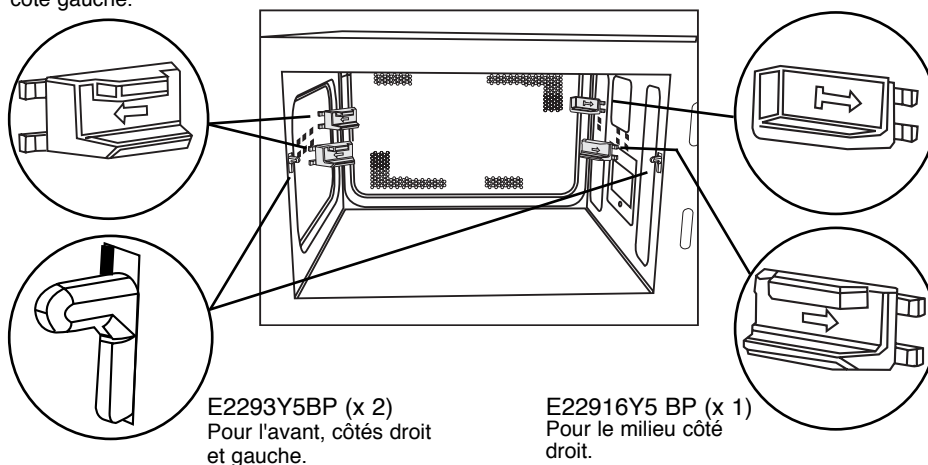
	Plateau de verre	Plateau noir	Trépied métallique Haut	Trépied métallique Bas	Lèche-frite émaillée
Micro-ondes	OUI	NON	NON	NON	NON
Gril	OUI	OUI	OUI	OUI	NON
Chaleur tournante	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
Combiné	OUI	OUI	OUI	OUI	NON

Fixation des supports de la lèchefrite

1. Vous devez fixer sur les parois du four 6 supports pour la lèchefrite. Chaque support doit être fixé dans l' emplacement qui lui est destiné. Lorsque vous fixez ces supports, la flèche visible sur ces derniers doit pointer vers l'avant du four. Notez que la référence de chaque pièce est imprimée au verso desdites pièces.

E22906Y5 BP (x 2)
Pour le milieu et l'arrière
côté gauche.

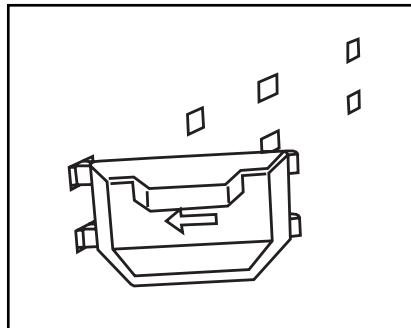
E22926Y5 BP (x 1)
Pour l'arrière côté droit.



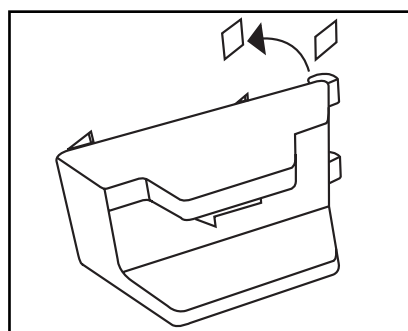
E2293Y5BP (x 2)
Pour l'avant, côtés droit
et gauche.

E22916Y5 BP (x 1)
Pour le milieu côté
droit.

2. Comme indiqué sur le schéma, vous devez insérer entièrement les ergots dans les fentes avant. Lorsque vous positionnez le support, la flèche doit pointer vers l'avant du four. La flèche indique l'avant du support.



3. Plaquez le support contre la paroi comme illustré, de manière à ce que les ergots arrière viennent s'insérer dans les fentes arrière.



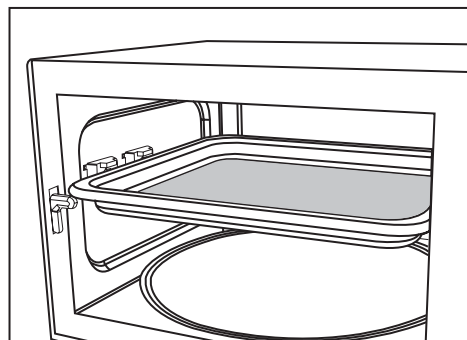
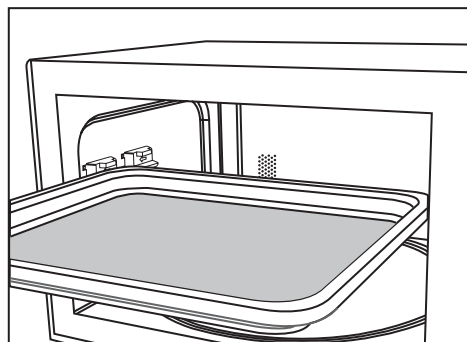
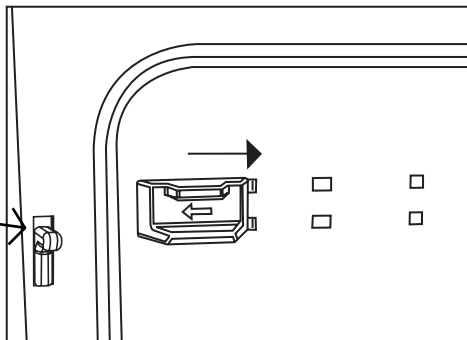
Fixation des supports de la lèchefrite

4. Une fois tous les ergots insérés, bloquer le support en l'enfonçant fortement vers l'arrière du four. Répétez l'opération pour les autres supports.

5. Les deux plus petits supports situés de chaque côté à l'avant du four doivent être insérés verticalement. Insérez d'abord le support dans le sens indiqué sur l'illustration dans la fente supérieure puis positionnez l'ergot inférieur avant de pousser vers le bas.

6. Vous pouvez maintenant positionner la lèchefrite. Vérifiez que tous les supports sont bien fixés et stables avant de placer la lèchefrite.

7. Insérer la lèchefrite émaillée comme indiqué sur le schéma. Vous pouvez laisser les supports lorsque vous n'utilisez pas la lèchefrite. Si nécessaire, vous pouvez les retirer pour les nettoyer. Pour ce faire, répéter en sens inverse les opérations 1 à 4 décrites ci-dessus.



Français

ATTENTION !

*Vous ne pouvez utiliser la lèchefrite émaillée qu'en mode **CHALEUR TOURNANTE**. Il est impératif de la retirer lorsque vous utilisez les modes **MICRO-ONDES, GRIL ou COMBINE**. Vous pouvez cependant laisser les supports.

*Faites attention en retirant la lèchefrite. Vous devez la tenir avec les 2 mains afin d'éviter qu'elle bascule et que son contenu se renverse.

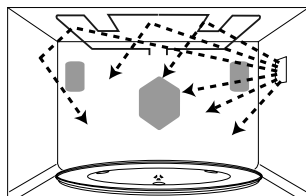
*Nettoyez les supports avec une éponge imbibée d'eau savonneuse. Si vous nettoyez les parois du four alors que les supports sont retirés, prenez soin de ne pas verser d'eau dans les fentes.

*Lorsque vous utilisez la lèchefrite pour une cuisson sur un seul niveau en **CHALEUR TOURNANTE**, pensez à retirer l'anneau à roulettes et le plateau en verre.

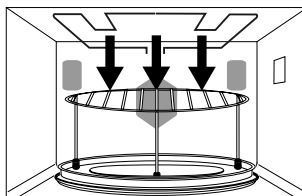
Modes de cuisson

Les illustrations ci-dessous sont fournies à titre d'exemples d'accessoires. Ils peuvent varier en fonction de la recette ou du matériel utilisé. Consultez le livre de recettes pour de plus amples informations.

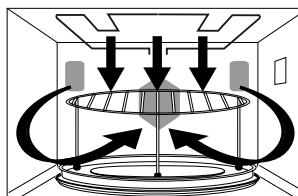
Micro-ondes



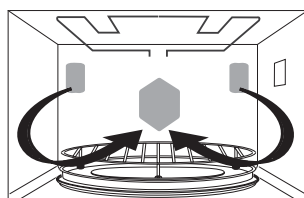
Gril



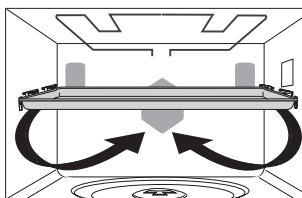
Turbogrill



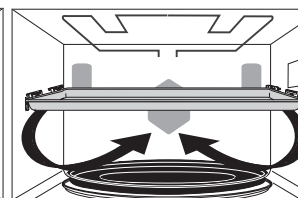
Chaleur tournante 1 niveau



Chaleur tournante 1 niveau

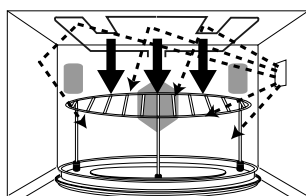


Chaleur tournante 2 niveaux

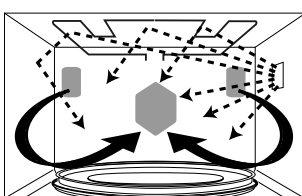


Combiné

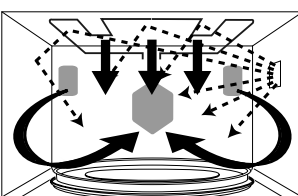
Gril + Micro-ondes



Chaleur tournante + Micro-ondes



Turbogrill + Micro-ondes

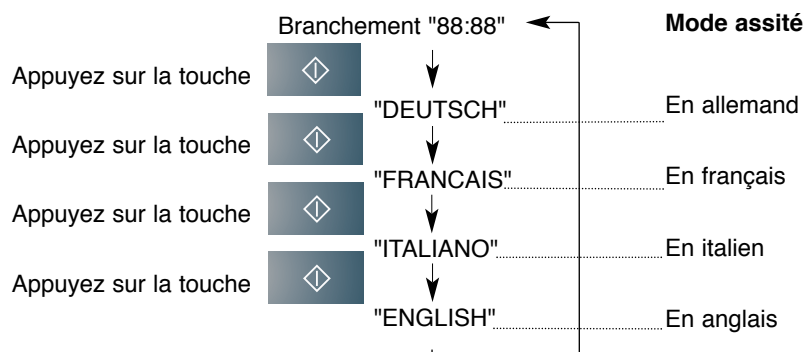


Micro-ondes - - - - ->

Air chaud - - - - ->

Commandes et mode d'emploi

Mode d'emploi défilant :



Français

Ce modèle a une fonction unique.

Il est équipé d'un mode défilant qui vous aide à l'utiliser. Après avoir branché le four, appuyez sur la touche Marche (START) à plusieurs reprises, jusqu'à ce que la langue souhaitée soit sélectionnée.

Au fur et à mesure que vous appuyez sur les touches, l'affichage fait apparaître l'instruction suivante pour vous éviter de commettre des erreurs.

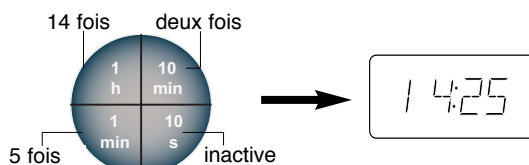
Si, pour une raison quelconque, vous souhaitez changer de langue, débranchez le four et répétez cette procédure.

En cas de coupure de courant momentanée, pensez à presser la touche Marche afin de sélectionner votre langue avant de remettre le four à l'heure.

Commandes et mode d'emploi

Réglage de l'heure :

Exemple : pour régler l'heure sur 14h25



- **Appuyez sur la touche Horloge.**
 - ☛ Les deux points (:) commencent à clignoter.



- **Affichez l'heure en pressant les touches de durée appropriées.**
 - ☛ L'heure apparaît sur l'affichage tandis que les deux-points (:) clignotent.

- **Appuyez sur la touche Horloge.**
 - ☛ Les deux-points (:) cessent de clignoter et l'heure est mémorisée.

REMARQUES :

1. Pour remettre l'horloge à l'heure, répétez la procédure ci-dessus.
2. L'heure est affichée en permanence, sauf en cas de panne de secteur.
3. Cette horloge s'affiche sur 24 heures.

Verrouillage de sécurité enfant :

Ce système rend les commandes du four inutilisables, à l'exception de la porte qui peut toujours être ouverte. Vous pouvez activer le verrouillage de sécurité enfant lorsque l'heure ou les deux-points (:) sont affichés.

Pour l'activer :



- **Appuyez trois fois sur la touche Marche.**
 - ☛ L'affichage de l'heure disparaît sans toutefois être perdu. Le symbole * est affiché.

Pour le désactiver :



- **Appuyez trois fois sur la touche Arrêt/Annulation.**
 - ☛ L'heure apparaît de nouveau sur l'affichage.

Cuisson et décongélation aux micro-ondes

Votre four propose 6 niveaux différents de puissance micro-ondes.

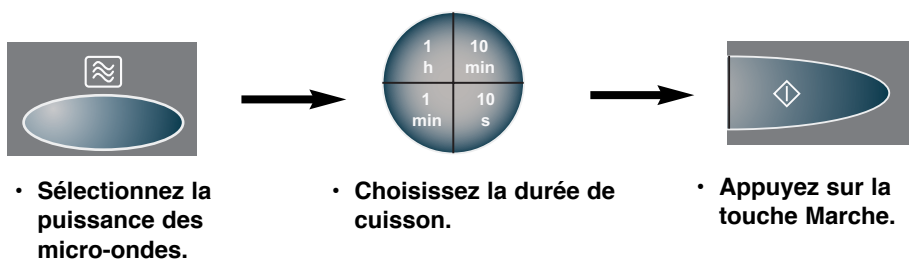
Accessoire utilisé:



Le tableau ci-dessous indique la puissance en watts approximative correspondant à chaque niveau.

Appuyez	Niveau de puissance	Watts	Durée maximum disponible
1 fois	MAX	1000 W	30 minutes
2 fois	MIN (DECONGELATION)	270 W	99 min. 90 s.
3 fois	MOYEN	600 W	99 min. 90 s.
4 fois	DOUX	440 W	99 min. 90 s.
5 fois	MIJOTAGE	250 W	99 min. 90 s.
6 fois	MAINTIEN AU CHAUD	100 W	99 min. 90 s.

Français



REMARQUES :

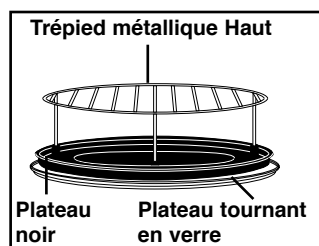
1. Vous pouvez enchaîner jusqu'à 3 étapes de cuisson. Pour cela, avant de presser la touche Marche, choisissez une deuxième puissance et sa durée de cuisson.
Ex. Ragoût — 1000 W 10 minutes pour porter l'aliment à ébullition. Puis 250 W pendant 60 minutes de cuisson. Enfin 10 minutes à 100 W pour maintenir au chaud.
2. Vous pouvez utiliser cette option d'enchaînement pour maintenir un plat au chaud pendant un certain temps après toute cuisson.
3. Vous pouvez pendant le déroulement de la cuisson, en rallonger la durée, en pressant une ou plusieurs fois la touche 1 min, dans la limite de la durée maximum autorisée.

ATTENTION : La fonction EXPRESS vous permet de démarrer directement une cuisson sur 1000 W en pressant seulement une touche de durée puis Marche.

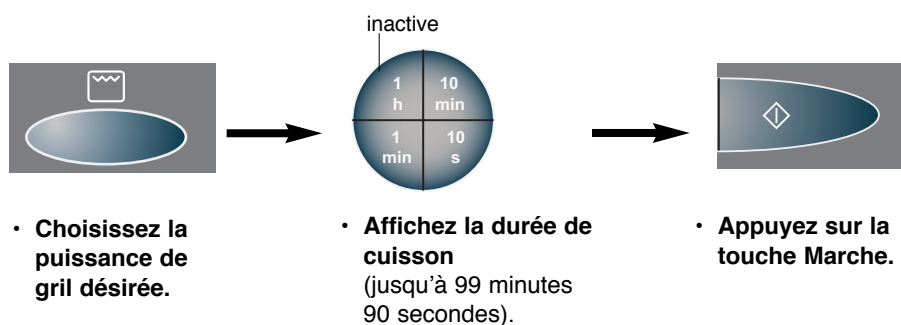
Cuisson au grill

Vous disposez de 3 puissances de grill.

Accessoires utilisés :



Appuyez	Niveau de puissance	Watts
1 fois	1 FORT	1300 W
2 fois	2 MOYEN	950 W
3 fois	3 DOUX	700 W



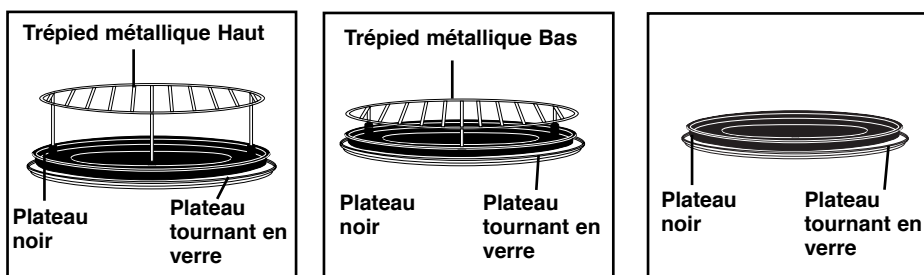
REMARQUES :

1. Le grill ne fonctionne que lorsque la porte du four est fermée.
2. Le grill ne peut pas être préchauffé.
3. Vous pouvez pendant le déroulement de la cuisson, en rallonger la durée, en pressant une ou plusieurs fois la touche 1 min, dans la limite de la durée maximum autorisée.

Cuisson en chaleur tournante et turbogrill

Ces touches offrent un choix de températures de chaleur tournante de 40°C (uniquement pour le mode Chaleur tournante) puis 100° à 250°C par pas de 10°C. Pour une sélection rapide des températures les plus usitées, l'affichage démarre à 150°C puis défile jusqu'à 250°C avant de proposer 40°C (Chaleur tournante uniquement) et 100°C.

Cuisson sur 1 seul NIVEAU utilisant le plateau tournant.



Français

Si vous cuisez sur un seul niveau, vous pouvez utiliser le plateau rond noir posé sur le plateau tournant en verre ou encore la lèchefrite émaillée (en CONVECTION uniquement pour cette dernière). Dans le cas du plateau tournant, vous poserez le plat ou le moule directement sur le plateau noir ou encore sur le trépied haut ou bas. Vous pouvez aussi poser directement l'aliment - tarte à réchauffer ou gigot à rôtir - sur le trépied haut ou bas.

Viande à rôtir : plateau tournant en verre, plateau noir et trépied bas.



Pâtisserie à cuire : plateau tournant en verre, plateau noir.



Cuisson en chaleur tournante :



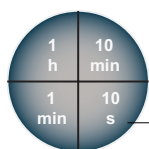
• Choisissez la température.



• Pressez la touche Marche pour commencer le préchauffage.



Après le préchauffage, ouvrez la porte et introduisez l'aliment dans le four.



• Affichez la durée de cuisson (jusqu'à 9 heures 99 minutes).



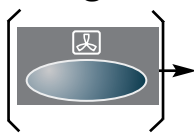
• Appuyez sur la touche Marche.

Cuisson en chaleur tournante et turbogrill

Cuisson en Turbogril :



- Choisissez la température (la puissance Gril 2 est préselectionnée).

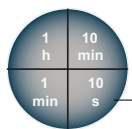


- Pour modifier la puissance du gril, appuyez une fois (gril 3), deux fois (gril 1).



- Appuyez sur la touche Marche pour commencer le préchauffage.

Après le préchauffage, ouvrez la porte et introduisez l'aliment dans le four.



- Affichez la durée de cuisson (jusqu'à 9 heures 99 minutes).

inactive



- Appuyez sur la touche Marche.

Remarques sur le préchauffage :

1. N'ouvrez pas la porte du four pendant le préchauffage. Une fois le préchauffage terminé, le four émet 3 signaux sonores et la lettre "P" clignote dans la fenêtre d'affichage. Si la porte du four n'est pas ouverte après le préchauffage, la température sélectionnée est maintenue dans le four. Au bout de 30 minutes, le four s'éteint et affiche l'heure.
2. Si vous souhaitez cuisiner sans préchauffer, sélectionnez d'abord la température du four et/ou (pour le turbogrill) la puissance de gril, choisissez la durée de cuisson et pressez la touche Marche.

REMARQUES :

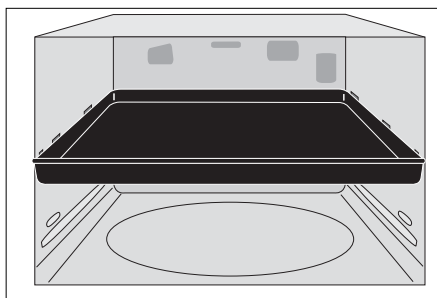
1. Lorsque le temps de cuisson est inférieur à une heure, le décompte se fait en secondes.
2. Lorsque le temps de cuisson dépasse une heure, le décompte se fait en minutes, jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'une heure ("1H 00"). Ensuite, les minutes sont indiquées et le décompte se fait en secondes.
3. Vous pouvez pendant le déroulement de la cuisson, en rallonger la durée, en pressant une ou plusieurs fois la touche 1 min, dans la limite de la durée maximum autorisée.
4. Après avoir pressé la touche Marche, la température sélectionnée peut être vérifiée et modifiée. Pressez une fois la touche de chaleur tournante pour afficher la température. Pendant qu'elle s'affiche, vous pouvez la modifier en pressant 1 ou plusieurs fois la touche de Chaleur Tournante ou de Turbogril.

Cuisson sur lèche-frite 1 niveau

Cuisson sur 1 niveau

Pour fixer les supports de lèche-frite, reportez-vous pages 8 et 9.

Lèche-frite



Français

Vous pouvez utiliser la lèche-frite comme une plaque de cuisson pour rôtir des pommes de terre, cuire des biscuits ou des feuilletés. Elle est aussi très pratique pour réchauffer des entrées traiteur comme les quiches, les pizzas ou les tourtes.

Légumes et pommes de terre rôties sur lèche-frite.



Réchauffage d'entrées traiteur sur lèche-frite.



Cuisson sur 2 niveaux

Lorsque vous désirez cuire sur 2 niveaux, il vous faut utiliser le plateau noir sur le plateau tournant comme niveau bas et la lèchefrite en position comme niveau haut. Pour fixer les supports de lèchefrite, consulter les pages 8 et 9. Selon la recette choisie, il vous faudra ou non préchauffer avec les accessoires en place.

Cuisson de 2 fournées : financiers.



Réchauffage d'un repas complet : pizza surgelée en niveau haut et frites à four surgelées en niveau bas.



La cuisson sur 2 niveaux est idéale dans les cas suivants :

1. Cuire des fournées importantes de petites pièces comme des cookies, des financiers, des feuilletés, des brioches ou des pains au lait.
2. Réchauffer un repas complet comme une pizza surgelée en niveau haut et des frites à four ou des pommes de terre country en niveau bas.
3. Réchauffer des quantités importantes lorsque vous recevez des amis - une pizza sur chaque niveau, 2 galettes des rois en même temps, 30 feuilletés ou tartelettes apéritives à la fois.

Veillez à ce que la lèchefrite soit stable et correctement insérée dans les supports avant utilisation.

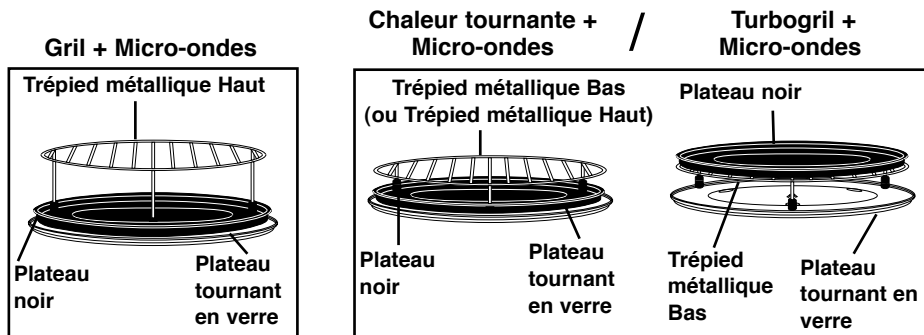
Ne pas poser de plat d'un poids total supérieur à 4 kilos sur la lèchefrite.

Pensez à utiliser des gants isolants lorsque vous sortez le plat ou les accessoires, ces derniers ainsi que le four lui-même pouvant être très chauds. Tenez fermement le plat ou la lèchefrite lorsque vous les retirez du four.

Cuisson combinée

Le mode de cuisson combinée offre 3 possibilités : 1) Gril + Micro-ondes, 2) Chaleur tournante + Micro-ondes, 3) Turbogril + Micro-ondes. La puissance Micro-ondes Max/1000W n'est pas disponible en cuisson combinée. Cela ne saurait être utile car la nourriture serait cuite avant d'être dorée.

Accessoires utilisés :



Français

1) Gril + Micro-ondes

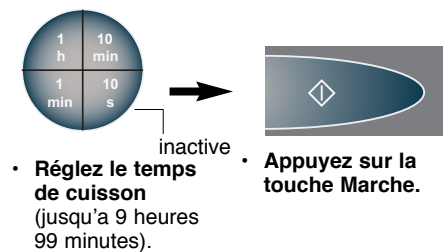
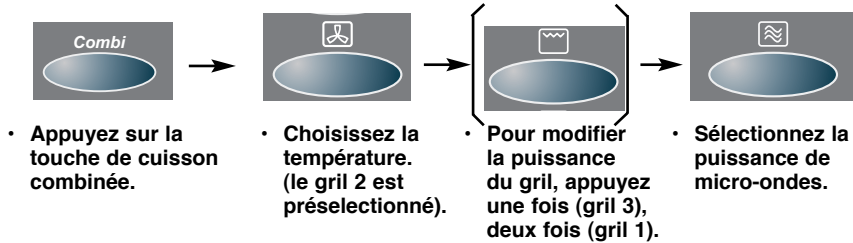
- Appuyez sur la touche de cuisson combinée.
- Sélectionnez la puissance de grill souhaitée.
- Sélectionnez la puissance de micro-ondes.
- Réglez la durée de cuisson (jusqu'à 9 heures 99 minutes).
- Appuyez sur la touche Marche.

2) Chaleur tournante + Micro-ondes

- Appuyez sur la touche de cuisson combinée.
- Sélectionnez la température souhaitée.
- Sélectionnez la puissance de micro-ondes.
- Réglez la durée de cuisson (jusqu'à 9 heures 99 minutes).
- Appuyez sur la touche Marche.

Cuisson combinée

3) Turbogril + Micro-ondes



REMARQUES SUR LE PRÉCHAUFFAGE :

En mode de cuisson combinée avec Chaleur tournante ou Turbogril, **il est possible de préchauffer le four**. Appuyez sur la touche Marche avant de choisir la durée et suivez les instructions de la rubrique intitulée Remarques sur le préchauffage, page Fr-16.

REMARQUES :

1. Lorsque le temps de cuisson est inférieur à une heure, le décompte se fait en secondes.
2. Lorsque le temps de cuisson dépasse une heure, le décompte se fait en minutes, jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'une heure ("1H 00"). Ensuite, les minutes sont indiquées et le décompte se fait en secondes.
3. Si nécessaire, vous pouvez prolonger la cuisson pendant son déroulement. Pressez 1 ou plusieurs fois la touche 1 min pour ajouter du temps jusqu'à 99 minutes.
4. Après avoir appuyé sur la touche Marche, la température sélectionnée peut être affichée en pressant la touche Combi. La température s'affiche alors pendant 2 secondes. Elle ne peut cependant pas être modifiée.

Décongélation automatique

Cette fonction vous permet de décongeler des aliments surgelés selon leur poids. Sélectionnez la catégorie d'aliment et affichez son poids. Le poids s'affiche en grammes. Pour accélérer la sélection, l'affichage indique d'abord le poids le plus usité avec chaque catégorie d'aliment.



- Sélectionnez la touche de décongélation automatique appropriée en pressant 1, 2 ou 3 fois.



- Affichez le poids du produit congelé.
 - g Incrementation par 100 g
 - ▲ Incrementation par 10 g
 - ▼ Diminution du poids par pas de 10 g



- Appuyez sur la touche Marche.

Touche	Mode défilant	Poids min-max	Accessoires	Aliments appropriés
	STEAK **	150 - 1000 g		Viande hachée, côtelette, morceaux de poulet, poisson. Disposez les aliments sur une seule couche. Disposez la viande sur une soucoupe retournée sur une assiette. Si nécessaire, protégez les aliments lors de la congélation. Mélangez à mi-cuisson si vous cuisez de grandes quantités.
	ROTI **	500 - 1500 g		Rôtis, poulets entiers. Disposez la viande sur une soucoupe retournée sur une assiette. Si nécessaire, protégez les aliments lors de la congélation. Retournez la viande au signal sonore.
	PAIN **	50 - 500 g		Pour réchauffer ou brunir du pain congelé. Placez le pain congelé directement sur le trépied métallique BAS, sur le plateau en verre. Une fois la cuisson terminée, laissez reposer. Ce programme ne doit pas être utilisé pour faire griller des tranches de pain.

REMARQUES :

1. Au-delà d'une heure, la durée s'affiche en heures et minutes.
2. La forme et la taille de l'aliment déterminent le poids maximal que le four peut traiter.

REMARQUE sur la touche PAIN :

Cette touche fonctionne en mode combiné. Prenez garde de ne pas vous brûler en sortant les aliments.

Touches de cuisson automatique selon le poids




Cette fonction vous permet de cuire la plupart de vos aliments simplement en affichant le poids. Le four détermine automatiquement la puissance des micro-ondes, la puissance du gril, la température de chaleur tournante et la durée de cuisson. Sélectionnez la catégorie d'aliment et affichez son poids. Celui-ci s'affiche en grammes. Pour accélérer la sélection, l'affichage indique d'abord le poids le plus courant de chaque catégorie d'aliment.

ex.



- Sélectionnez la touche automatique en pressant 1 ou 2 fois.



- Affichez le poids des aliments.
 -  Incrementation par 100 g
 -  Incrementation par 10 g
 -  Diminution du poids par pas de 10 g


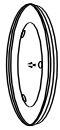



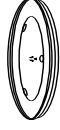
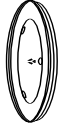





- Pressez la touche Marche.





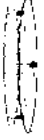

REMARQUES :

1. Au-delà d'une heure, la durée s'affiche en heures et minutes.
2. Pour plus d'informations sur le poids et les accessoires à utiliser, consultez les tableaux des pages suivantes.







Touches de cuisson automatique selon le poids

Catégorie		Mode assisté	Poids recommandé	Accessoires	Instructions
	Réchauffage d'un plat frais (1 pressions)	FRAIS	200 - 1000 g		Pour réchauffer des aliments précuits, à température ambiante ou réfrigérée. Placez-les dans un plat/récipient de taille adéquate. Couvrez le plat à l'aide d'un couvercle ou de film alimentaire, puis placez-le sur le plateau tournant en verre. Mélangez après la fin de cuisson et laissez reposer recouvert pendant 3 à 5 minutes.
	Réchauffage d'un plat surgelé (2 pressions)	SURGEL 	200 - 1000 g		Pour réchauffer un plat surgelé précuit (excepté le potage). Tous les aliments doivent être précuits et surgelés. Retirez l'emballage et placez les aliments dans un plat/récipient de taille adéquate. Couvrez le plat à l'aide d'un couvercle ou de film alimentaire, puis placez-le sur le plateau tournant en verre. A la fin de la cuisson, mélangez et laissez reposer 2 à 3 minutes.
	Cuisson Légumes (1 pressions)	LEGUME	200 - 1000 g		Pour cuire des légumes frais et surgelés. Disposez les légumes préparés dans un plat de taille adéquate. Pour les légumes frais, ajoutez 2 cuillères à soupe (30ml) d'eau. Pour les légumes surgelés, n'ajoutez pas d'eau. Couvrez à l'aide d'un couvercle ou de film alimentaire.
	Cuisson Poisson frais (2 pressions)	POISSO	200 - 1100 g		Pour cuire du poisson frais (entier, filets, tranches). Protégez les parties moins épaisses et placez le poisson dans un plat de taille adéquate. Couvrez à l'aide d'un couvercle ou de film alimentaire.
	Cuisson Riz (1 pressions)	RIZ	200 - 1000 g		Pour cuire du riz. Ajoutez 3 volumes d'eau pour 2 volumes de riz et 1/2 cuillère à soupe de sel, complétée d'un peu d'huile ou de beurre. Sélectionnez le poids du riz uniquement. Couvrez à l'aide d'un couvercle ou de film alimentaire.
	Mais Bramata-/Semoule complète (2 pressions)	SEMOUL	500 - 1500 g		Pour cuire le maïs bramata ou la semoule complète. Introduisez le poids de maïs/semoule avec l'eau. Faites cuire le maïs/ la semoule sans couvrir le plat. Mélangez au signal sonore. Voir la recette page Fr-73.

Touches de cuisson automatique selon le poids

Catégorie		Mode assisté	Poids recommandé	Accessoires	Instructions
 Cuisson Rôti de porc (1 pressions)	PORC	700 - 2000 g		<p>Pour cuire un rôti de porc. Placez le rôti sur le trépied métallique bas sur le plateau en verre. Retournez le rôti au signal sonore. Laissez reposer 10 à 15 min. après la cuisson.</p>	
	Cuisson Rôti de boeuf (2 pressions)	BOEUF	700 - 1800 g		<p>Pour cuire un rôti de boeuf. Placez le rôti dans un plat disposé sur le trépied métallique bas sur le plateau en verre. Retournez le rôti au signal sonore. Après la cuisson, couvrez la viande et laissez reposer pendant 10 à 15 minutes.</p>
 Morceaux de poulet frais (1 pressions)	POULET	250 - 1500 g		<p>Pour cuire des morceaux de poulet frais. Disposez les morceaux dans un plat ou directement sur le trépied métallique bas sur le plateau en verre. Pour une cuisson uniforme, séparez bien les morceaux. Laissez reposer 10 à 15 min. après la cuisson.</p>	
	Morceaux de poulet surgelés (2 pressions)	CUISSÉ ✱ ✱ ● ●	250 - 1000 g		<p>Pour rôtir des morceaux de poulet surgelés. Disposez les morceaux dans un plat sur le trépied métallique bas, sur le plateau en verre. Pour une cuisson uniforme, séparez bien les morceaux. Laissez reposer 10 à 15 minutes après la cuisson.</p>

Touches de cuisson automatique selon le poids

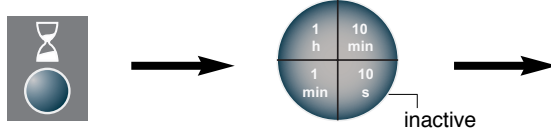
Catégorie	Mode assisté	Poids recommandé	Accessoires	Instructions
 <p>Pommes de terre en chemise (1 pressions)</p> <p>Gratin frais/Lasagnes (2 pressions)</p>	PATATE	200 - 2000 g		Pour cuire, brunir et rendre croustillantes des pommes de terre en chemise. Percez la peau avec une fourchette et placez les pommes de terre sur le trépied métallique bas.
	GRATIN	500 - 2000 g		Pour cuire un gratin de pâtes. Préparez les pâtes fraîches ou bouillies couvertes de sauce et de fromage. Pour 100 g de pâtes, utilisez 6 à 8 dl (600 à 800 g) de sauce/ crème et recouvrez de fromage râpé. Pour des gratins de légume frais, il est conseillé d'introduire plus de temps (poids). Placez le gratin sur le trépied métallique bas.
 <p>Réchauffage Pizza surgelée (1 pressions)</p> <p>Réchauffage Frites surgelées (2 pressions)</p>	PIZZA * * * * * *	100 - 500 g		Pour réchauffer les pizzas surgelées déjà cuites, les épognes et les tartes alsaciennes. Ne convient pas pour les pizzas à cuire ni les "deep pan". Déballiez entièrement avant de poser sur le trépied lui-même sur le plateau noir et le plateau en verre.
	FRITES * * * * * *	200 - 500 g		Pour réchauffer des frites à four surgelées. Disposez les frites en une seule épaisseur dans le plateau noir, lui-même posé sur le trépied, placé sur le plateau verre. Retournez les frites au bip sonore.

Français

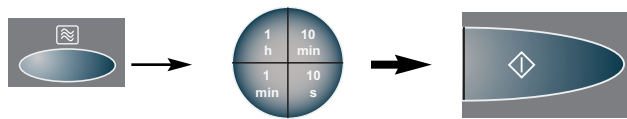
Cuisson différée

La touche Minuteur permet de retarder le démarrage d'une cuisson.

ex.



- Appuyez sur la touche Minuteur.
- Réglez le temps de retardement souhaité en appuyant sur les touches de durée (jusqu'à 9 heures 99 minutes).

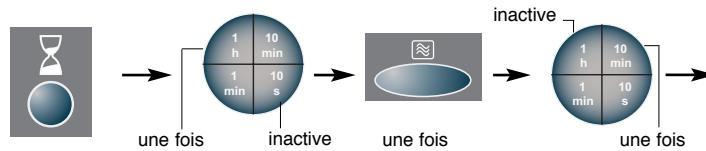


- Choisissez la cuisson souhaitée et sa durée.
- Appuyez sur la touche Marche.

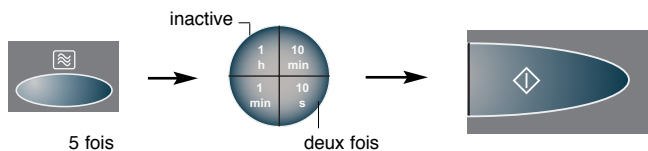
REMARQUES :

1. Vous pouvez enchaîner jusqu'à 3 étapes de cuisson, le retardement comptant pour 1 étape.

ex. Cuisson différée : 1 heure Puissance 1000 W : 10 min.



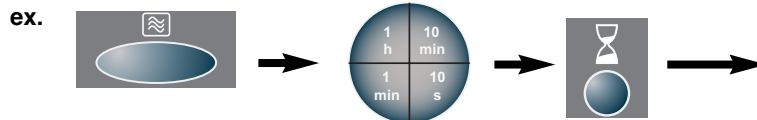
Puissance 250 W : 20 min.



2. Si le retardement spécifié est supérieur à une heure, le décompte s'effectue en minutes. S'il est inférieur à une heure, il s'effectue en secondes.
3. Il est impossible de différer la mise en marche d'une touche automatique.

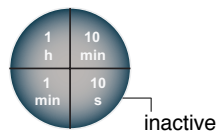
Fonction minuteur

Cette touche vous permet d'utiliser la fonction Minuteur de votre four ou de programmer un temps de repos après une cuisson ou une décongélation.

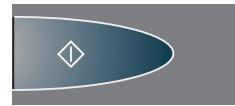


- Choisissez la cuisson souhaitée et sa durée.

- Pressez la touche Minuteur.



- Réglez la durée désirée à l'aide des touches de durée (jusqu'à 9 heures 99 minutes).



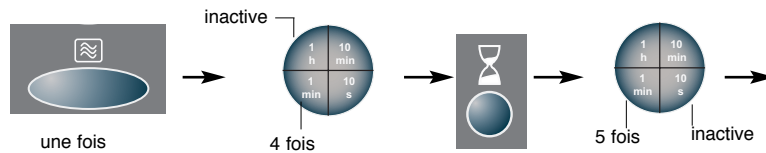
- Appuyez sur la touche Marche.

Français

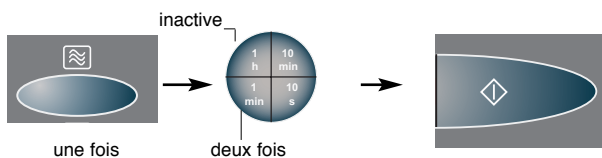
REMARQUES :

1. Vous pouvez enchaîner jusqu'à 3 étapes de cuisson, le minuteur ou temps de repos comptant pour 1 étape.

ex. Puissance 1000 W : 4 min. Repos : 5 min.



Puissance 1000 W: 2 min.



2. Si la porte du four est ouverte durant ces fonctions, le compte à rebours continue à défiler dans la fenêtre d'affichage.
3. Pour utiliser cette touche comme un simple Minuteur, il vous suffit de la presser une fois, de choisir une durée puis presser la touche Marche.

Vos questions - nos réponses

Problème	Causes	Solution
L'aliment refroidit rapidement après cuisson.	*l'aliment n'a pas été suffisamment chauffé.	*remettre à cuire quelques instantes. Penser qu'un aliment sorti du réfrigérateur est plus long à chauffer qu'un aliment à température ambiante.
L'aliment déborde.	*récipient trop petit.	*pour les cuissons avec beaucoup de liquide, utiliser un récipient 2 fois plus grand que le volume de l'aliment à cuire.
La cuisson ou le réchauffage en micro-ondes sont très lents.	*le circuit électrique est surchargé. *température initiale réfrigérée.	*le four doit être branché sur un circuit séparé de 16 Amp. *allonger légèrement le temps de cuisson.
Les aliments colorent trop rapidement dur les touches Automatiques.	*le four était encore chaud quand on y a introduit l'aliment.	*les touches automatiques sont conçues pour des démarrages en four froid.
Le gâteau est desséché.	*puissance micro-ondes trop élevée.	*en combiné, utiliser de préférence une puissance très douce, et envelopper le gâteau dans un film étirable après refroidissement.
La cuisson trop longue.		*stopper la cuisson sitôt que les bords du gâteau se décollettent des parois du moule.
La cuisson et/ou temps de repos trop court.		*rallonger un peu le temps de repos ou de cuisson.
*plat trop grand.		*cuire dans des moules ronds ou des moules à baba.
La sauce béchamel est élastique.	*fromage cuit en même temps que la sauce.	*ajouter le fromage en fin de cuisson, la chaleur de la sauce le fera fondre.
Les légumes cuits aux micro-ondes sont desséchés.	*légumes mal répartis dans un récipient trop petit, ou inversement. *vieux légumes à faible teneur en eau. *légumes salés en début de cuisson.	*utiliser un plat de taille adéquate. *couvrir avec un couvercle ou du film étirable. *les faire longuement tremper dans l'eau avant de les cuire et penser à ajouter 4-6 c à s. d'eau pour 500 g de légumes dans le plat de cuisson. *saler en fin de cuisson.

Vos questions - nos réponses

Problème	Causes	Solution
De la condensation apparaît sur la porte du four ou même à l'intérieur de la porte. Le plateau tournant tourne dans les 2 sens. De l'air chaud sort autour de la porte.	*c'est normal et signifie que l'aliment cuit plus vite que la capacité du four à évacuer la vapeur. *la porte n'est pas étanche à l'air	*l'essuyer avec un torchon ou un papier absorbant. Sinon laissez sécher, elle s'évaporerait. *cela est normal.
J'entends un bruit de ventilation après l'arrêt du four. Des étincelles sont visibles lorsqu'on utilise le trépidé.	*un ventilateur fonctionne pour refroidir les composants électroniques. *il ne faut pas utiliser le trépidé en mode micro-ondes pures. *il ne faut pas poser de moule métallique sur le trépidé en cuisson combinée.	*vous pouvez ouvrir la porte du four, sortir ou mettre un aliment à cuire pendant ce temps de refroidissement sans crainte. *arrêter immédiatement le four. *poursuivre la cuisson en Chaleur Tournante uniquement.
La lettre "D" (1) apparaît dans la fenêtre d'affichage.	*vous avez pressé 3 fois de suite la touche Horloge.	*désactiver le mode de démonstration en pressant de nouveau 3 fois la touche Horloge ou débrancher le four.
Le grill paraît plus faible en mode combiné.	*après une certaine durée de cuisson, le grill fonctionne par intermittences afin d'éviter une surchauffe des composants électroniques.	*cela est normal.

(1) : le mode de démonstration est utilisé en magasin mais peut être activé suite à une erreur de manipulation. Ce système permet de manipuler le panneau de commandes sans que le magnétron ni les résistances ne puissent réellement fonctionner.

Français

Entretien de l'appareil

Étant donné que les ondes agissent sur les molécules des aliments, il est important que votre four soit constamment propre. Il faudra le nettoyer soigneusement après toute cuisson de viande en chaleur tournante, en combiné ou au gril ayant occasionné des projections de graisse. L'oubli ou la négligence de ce nettoyage régulier peut faire "fumer" le four pendant son utilisation.

Pour désodoriser votre four et faciliter le nettoyage, faire bouillir pendant 20 à 25 min sur MAX à l'intérieur du four, un litre d'eau additionné d'un demi jus de citron ou d'un peu de nettoyant ménager. Puis procéder au nettoyage. Débrancher l'appareil avant de le nettoyer. **Ne pas utiliser de nettoyeur vapeur dans votre four.** Si de la fumée se dégage de votre four en fonctionnement, effectuez un nettoyage complet puis faites le fonctionner sans aucun accessoire ni aliment en mode Chaleur Tournante 250°C pendant 20 minutes. Cela brûlera les dépôts résiduels de graisse et d'aliments.

Les parois : en inox doivent être nettoyées avec une éponge grattante en plastique. Si le four est très encrassé, pulvérisez de la mousse décapante (pour fours traditionnels) sur une éponge et appliquer sur les parois (éviter la porte, le fond catalytique et les éléments du gril). Laisser agir et rincer selon les instructions du fabricant. **NE PAS** pulvériser de mousse décapante directement dans le four.

Le fond de la cavité du four est revêtu d'un matériau catalytique auto-nettoyant. Il n'est donc pas nécessaire de le nettoyer.

La porte : les joints de la porte étant constitués d'une résine de caoutchouc délicate, nettoyez très régulièrement la porte avec une éponge savonneuse non abrasive. Ne pas utiliser de mousse décapante sur la porte. En cours de cuisson aux micro-ondes ou combinée, de l'eau de condensation peut apparaître à l'intérieur ou à l'extérieur de la porte. Cette eau de condensation n'est pas due à un mauvais fonctionnement de l'appareil. Il suffit de l'essuyer avec une éponge.

Accessoires : les accessoires fournis avec le four se nettoient facilement à l'eau chaude et au savon, (éventuellement, laisser tremper avant de nettoyer). Ils peuvent se laver dans le lave-vaisselle. Penser aussi à nettoyer régulièrement l'anneau à roulettes. En effet, l'accumulation de graisses sur celui-ci peut nuire à son fonctionnement et le rendre bruyant. Le plateau tournant en verre pouvant brunir en cas d'utilisations fréquentes en cuisson combiné, il peut aussi être nettoyé en le laissant tremper une nuit dans de l'eau fortement javellisée.

Le dessus : du four doit être nettoyé régulièrement avec un chiffon humide.

Le panneau de commandes : **NE PAS** utiliser **d'éponge grattante ou de tampons abrasifs** pour nettoyer le panneau de commandes. Lors de ce nettoyage, laisser la porte du four ouverte afin d'éviter tout déclenchement inopiné. Après le nettoyage, presser la touche Arrêt-Annulation pour vider la fenêtre d'affichage.

L'éclairage : l'**ampoule d'éclairage** doit être changée par une personne qualifiée et formée par le fabricant. Ne cherchez pas à retirer vous-même le capot du four.

Ouvertures d'aération : celles ci doivent être maintenues dégagées en permanence; veillez à ce que rien ne vienne les obstruer, que ce soit sur le côté, sur le dessus ou à l'arrière du four. Si ces aérations venaient à être bloquées, le fonctionnement du four en serait affecté.

Il est indispensable de maintenir propre l'intérieur du four. Le non respect de cette consigne peut entraîner une détérioration notable des revêtements susceptible de réduire la durée de vie de votre appareil et pouvant même présenter un danger.

Fiche technique

Alimentation :	230 V, 50 Hz	
Puissance d'entrée :	Maximum ;	2150 W
	Micro-ondes ;	1250 W
	Gril ;	1350 W
	Chaleur tournante ;	1470 W
Puissance de sortie :	Micro-ondes ;	1000 W (IEC-60705)
	Résistance du gril ;	1300 W
	Résistance de chaleur tournante ;	1400 W
Dimensions extérieures :	510 (L) x 477 (P) x 304 (H) mm	
Dimensions intérieures :	359 (L) x 352 (P) x 217 (H) mm	
Poids (hors emballage) :	15 kg	

Caractéristiques techniques susceptibles d'être modifiées sans avis préalable.

Cet appareil répond aux normes européennes sur les perturbations électromagnétiques EMC (compatibilité électromagnétique) EN 55011. Selon cette norme, cet appareil appartient au groupe 2, de classe B et dans le périmètre requis. L'appartenance au groupe 2 signifie que l'énergie de fréquence radio est intentionnellement émise sous forme d'onde électromagnétique afin de chauffer des aliments. Classe B signifie que ce produit est conforme à une utilisation domestique.

Français

Informations relatives à l'évacuation des déchets, destinées aux utilisateurs d'appareils électriques et électroniques (appareils ménagers domestiques)



Lorsque ce symbole figure sur les produits et/ou les documents qui les accompagnent, cela signifie que les appareils électriques et électroniques ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères.

Pour que ces produits subissent un traitement, une récupération et un recyclage appropriés, envoyez-les dans les points de collecte désignés, où ils peuvent être déposés gratuitement. Dans certains pays, il est possible de renvoyer les produits au revendeur local en cas d'achat d'un produit équivalent.

En éliminant correctement ce produit, vous contribuerez à la conservation des ressources vitales et à la prévention des éventuels effets négatifs sur l'environnement et la santé humaine qui pourraient survenir dans le cas contraire.

Afin de connaître le point de collecte le plus proche, veuillez contacter vos autorités locales. Des sanctions peuvent être appliquées en cas d'élimination incorrecte de ces déchets, conformément à la législation nationale.

Utilisateurs professionnels de l'Union européenne

Pour en savoir plus sur l'élimination des appareils électriques et électroniques, contactez votre revendeur ou fournisseur.

Informations sur l'évacuation des déchets dans les pays ne faisant pas partie de l'Union européenne

Ce symbole n'est reconnu que dans l'Union européenne.

Pour vous débarrasser de ce produit, veuillez contacter les autorités locales ou votre revendeur afin de connaître la procédure d'élimination à suivre.

Préface

Le livre de recettes a été mis au point pour l'appareil NN-A755. Les pages suivantes vous indiquent tout sur le fonctionnement, l'utilisation et les possibilités d'emploi de votre four à micro-ondes combiné. Les recettes ont été mises au point pour vous dans le studio de cuisine Panasonic.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir lors de la préparation de vos plats et ... bon appétit!

L'équipe du studio de cuisine Panasonic.

Sommaire

Introduction:

Les avantages du four à micro-ondes	.34
Temps de cuisson par micro-ondes	.34-36
Les fonctions automatiques «micro-ondes»	.36
Décongeler avec l'automatisme de poids	.37
Cuisson à air chaud	.38
Gril à quartz	.38-39
Gril avec air chaud	.39
Tableau de rôtissage au gril pour viandes et volailles	.40
Combinaisons manuelles	.40-41
Gratins	.41
Quels récipients utiliser	.42-43
Conseils «vite fait bien fait»	.44-46

Partie recettes:

Entrées	.47-48
Les poissons	.49-50
Les viandes	.51-54
Les volailles	.55-57
Gratins et soufflés	.58-62
Les légumes	.63-66
Les sauces	.67-68
Les accompagnements	.68-69
Gâteaux, cakes, tartes et pâtisseries	.70-72
Les desserts	.73
Pain	.74-76

Tableaux et vues d'ensembles:

Tableau de réchauffage pour les aliments de bébé	.77
Décongélation et préchauffage des plats précuisinés	.77
Cuisson combinée manuelle	.78
Décongélation et préchauffage des plats précuisinés surgelés	.79
Décongélation et cuisson des légumes	.80
Tableau de cuisson pour les accompagnements et céréales	.81-83
La décongélation au four à micro-ondes combiné	.84
Tableau de décongélation pour les produits laitiers	.85
Tableau de décongélation pour les fruits	.86

Index alphabétique des recettes	.87
---------------------------------	-----

- Sauf indication contraire, toutes les recettes sont prévues pour 4 personnes.
- Les durées indiquées sont des valeurs indicatives, qui peuvent varier en plus ou en moins selon les denrées utilisées.

Les avantages du four à micro-ondes

Pour beaucoup d'aliments, la cuisson dans un four à micro-ondes est la méthode la plus rapide et la plus saine. Puisque les micro-ondes agissent directement et sans intermédiaire sur les aliments (le récipient est à peine réchauffé, l'enceinte du four reste froide), le four à micro-ondes est également très performant en ce qui concerne les économies d'énergie.

Les micro-ondes permettent d'éviter la formation d'une croûte brûlée à la surface des aliments. La plupart des aliments peuvent se préparer avec très peu d'eau et de matière grasse, de sorte que la saveur, les couleurs, les vitamines et les substances minérales sont mieux préservées. Quant au sel, vous pourrez pratiquement vous en passer.

Vous éviterez de détruire les vitamines et les substances nutritives au chaud vos mets de manière prolongée, puisque votre four à micro-ondes vous permettra de réchauffer un repas en quelques minutes, sans que ce dernier perde de sa saveur.

De même, la décongélation avec un four à micro-ondes est la manière la plus rapide et la plus douce. Vous pourrez surprendre vos visiteurs inattendus avec des plats congelés préparés en un clin d'œil.

En cuisant les aliments dans des assiettes, vous réduirez la corvée de vaisselle.

Temps de cuisson par micro-ondes

Les temps de cuisson sont influencés par divers facteurs. Il faut mentionner en premier lieu la quantité des aliments. Par exemple, il faut environ 20 min. pour cuire des pommes de terre sur la cuisinière à partir de l'instant où l'eau bout. Qu'il y ait deux pommes de terre ou deux kilos ne joue aucun rôle. Les micro-ondes agissent directement sur les aliments, sans intermédiaire, c'est-à-dire sans plaque à chauffer par exemple, de sorte qu'une pomme de terre cuit en deux minutes seulement. Si vous désirez cuire deux pommes de terre, vous aurez alors besoin de 4 min. Le temps de cuisson a doublé, en relation directe avec la quantité.

Règle approximative

DOUBLE QUANTITE - PRESQUE LE DOUBLE DE TEMPS MOITIE QUANTITE - MOITIE DU TEMPS

En outre, la composition des aliments joue un rôle. Les aliments gras et sucrés absorbent davantage les micro-ondes de sorte qu'ils s'échauffent plus rapidement que les aliments contenant une forte proportion d'eau. Le conditionnement des aliments a également une influence importante sur le temps de cuisson dans un four à micro-ondes. Un rôti de grande taille prend plus de temps de cuisson que la même quantité de viande coupée en dés.

Les petits morceaux cuisent plus rapidement que les gros, c'est pourquoi il faut toujours couper les aliments, par exemple les légumes et les pommes de terre, en morceaux de taille égale.

Puisque, la température initiale joue également un rôle, les mets sortant du réfrigérateur prendront un peu plus longtemps à réchauffer que les mets à température ambiante.


Le micro-onde - **NN-A755**

Comme pour les plaques d'une cuisinière électrique, vous pouvez sélectionner diverses puissances sur votre four à micro-ondes combiné afin que vous puissiez vraiment utiliser votre appareil dans toutes les situations.



La sélection des diverses puissances est facilitée par la présence de symboles sur le panneau de contrôle.

Lorsque vous désirez utiliser votre four à micro-ondes en mode manuel, il vous suffit de choisir la puissance (par exemple pleine puissance = 1000 watts), indiquer le temps de cuisson et appuyer sur la touche de mise en marche.

Les puissances disponibles sur le four à micro-ondes combiné Panasonic s'établissent comme suit:

- | | |
|---|--|
| 1000 watts | Pour porter à ébullition, cuire à plein feu, réchauffer des menus portionnés. |
| 600 watts | Pour décongeler les plats surgelés et les réchauffer, pour réchauffer les mets précuisinés. |
| 440 watts | Pour mijoter les repas, cuire des aliments délicats, faire fondre du chocolat. |
| 270 watts  | Pour décongeler la viande, le poisson, les fruits, les pâtisseries. |
| 250 watts | Pour terminer la cuisson du riz, des pâtes, de la semoule, décongeler des aliments délicats, par exemple une tourte à la crème, faire lever la pâte. |

Mode d'emploi:

1. Posez les aliments dans le four à micro-ondes sur le plateau en verre, en prenant soin d'utiliser un récipient prévu à cet effet.
2. Choisissez la puissance requise  .
3. Indiquez le temps de cuisson.
4. Appuyez sur la touche de mise en marche  .

Accessoire:



Les fonctions automatiques «micro-ondes»

En plus de l'utilisation manuelle, qui requiert la sélection d'une puissance (par exemple 1000 watts), le cas échéant d'un mode d'opération (par exemple «Gril») et d'un temps de cuisson, l'appareil est doté de diverses fonctions automatiques. Ces dernières ne requièrent aucune indication de puissance, de température ou de temps. Il vous suffit de choisir le programme, indiquer le poids et de presser sur la touche de mise en marche. Le temps de cuisson sera calculé selon le poids indiqué.

Cuire

Les programmes «Légumes» et «Poisson» permettent une cuisson automatique. Il est recommandé d'utiliser des récipients avec couvercle, en verre résistant à la chaleur tel que Jenaer, Schott, Pyrex®. Choisissez la taille du récipient en fonction de la quantité d'aliments à cuire. Pour obtenir un résultat impeccable il est indispensable de vous tenir aux quantités minimum et maximum indiquées. Aucun liquide de cuisson n'est requis pour légumes pauvres en fibres. En ce qui concerne les légumes riches en fibres tels que les choux, les asperges, les salsifis, les fenouils, il faut compter 2 cuillerées à soupe d'eau par 100 g de légumes. Quant aux pommes de terre en robe des champs, il faut les piquer avec une fourchette. Celles-ci sont simplement cuites humides; il faut cependant ajouter 1 cuillerée à soupe d'eau par 100 g pour les pommes de terre nature. Les pommes de terre doivent être d'une grosseur uniforme.

Décongeler avec l'automatisme de poids

Pour obtenir les meilleurs résultats de décongélation, il faut emballer les aliments d'une manière régulière, si possible horizontalement, les congeler et les conserver à une température d'au minimum de -18°C . Les aliments doivent être déballés avant la décongélation. Lors de la décongélation, la viande, le poisson ou la volaille doivent pouvoir s'égoutter. A cet effet, la grille de décongélation (si existante) ou une assiette retournée seront placées sur le plateau tournant en verre et les aliments seront posés dessus.

Vous trouverez également des explications détaillées sur la décongélation à la page 79-80. En décongelant avec l'automatisme de poids, il faut compter une durée de l'ordre de 15-60 min. (selon la quantité, la nature et la composition des aliments), après quoi les aliments seront prêts à l'utilisation. Après la décongélation il faut défaire les petits morceaux de viande et en ce qui concerne la viande hachée, désagréger les noyaux de glace restants.

Vous pouvez décongeler les aliments suivants avec l'automatisme de poids:

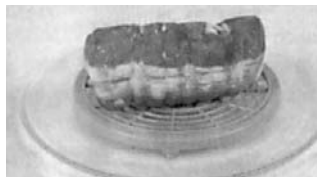
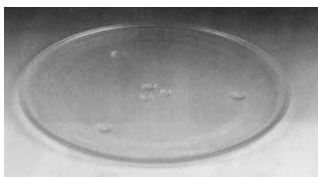
- les pièces de viande débitée telles que les steaks, les côtelettes, la goulasch, les brochettes
- la viande hachée, les abats, les rôtis
- la volaille, le gibier, le poisson

CONSEIL: Les aliments qui ne sont pas prévus pour être dégelés avec l'automatisme de poids peuvent également être décongelés avec votre four à micro-ondes combiné Panasonic. A cet effet, les tableaux à partir de la page 79-80 indiquent les puissances de décongélation et les temps nécessaires qui doivent être sélectionnés manuellement.

Mode d'emploi:

1. Posez les aliments dans le four à micro-ondes en utilisant la grille de décongélation ou une assiette retournée placée sur le plateau tournant en verre.
2. Sélectionnez le programme décongélation.
3. Introduisez le poids.
4. Appuyez sur la touche de mise en marche \diamond .




Accessoires:



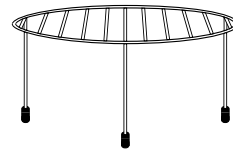
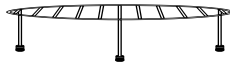
Cuisson à air chaud

Dans ce mode d'opération la chaleur générée par les corps de chauffe est brassée continuellement et répartie de manière homogène par un ventilateur logé à l'arrière de l'appareil.

Mode d'emploi:

1. Choisissez la température en appuyant sur  .
2. Appuyez sur la touche de mise en marche  .
3. La lettre P apparaît sur l'affichage numérique (P pour Preheat = préchauffage).
4. Lorsque la température est atteinte, la lettre P clignote.
5. Ouvrez la porte, introduisez le moule à cuire.
6. Introduisez le temps de cuisson.
7. Pressez sur la touche de mise en marche  .

Accessoires:



Gril à quartz

Lorsque vous utilisez le gril la porte du four à micro-ondes combiné Panasonic doit rester fermée. Ceci réduit les odeurs de cuisson et la consommation d'énergie.

Lorsqu'il fonctionne, le corps de chauffe placé dans la voûte du four génère une intense chaleur.

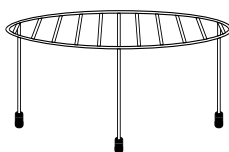
Le gril à quartz combiné avec les micro-ondes est particulièrement approprié pour dorer les soufflés par exemple.

Vous trouverez de nombreux exemples dans les pages réservées aux recettes. Le gril à quartz décrit ci-dessus s'emploie surtout pour dorer des mets de forme plate.

Mode d'emploi:

1. Sélectionnez la puissance de gril ☐ .
2. Introduisez le temps de cuisson.
3. Pressez sur la touche de mise en marche ◊ .

Accessoires:



Gril avec air chaud

Dans ce mode d'utilisation, l'air chaud produit par le corps de chauffe est mis en mouvement par le ventilateur fixé à l'arrière de l'appareil.

Pour rôtir, utilisez la grille haute sur le plateau en verre. En principe, aucun préchauffage n'est requis, ce qui réduit d'autant la consommation d'énergie.

Les morceaux de viande débités comme les tranches, les steaks, les côtelettes se prêtent à ce mode de rôtissage, de même que les hamburgers, les saucisses, les brochettes, et les cuisses de poulet. L'épaisseur des steaks, des tranches et des côtelettes doit être 2-3 cm. Les pièces de viande blanche et viande maigre, telles que les darnes de poisson, prennent une légère couleur dorée très appétissante.

Français

Mode d'emploi:

1. Choisissez la température (d'air chaud), ☐ ☐ (la puissance Gril 2 est préselectionnée).
2. Pour modifier la puissance du gril, appuyez une fois ☐ (gril 3), deux fois (gril 1).
3. Appuyez sur la touche Marche pour préchauffer ◊ .
4. Après le préchauffage, ouvrez la porte et introduisez le moule à cuire.
5. Introduisez le temps de cuisson.
6. Appuyez sur la touche de mise en marche ◊ .

Accessoires:

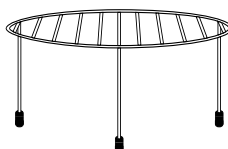


Tableau de rôtissage au gril pour viandes et volailles

Sélection: Air chaud  250°C ou position du gril 

Aliments	Temps		Accessoires
	1. Côté	2. Côté	
Steaks	10 min.	5 min.	Plateau tournant en verre. Grille haute.
Côtelettes	14 min.	7 min.	
Brochettes	14 min.	7 min.	
Hamburgers	13 min.	7 min.	
Saucisses à griller	10 min.	5 min.	
Cuisses de poulet	12 min.	8 min.	
Moitiés de poulet	20 min.	7 min.	

Après utilisation le four reste chaud, de sorte que si on le réutilise, le temps de rôtissage devient plus court. Il est conseillé de contrôler la cuisson des grillades 1-2 min. avant la fin du rôtissage. Pour les grillades minces, l'emploi du gril en combinaison avec les micro-ondes n'est pas recommandé. Les aliments seraient cuits par les micro-ondes avant qu'ils ne puissent dorer.

Combinaisons manuelles







L'utilisation des micro-ondes à faible puissance combinées avec l'air chaud est conseillée pour la cuisson au four.

En ce qui concerne les rôtis et la volaille, l'air chaud combiné avec les micro-ondes est approprié pour obtenir un dorage croustillant et régulier.

Pour dorer les soufflés, il faut utiliser les micro-ondes en combinaison avec gril à quartz. Les pages de recettes contiennent de nombreux exemples de cuisson combinée.

Pour les combinaisons manuelles, agissez comme suit:

Mode d'emploi:

1. Appuyez sur la touche de cuisson combinée.
2. Sélectionnez la puissance de gril , la température  ou la température (turbo grill)   (le gril 1 est préselectionné - pour modifier la puissance du gril, appuyez une fois (gril 2), deux fois (gril 3)).
3. Appuyez sur  pour choisir la puissance micro-ondes désirée.
4. Introduisez le temps de cuisson.
5. Pressez sur la touche de mise en marche .

Combinaisons avec indication du poids

Programme	Aliments	Quantité
Porc	Cou de porc, rôti de porc, roulé, épaule, jambon	700-2000 g
Volaille	Coquelet, canard, dinde, gibier, volaille farcie	250-1500 g

Il vous faut tenir aux poids minimum et maximum indiqués pour chaque programme afin d'obtenir un résultat irréprochable.

Fr-40

Mode d'emploi:

1. Placez les aliments sur le plateau en verre muni de la grille basse.
2. Choisissez le programme, Porc par exemple, indiquez le poids.
3. Pressez sur la touche de mise en marche \diamond .

Gratins

Les gratins les plus savoureux se préparent sans problèmes avec ce programme. Le four est doté d'une grille métallique haute et d'une grille métallique basse. Pour bien dorer la surface, le gratin se met au four sans couvercle. Quant au choix des récipients, il faut noter que les plats à four en verre résistant à la chaleur conviennent le mieux.

Mode d'emploi:

1. Posez le gratin dans le four avec la grille haute ou la grille basse.
2. Sélectionnez le programme Gratin, indiquez le poids.
3. Pressez sur la touche de mise en marche \diamond .

Français

Programmes automatiques

Pour les programmes automatiques il faudra indiquer le poids de l'aliment. L'appareil calculera le temps de cuisson selon le poids indiqué.

Quels récipients utiliser ...

OUI ... pour la cuisson par micro-ondes

NON



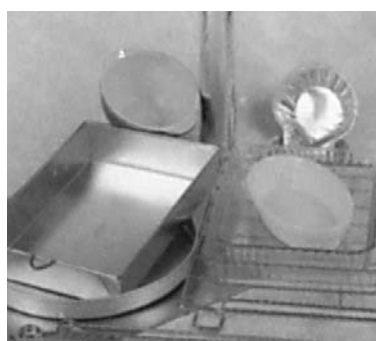
- les verres résistant aux températures élevées (par ex. Jena, Pyrex® etc.)
- la vitro-céramique (par ex. Arcoflam)
- les matières plastiques résistant à la chaleur
- les plats en céramiques émaillés ou le Römertopf

Pots, casseroles, cruches avec anneau métallique, porcelaine décorée de motifs en or, cristal au plomb, verres fins et fragiles, matières plastiques ne résistant pas à la chaleur, assiettes en carton recouverts d'une couche de cire et récipients fermés (par ex. fermetures à visser).

OUI

... au grill
... au grill à air chaud

NON

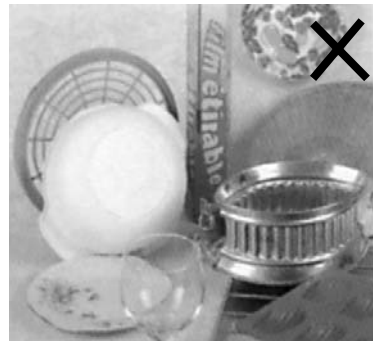


Quels récipients utiliser ...

OUI

...appareil combiné

NON



Français

- tous les récipients en verre résistant à la chaleur, céramique et vitrocéramique
- tous les plaques et grilles livrées avec l'appareil
- récipients en métal (par ex. emballages de plats précuisinés) dont l'hauteur ne dépasse pas 3 cm
- es moules à pâtisserie usuelles (par ex. moules à cake et moules à gâteau)

- vaisselle en céramique décorée de motifs en or ou en argent
- matériaux ne résistant pas à la chaleur

OUI

...air chaud

NON



Fr-43

Conseils «vite fait bien fait»

RAMOLLIR LE BEURRE:

Mettez-le au four pendant 30-60 sec. sur 250 watts.

FONDRE LE BEURRE:

Mettez 100 g de beurre dans un récipient avec couvercle et laissez-le fondre pendant 1-1,5 min. sur 440 watts.

FONDRE DU CHOCOLAT:

Faites des petits morceaux et laissez fondre 2-2,5 min. par 100 g sur 440 watts (év. un peu plus longtemps pour le chocolat blanc). Remuez de temps en temps.

FONDRE DE LA GELATINE:

Faites tremper 6 feuilles de gélatine en respectant le mode d'emploi. Mettez les feuilles gorgées d'eau dans un bol et laissez fondre pendant 20-30 sec. sur 250 watts.

TEMPERER DES BOISSONS FROIDES:

Pendant 1-2 min. sur 250 watts pour de la bière ou du vin par exemple.

TEMPERER DE LA SALADE FRAICHE:

Mettez env. 500 g de salade lavée (sortant du frigidaire) dans un saladier et tempérez-la sur 250 watts pendant 1,5 min. Elle aura davantage de saveur.

TEMPERER DES SAUCES A SALADE:

Tempérez env. 125 ml de marinade ou de sauce à salade dans un bol pendant à peu près 30 sec. sur 250 watts.

PORTER LES FROMAGES A TEMPERATURE AMBIANTE:

Pour relever le goût du fromage passez-le un instant au micro-ondes avant de le servir. Par ex. 200 g de Brie 40 sec. sur 250 watts, 400 g de tilsit 30-40 sec. sur 250 watts.

PORTER LE SAUMON A TEMPERATURE AMBIANTE:

150-450 g de saumon fumé passé au four pendant 0,5-2,5 min. sur 250 watts développera sa pleine saveur.

EVITER LES ODEURS DE POISSON:

Vous évitez les odeurs de poisson en posant un demi verre de vinaigre sur le plateau tournant lors de la cuisson.

GLACAGE:

Préparez le glaçage des gâteaux selon le mode d'emploi dans un petit bol ou dans une mesure et faites cuire sur 1000 watts pendant 2-2,5 min. jusqu'à ce qu'il devienne transparent. Remuez une fois.

POUR OBTENIR UNE GLACE ONCTUEUSE:

Afin de pouvoir la servir plus facilement, réchauffez la glace un instant, 500 ml pendant 1-2 min., 1000 ml 2-3 min. sur la position 250 watts.

CARAMELISER DU SUCRE:

Mélangez 3 c. à soupe de sucre avec 1 c. à soupe d'eau dans un bol résistant à la chaleur et laissez-le caraméliser pendant 2 min. sur 1000 watts. Remuez plusieurs fois.

MONDER DES AMANDES:

Faites cuire 50 g d'amandes avec 3 c. à soupe d'eau sur 1000 watts pendant 2 min. Laissez reposer 2 min. et mondez-les.

ROUSSIR DES AMANDES:

Mettez 50 g d'amandes effilées dans un petit bol et laissez roussir pendant 2-3 min. sur 1000 watts. Remuez plusieurs fois.

...ET POUR ROTIR PAR EXEMPLE:

60 g de pignons en 3-4 min. sur 1000 watts, 50 g de noix de coco moulue en 2 min. sur 1000 watts, 50 g de graines de sésame en 4-5 min. sur 1000 watts, 100 g de graines de tournesol en 2-3 min. sur 1000 watts, 100 g de croûtons de pain avec 40 g de beurre (fondu sur position 1000 watts pendant 30 sec.) en 3 min. sur 1000 watts. Pour chacune de ces recettes, il faut remuer plusieurs fois pendant la préparation.

DETACHER LES FEUILLES DE CHOUX:

Rincez un chou blanc (env. 2000 g) sous l'eau courante, posez-le sur une assiette et faites chauffer sur 1000 watts pendant 8 min. Les feuilles extérieures se détacheront plus facilement. Pour détacher la couche suivante, remettez le chou au four pendant 2 min.

DENOYAUTER DES FRUITS:

Chauffez 300-500 g de cerises, pruneaux ou autres fruits à noyau pas trop mûrs pendant 2 min. sur 250 watts pour faciliter le dénoyautage.

PRESSER LES AGRUMES D'UNE MANIERE PLUS RENTABLE:

Roulez les agrumes sur le plan de travail et réchauffez-les ensuite au four à micro-ondes. Comptez env. 30 sec. sur 250 watts pour un citron.

TREMPER DES FRUITS SECS:

Mettez 200 g de fruits secs dans un récipient, ajoutez $\frac{1}{4}$ l de liquide et faites chauffer pendant 2-4 min. sur 1000 watts. Les fruits auront absorbé suffisamment d'eau pour être utilisés.

LIQUEFIER DU MIEL CRISTALLISE:

3-4 min. sur 440 watts suffisent pour liquéfier 500 g de miel.

PREPARER DE LA CHAPELURE:

Chauffez 2-3 petits pains pendant 2-3 min. sur 1000 watts et écrasez-les.

COMPRESSES CHAUDES:

Posez une compresse mouillée et légèrement essorée (par ex. un linge pour la vaisselle) sur une assiette et faites chauffer pendant 1-2 min. sur 1000 watts. Contrôlez éventuellement en cours de préparation qu'elle ne devienne pas trop chaude.

PRECHAUFFER LES ASSIETTES:

Humidifiez légèrement 4 assiettes et faites-les préchauffer pendant 1-2 min. sur 1000 watts.

FAIRE LEVER LA PATE A LEVURE:

Comptez environ 5 min. sur 250 watts pour une pâte préparée avec 500 g de farine.

BLANCHIR DES LEGUMES:

Mettez 500 g de légumes lavés dans un plat en verre et ajoutez 50 ml d'eau. Blanchissez pendant 4 min. sur 1000 watts. Plongez-les ensuite dans l'eau glacée.

FONDRE DU LARD:

Glissez 4 tranches de lard entre 2 feuilles de papier de cuisine et faites fondre pendant 1-2 min. sur 1000 watts.

DE DELICIEUSES FLUTES POUR L'APERITIF:

Enroulez 8 flûtes Grisoni de tranches de lard et glissez-les entre 2 feuilles de papier absorbant. Réchauffez pendant 2-3 min. sur 1000 watts.

FROMAGE FONDU:

Coupez une tranche de fromage fondu en petit dés, disposez-les sur le plateau tournant recouvert d'un papier absorbant et faites chauffer pendant environ 2 min. sur 1000 watts.

POPCORN:

Mettez 2 c. à soupe de maïs et 2 cuillerées à thé de beurre dans un bol avec couvercle et faites cuire pendant 3 min. sur 600 watts. Salez ou sucrez à volonté.

POMMES AU FOUR:

Lavez une pomme de 200 g env., évidez-la et remplissez de raisins secs. Mettez-la sur une assiette et faites cuire pendant env. 2 min. sur 1000 watts.

VIN CHAUD:

Remplissez une chope résistant à la chaleur de vin rouge aromatisez avec de la cannelle et du sucre selon votre goût. Ajoutez 2 clous de girofle et 1 rondelle de citron et faites chauffer pendant 1-1,5 min. sur 1000 watts.

Entrées

Entrées

Les quelques recettes d'entrées que suivent ne sont que des suggestions pour stimuler votre imagination. Vous pouvez préparer facilement toutes sortes de soupes dans votre four à micro-ondes. Remuez les soupes en les sortant du four afin d'égaliser la température. Il est évidemment possible de préparer les soupes la veille et les réchauffer avant de les servir. Un bol de soupe se réchauffe, selon sa température de départ, en 1-2 min. à pleine puissance. Des terrines de viande et de poissons qui se cuisent traditionnellement dans un bain-marie, se préparent facilement et rapidement dans le four à micro-ondes à faible puissance.

Ingrédients

4 filets de poulet
Sel, poivre
1 oignon, haché
1 gousse d'ail, pressée
1 CS de moutarde
1 bouquet de ciboulette, ciselée
4 CS de vinaigre
5 CS d'huile
Condiment en poudre
2 cornichons au vinaigre

Suprêmes de poulet marinés à la vinaigrette

Cuisson: env. 6 min.

Préparation

Sechez les filets de poulet avec du papier de ménage. Salez et poivrez. Mettez-les sur une assiette, couvrez et pochez avec le programme «Poisson» (indication du poids).

Pour la sauce mélangez l'oignon, l'ail, la moutarde, la ciboulette, le vinaigre, l'huile et le condiment en poudre. Coupez les cornichons en dés et ajoutez-les. Coupez les filets en biais et disposez-les sur un plat. Nappez de sauce. Servez tiède comme entrée ou comme souper léger.

Français

Ingrédients

1 baguette
4 filets d'anchois
30 g de beurre mou
un peu de persil et de basilic
2 tomates
8 tranches de fromage
sel, poivre

Pain pizza

Cuisson: env. 8 min.

Préparation

Coupez la baguette en tranches obliques. Hachez les anchois, mélangez-les au beurre et salez légèrement. Beurrez les tranches de baguette avec le beurre aux anchois.

Hachez finement les épices. Coupez les tomates en tranches, parsemez d'épices sur un côté, salez légèrement et poivrez. Poser les tomates, le côté épicé tourné vers le bas, sur les tranches de pain. Recouvrez de tranches de fromage et passez 5-8 min. au grill.

Entrées

Ingrédients

300 g de carottes coupées en bâtonnets
150 g de bouquets de brocoli
150 g de lamelles de poivrons de différentes couleurs
15 CS de morilles séchées
1 CS sherry
3 dl de crème
5 feuilles de gélatine trempées
Sel, poivre, condiment en poudre

Terrine de légumes

Cuisson: env. 20-22 min.

Préparation

Mettez les carottes coupées dans un plat creux, ajoutez 2 c. à soupe d'eau, couvrez et faites cuire avec le programme Légumes en introduisant le poids. Faites cuire les brocolis avec 2 c. à soupe d'eau avec le programme Légumes en introduisant le poids. Mettez les poivrons dans un plat creux, couvrez et faites étuver pendant 3-4 min. sur 600 watts. Egouttez les champignons préalablement trempés, mettez-les dans un récipient, ajoutez le sherry, couvrez et étuvez pendant 3-4 min. sur pleine puissance.

Disposez les légumes soigneusement séchés en couches dans une terrine. Mettez la crème dans un récipient haut et épicez avec du sel, du poivre et du condiment en poudre. Portez à ébullition pendant 2-3 min. sur pleine puissance. Sortez la gélatine de l'eau, égouttez et ajoutez-la à la crème chaude. Mélangez bien.

Napez les légumes, couvrez et laissez reposer pendant au moins une nuit au frais. Démoulez la terrine, coupez des tranches que vous présentez sur une assiette. Servez avec une sauce à la crème de ciboulette ou de cresson.

Ingrédients

1 oignon haché
1 CS de beurre
250 g de pois verts surgelés
1-2 CS de curry
4 dl de bouillon de poule
1 dl de crème fouettée
1 CS d'amandes effilées

Soupe aux pois à l'indienne

Cuisson: env. 14 min.

Préparation

Faites revenir les oignons et le beurre dans une jatte couverte pendant 2 min. sur pleine puissance.

Ajoutez les pois, le curry et le bouillon, couvrez et faites cuire pendant 8^{1/2} min. sur pleine puissance. Réduisez en purée avec le batteur-mélangeur. Incorporez la crème. Mettez les amandes dans une assiette et grillez-les pendant 3-4 min. sur pleine puissance.

Saupoudrez la soupe d'amandes avant de la servir.

Les poissons

Les poissons

Le poisson convient à merveille à la cuisson par micro-ondes. Cuit sans adjonction de matière grasse et avec peu ou pas de liquide, le poisson conserve ses éléments nutritifs et sa saveur, comme c'est d'ailleurs le cas pour tous les autres aliments.

Pour de petites quantités, vous pouvez remplacer le poisson frais par du surgelé mais il vous faudra augmenter le temps de cuisson. Pensez également à laisser reposer quelque peu les poissons afin que la chaleur diffuse uniformément.

Le poisson cuit au four à micro-ondes Panasonic reste ferme et moelleux grâce à un temps de cuisson court, qui ménage les mets.

Ingrédients

400 g de filets de poisson
Sel, poivre blanc
Persil, aneth et estragon, haché
1 oignon, haché
1 dl de crème
1 CS de purée de tomates
1 gousse d'ail, pressée
1 CC liant p. sauce blanche
1 CS de beurre

Ingrédients

600 g de crevettes
Sel, poivre, jus de citron
1/2 CC de sauce Worcester
1 CS d'aneth
2 CS de beurre
1 oignon, haché
1 dl de vin blanc
2 CS de Pernod
1 dl de crème
2 CC de liant pour sauce blanche

Filets de poisson «Dézaley»

Cuisson: env. 8-9 min.

Préparation

Saupoudrez les filets avec le sel, le poivre et les herbes. Laissez mariner un instant. Mettez le beurre, les oignons, les poissons et le vin dans une cocotte, couvrez-la et faites étuver avec le programme «Poisson» (indication du poids). Versez le jus de cuisson dans un bol, ajoutez la crème, la purée de tomates, l'ail et le liant pour sauce. Faites cuire pendant 2-3 min. sur pleine puissance, ensuite nappez les filets de sauce.

Crevettes avec sauce aneth et pernod

Cuisson: env. 10 min.

Préparation

Assaisonnez les crevettes de sel, de poivre, de jus de citron, de sauce Worcester, d'aneth et laissez mariner un instant. Mettez le beurre et les oignons dans une cocotte, couvrez et faites étuver pendant 3 min. sur pleine puissance. Ajoutez les crevettes, versez le vin et le Pernod, couvrez et faites cuire avec le programme «Poisson» (indication du poids).

Ensuite sortez les crevettes du jus de cuisson. Incorporez la crème et le liant pour sauce et faites cuire pendant 3 min. sur pleine puissance.

Les poissons

Ingrédients

4 filets de baudroie à
130 g
Sel, poivre, jus de
citron
3 CS de beurre
2 CS de chapelure
1/2 bouquet d'estra-
gon, haché
1/2 bouquet de persil,
haché
1 gousse d'ail, pressée

Filets de baudroie aux fines herbes

Cuisson: env. 6 min.

Préparation

Mettez le beurre dans une cocotte et faites fondre pendant 1 min. sur pleine puissance. Ajoutez la chapelure, l'estragon, le persil et l'ail au beurre. Assaisonnez de sel et de poivre. Salez et poivrez les filets de baudroie, arrosez de jus de citron, entaillez la chair dans le sens de la longueur sur un 1/2 cm de profondeur et remplissez avec le mélange d'épices. Posez les filets de poisson dans un plat et faites étuver à couvert avec le programme «Poisson» (indication du poids).

Ingrédients

400 g tranches de
saumon
1/2 citron, jus
1 CS de beurre
1 oignon, haché
1 pomme, râpée
1 CS flocons de noix
de coco
1 CC de Curry
1 tomate, en dés
2 CS demi-crème aci-
dulée
Sel, poivre

Tranches de saumon à l'indienne

Cuisson: env. 8-10 min.

Préparation

Coupez les poissons en tranches de 2 cm d'épais-
seur. Salez et poivrez. Beurrez un plat en verre,
mettez les poissons dedans et ajoutez les ingréd-
ients à l'exception de la demi-crème. Faites
cuire avec le programme «Poisson» (indication du
poids). Avant de servir incorporez la demi-crème
acidulée.

Les viandes

Les viandes

Les viandes se cuisent très bien dans le micro-ondes. Le porc, l'agneau, les viandes fumées et les mets à base de viande hachée restent particulièrement savoureux. Les morceaux de boeuf, à l'exception des morceaux très tendres et à cuisson rapide tels le rosbif et le filet, conviennent peu à la cuisson au micro-ondes car il se dessèchent et deviennent durs. Comme dans la cuisine traditionnelle, les grands morceaux de viande cuite doivent reposer 10 min. avant de les servir. Ainsi ils gardent le jus et se cuisent encore un peu.

Ingrédients

1 kg de rippli sans os
1 CS de miel
2 CS de moutarde de Dijon
2 CC de coriandre, moulu
2 CC de curry
1/2 CC de clous de girofle, moulus
2 oignons
1/4 l de cidre
500 g de pommes (Boskop)
2 CS de liant pour sauce brune
60 g de pignons
10 g de beurre

Rippli de porc aux épices et aux pommes

Cuisson: 35-40 min.

Préparation

Posez la viande dans un plat en verre, la partie grasse contre le bas et faites saisir pendant 7 min. sur pleine puissance. Préparez une pâte avec le miel, la moutarde et les épices et badigeonnez la partie grasse des côtes. Hachez les oignons en dés et ajoutez-les à la viande avec la moitié du cidre. Couvrez et faites cuire pendant 20-22 min. sur moyenne puissance. Après la cuisson tenez la viande au chaud emballez de feuille d'aluminium.

Lavez les pommes et partagez-les en huit, mettez-les dans le plat et faites cuire avec le reste du cidre pendant 4-6 min. sur pleine puissance. Enlevez les tranches de pommes, mélangez le liant pour sauce au fond de cuisson, réchauffez pendant 1 min. sur pleine puissance. Rôtissez les pignons et le beurre dans un bol pendant 3-4 min. sur pleine puissance. Mettez les tranches de pommes et les pignons dans la sauce et servez avec la viande coupée en tranches.

Français

Les viandes

Ingrédients

1 grand chou blanc
10 g de beurre
1 oignon, coupé en dés
375 g de viande hachée mélangée
1 petit-pain rassis, trempé
1 œuf
Sel, poivre, muscade
20 g de beurre
 $\frac{1}{8}$ l de bouillon de poule
1 CC de liant pour sauce brune
4-6 CS de crème

Choux farcis

Cuisson: 30-31 min.

Préparation

Enlevez les feuilles externes et le trognon et lavez le chou sous le robinet. Posez-le encore humide dans un plat en verre et blanchissez avec le programme «Légumes» (indication du poids). Enlevez soigneusement 4 grandes feuilles extérieures. Façonnez la tige afin de l'aplatir. Mettez les oignons avec le beurre dans un bol et faites cuire pendant 2 min. sur pleine puissance. Malaxez la viande hachée, le petit pain égoutté, l'œuf, les oignons étuvés et les épices afin d'obtenir une farce relevée.

Placez de petites boules de farce sur les feuilles de chou, rabattez les côtés et enrroulez en commençant par le bout large. Bridez avec du fil de cuisine. Faites chauffer le beurre pendant 1 min. sur pleine puissance. Placez les choux farcis et étuvez à découvert pendant 5 min. sur pleine puissance. Versez $\frac{1}{8}$ l de bouillon de poule et faites cuire avec le programme «Légumes» (indication du poids). Ensuite posez les choux farcis sur un plat, enlever le fil et laissez reposer à couvert. Complétez le fond de cuisson à $\frac{1}{4}$ l avec de l'eau et ajoutez le liant pour sauce. Faites cuire pendant 2 min. sur pleine puissance. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez un peu de crème pour raffiner.

Les viandes

Ingrédients

750 g de filet de porc
Condiment pour viande
Poivre fraîchement moulu
1 CS d'huile
150 g de gorgonzola
2 dl de crème
1 CS de liant pour sauce blanche
Basilic frais

Filet de porc avec sauce gorgonzola

Cuisson: env. 13 min.

Préparation

Posez la grille haute sur le plateau en verre et mettez le tout dans l'appareil et préchauffer sur «Gril» pendant 2 min. Assaisonnez la viande, posez-la sur la grille et faites dorer pendant 5-6 min. sur «Gril». Tournez le filet et faites dorer pendant 4-5 min. Mettez la viande au chaud emballée dans une feuille d'aluminium. Coupez le gorgonzola en morceaux et mettez-le avec la crème et le liant pour sauce dans une cocotte. Faites cuire pendant 2-3 min. sur pleine puissance. Versez le jus de cuisson dans la sauce. Coupez la viande en tranches, décorez de basilic et servez-la avec la sauce séparément.

Français

Ingrédients

1 kg de rôti de veau (du gigot)
Sel, poivre
2 CS d'huile
100 g de noix hachées

Pour la crème de noix:

1/8 l de crème
1 gobelet de crème acidulée (150 g)
50 g de noix, hachées
1 gousse d'ail, pressée
Sel, poivre

Rôti de veau à la crème de noix

Cuisson: 25-30 min.

Préparation

Frottez le rôti de veau avec du sel, du poivre et un peu d'huile. Roulez-le dans les noix hachées et tapotez pour bien les faire adhérer. Posez la viande sur la grille basse et mettez celle-ci sur le plateau en verre. Faites cuire avec le programme «Porc» (indication du poids). Tournez à mi-cuisson. Après la cuisson emballez la viande dans une feuille d'aluminium et laissez reposer pendant 10-15 min. Pour la crème de noix, fouettez la crème et incorporez le reste des ingrédients. Servez la crème séparément.

Les viandes

Ingrédients

1 oeuf
60 ml de lait concentré
175 g de fromage de gruyère râpé
4 tranches de bacon
25 g de chapelure fraîche
1/2 cuillère à café (3 ml) de poudre d'ail
1/2 cuillère à café (3 ml) de poudre d'oignon
800 g de boeuf haché

Pain de viande au bacon et fromage

Cuisson: 1 heure 5 minutes

Préparation

Placer le bacon sur une assiette résistante à la chaleur et cuire au micro-onde à 1000 watts pendant 2 minutes. Laisser refroidir, puis découper en petits cubes.

Préchauffer le four en mode convection à 190°C, après avoir installé la plaque d'émail en position.

Dans un grand bol, mélanger l'oeuf, le lait, une poignée de fromage râpé, la moitié du bacon, la chapelure, la poudre d'ail et la poudre d'oignon.

Ajouter le boeuf haché et mélanger le tout.

Mettre en forme dans un moule à pain graissé de 23 x 13 x 7 cm et placer sur la plaque d'émail.

Cuire sans recouvrir pendant 1 heure.

Egoutter l'excédent de graisse.

Saupoudrer avec le reste du fromage et du bacon.

Cuire pendant 5 minutes encore en mode convection à 190°C ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu.

Laisser reposer pendant 10 minutes avant de découper.

Les volailles

Les volailles

Les volailles se préparent de manières variées. Vous pouvez également préparer les volailles les plus savoureuses dans votre four à micro-ondes. Pour obtenir une peau croustillante et bien dorée, utilisez le four combiné ou le gril. Les volailles se cuisent sans adjonction de liquide, ce qui permet de conserver leur saveur propre.

Ingrédients

2 CS d'huile
2 magrets de canard à 300 g sans couche de graisse
Condiment pour viande
1 oignon, haché finement
1 orange, zest
2 oranges, fraîchement pressées
1 dl liant pour sauce brune
16 tranches d'orange comme garniture

Magret de canard avec sauce à l'orange

Cuisson: env. 13 min.

Préparation

Huilez et épicez les magrets avec le condiment pour viande. Posez la grille haute sur le plateau en verre et mettez le tout dans l'appareil. Posez les magrets sur la grille et faites dorer pendant 4 min. sur «Gril», tournez et faites cuire pendant 3 min.

Mettez les oignons et le zeste d'orange dans un bol, couvrez et faites étuver pendant 2 min. sur pleine puissance. Mouillez avec le jus d'orange et ajoutez le liant pour sauce. Remuez et faites chauffer pendant 2-3 min. sur pleine puissance. Assaisonnez la sauce. Coupez les magrets en fines tranches et présentez-les sur une assiette. Nappez de sauce et décorez de tranches d'orange.

Français

Ingrédients

1 cuisse de dinde (env. 1,3 kg)
Sel, poivre, paprica, moutarde
2 CS d'huile
1/8 l de bouillon de poule
1/8 l de vin blanc
1/8 l de crème
1 CS de liant p. sauce brune
Madère
Thym

Cuisse de dinde

Cuisson: env. 35 min.

Préparation

Enduisez la cuisse de dinde d'huile, de poivre, de sel, de paprica et de moutarde. Posez la cuisse sur la grille basse. Mettez celle-ci sur le plateau en verre. Faites cuire avec le programme «Volaille» (indication du poids). Tournez à mi-cuisson. Emballez la cuisse dans une feuille d'aluminium et laissez reposer pendant 10 min. Pour la sauce mélangez le fond de cuisson, le bouillon, le vin, la crème, le liant pour sauce, le madère et le thym et faites revenir pendant 3 min. sur pleine puissance. Servez la sauce avec la viande coupée en tranches.

Les volailles

Ingrédients

4 blancs de poulet
2 CS de sauce soja
Sel, poivre
1 CS de farine
1 CS d'huile
1 CS de jus de citron
4 CS de vin blanc
1 dl de crème pour sauce
1/2 bouquet de ciboulette

Blancs de poulet avec sauce crème acidulée au citron

Cuisson: 9-10 min.

Préparation

Séchez les blancs de poulet avec un papier ménage. Salez, poivrez et enduire de sauce soja et d'huile. Posez la grille haute sur le plateau en verre. Posez les blancs de poulet sur la grille et faites dorer sur «Gril» pendant 5-6 min., tournez et faites dorer l'autre côté pendant 4 min.

Emballez les blancs de poulet dans une feuille d'aluminium et mettez-les au chaud. Mélangez dans un bol le jus de citron, la crème pour sauces et le vin blanc et faites cuire pendant 2-3 min. sur pleine puissance. Salez et poivrez. Posez les blancs de poulet sur une assiette, nappez de sauce et décorez avec la ciboulette.

Ingrédients

30 g de beurre
1 oignon, haché
2 CC de curry
600 g de blancs de poulet,
émincés
Sel, poivre
3/8 - 1/2 l de bouillon de poule
3 CS chutney à la mangue

Beurre manié:

2 CS de farine (30 g)
20 g de beurre
1 CC de sauce soja
2 CS de crème acidulée

Poulet au curry

Cuisson: 10-13 min.

Préparation

Mettez le beurre et les oignons dans une cocotte et faites étuver pendant 3 min. sur pleine puissance. Assaisonnez le poulet émincé de sel et de poivre, ajoutez aux oignons. Couvrez et faites cuire pendant 4 min. sur pleine puissance. Remuez 1-2 fois en cours de cuisson.

Pour le beurre manié, pétrissez la farine avec le beurre. Ajoutez le bouillon à la viande. Ajoutez également le chutney à la mangue et le beurre manié et faites une sauce lisse. Faites cuire pendant 3-5 min. sur pleine puissance. Assaisonnez de crème acidulée et de sauce soja.

Les volailles

Ingrédients

6 filets de poitrine de poulet
6 tranches de jambon
6 tranches de fromage suisse
1 boîte de soupe aux champignons (295 g)
150 ml de vin blanc
50 g de croûtons
60 ml de margarine fondue

Poulet à la suisse

Cuisson: 1 heure

Préparation

Préchauffer le four en mode convection à 190°C, après avoir installé la plaque d'émail en position.

Envelopper chaque filet de poitrine de poulet dans une tranche de jambon, puis dans une tranche de fromage.

Placer dans un plat allant au four de 24 x 24 cm.

Mélanger la soupe avec le vin et verser sur le poulet.

Saupoudrer les croûtons sur le poulet et verser la margarine fondue.

Cuire en mode convection à 190°C pendant 1 heure.

Laisser refroidir pendant 5 minutes avant de servir.

Français

Gratins et soufflés

Gratins et soufflés

Salés ou sucrés - les gratins et les soufflés conviennent à merveille à la cuisson au micro-ondes. Il se cuisinent plus rapidement en consommant moins d'énergie qu'avec la manière traditionnelle.

Ingrédients

6 pommes de terre,
épluchées
2 dl de crème
1 dl de lait
1 gousse d'ail, hachée
Sel, poivre, condiment
en poudre
Muscade
Fromage râpé

Gratin dauphinois

Cuisson: env. 20 min.

Préparation

Coupez les pommes de terre en rondelles de 2 mm et disposez-les dans un plat à gratin beurré. Mélangez le lait, la crème, l'ail et les épices et versez le tout sur les pommes de terre. Saupoudrez de fromage.

Faites cuire avec le programme «Gratin» (indication du poids).

Ingrédients

500 g d'aubergines
1 oignon, haché
1 gousse d'ail, hachée
400 g de viande
hachée mixte
Sel, poivre
1 CS de purée de
tomates
4 tomates (400 g)
Herbes de Provence
200 g de fromage en
tranches
2 dl de crème
3 oeufs
Sel, poivre

Moussaka

Cuisson: 17-18 min.

Préparation

Coupez les aubergines en rondelles de 1 cm d'épaisseur. Mettez-les dans un plat, couvrez et faites cuire avec le programme «Légumes» (indication du poids). Mélangez les oignons, l'ail, la viande hachée, le sel, le poivre, la purée de tomates et un peu de crème. Coupez les tomates en lamelles. Remplissez le plat en verre en alternant les couches d'aubergines, de viande hachée, de tomates et de tranches de fromage.

Saupoudrez chaque couche de tomates avec des herbes de Provence. Mélangez la crème, les œufs et les épices et versez le tout sur le gratin.

Gratinez avec le programme «Gratin» (indication du poids).

Gratins et soufflés

Ingrédients

Pâte

150 g de farine simple
50 g de beurre
25 g de gruyère râpé
60 ml de crème sure

Garniture

15 g de beurre
2 gousses d'ail, finement hachées
450 g de champignons bruns
150 g de fromage de gruyère râpé
1 cuillère à café (5 ml) de sel
125 ml de crème à 18% m.g.
2 oeufs, légèrement battus

Tourte aux champignons suisse

Cuisson: 39-44 minutes

Préparation

Pour la garniture : fondre le beurre dans un bol résistant à la chaleur au microonde à 1000 watts pendant 1 minute, ajouter l'ail et cuire pendant 1 minute au microonde à 1000 watts. Ajouter 8 chapeaux de champignon dans le bol et cuire pendant 2 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce qu'ils soient juste dorés.

Retirer les chapeaux de champignon et les conserver à part. Découper le reste des champignons avec les queues et les ajouter dans le bol, recouvrir et cuire à 1000 watts pendant 10 minutes.

Préchauffer le four en mode convection à 220°C, après avoir installé la plaque d'émail en position. Placer la farine et le beurre dans un bol, malaxer le beurre jusqu'à ce que le mélange ait l'apparence de chapelure fine.

Mélanger le fromage et ajouter petit à petit la crème sure jusqu'à ce que le mélange se transforme en pâte.

Presser la pâte dans un moule à tarte de 22 cm. Faire cuire la pâte pendant 15 minutes dans le four préchauffé.

Saupoudrer la moitié du fromage sur la pâte, puis recouvrir à l'aide des champignons cuits et du reste du fromage.

Mélanger ensemble le sel, la crème et les oeufs et les verser dans le moule à tarte.

Laisser cuire la tourte pendant 25-30 minutes jusqu'à ce qu'elle prenne. 5 minutes environ avant la fin du temps de cuisson, placer les 8 chapeaux de champignons que l'on a conservés tout autour de la surface de la tourte.

Gratins et soufflés

Ingrédients

Garniture

3 tranches de bacon
Un demi oignon,
haché
100 g de fromage de
gruyère râpé
125 ml de crème sure
1 oeuf
50 g de cheddar
mature
sel, poivre

Croûte

100 g de craquelins
salés, pilés
50 g de beurre, fondu

Tarte à l'oignon

Cuisson: 35 minutes

Préparation

Obtenir la croûte en mélangeant les craquelins et le beurre. Presser dans un plat à tarte de 22 cm. Placer le bacon sur une assiette résistante à la chaleur, recouvrir d'une feuille d'essuie-tout et cuire au micro-onde à 1000 watts pendant 2 minutes. Découper en petits morceaux.

Verser l'huile d'olive dans un bol, ajouter l'oignon haché et cuire pendant 3 minutes au microonde à 1000 watts.

Préchauffer le four en mode convection à 220°C, après avoir installé la plaque d'émail en position.

Mélanger le fromage suisse, la crème sure, les oeufs et le poivre.

Ajouter le bacon et les oignons et les verser dans le plat.

Laisser cuire en mode convection à 190°C pendant 30 minutes.

Saupoudrer de cheddar mature. Laisser reposer pendant 10-15 minutes avant de servir.

Ingrédients

Garniture

150 g de jambon
fumé, découpé en
cubes
75 g de fromage de
gruyère râpé
1/2 oignon, haché
4 oeufs
500 ml de lait entier
1/4 cuillère à café (2
ml) de sel
1 pincée de poivre

Tourte au jambon et au fromage

Cuisson: 35-40 minutes

Préparation

Préchauffer le four en mode convection à 200°C. Graisser une tourtière de 22 cm. Saupoudrer le jambon, le fromage et l'oignon sur la tourtière.

Placer les 4 oeufs, le lait et l'assaisonnement dans un mixeur et mélanger jusqu'à obtention d'un mélange onctueux.

Verser le mélange sur la tourtière.

Cuire pendant 35-40 minutes jusqu'à ce que la tourte prenne et soit dorée.

Laisser refroidir pendant 5 minutes avant de servir.

Gratins et soufflés

Ingrédients

6 feuilles de lasagne fraîches
45 ml (3 cuillères à soupe) d'huile d'olive
1 petit oignon, finement haché
3 gousses d'ail découpées
25 g de thym frais, finement haché
225 g de champignons bruns, grossièrement hachés
100 g de champignons en bouton
2 x 125 g de rouleaux de fromage de chèvre
1 pot de 350 g de sauce au fromage

Cannelloni aux champignons mixtes

Cuisson: 42-47 minutes

Préparation

Placer les feuilles de lasagne dans un bol, contenant 1 litre d'eau bouillante. Recouvrir et laisser cuire au micro-onde à 1000 watts pendant 5 minutes. Egoutter et conserver couvert dans de l'eau froide jusqu'à utilisation.

Verser l'huile d'olive et l'oignon haché dans un bol, recouvrir d'un film alimentaire percé, puis cuire au micro-onde à 1000 watts pendant 5 minutes. Ajouter la moitié de l'ail et cuire pendant 2 minutes supplémentaires.

Ajouter les champignons et le thym dans les oignons et cuire, sans couvrir, au micro-onde à 1000 watts pendant 5 minutes. Assaisonner de sel et de poivre noir frais moulu. Laisser légèrement refroidir.

Préchauffer le four en mode convection à 220°C, après avoir installé la plaque d'émail en position.

Emietter le premier rouleau de chèvre sur le mélange de champignons refroidi et remuer.

Egoutter les feuilles de lasagne sur un essuie-tout, verser 2 à 3 cuillères à soupe du mélange de champignons le long de chaque feuille de lasagne, en laissant une bordure de 1 cm. Rouler les feuilles de pâte et couper chaque feuille en deux.

Placer les pâtes dans un plat peu profond allant au four et verser la sauce au fromage à l'aide d'une cuillère. Couper le second rouleau de chèvre en tranches épaisses et les disposer au centre des rouleaux de pâte. Saupoudrer le reste de l'ail.

Cuire sur la plaque d'émail en mode convection à 180°C pendant 30 à 35 minutes.

Gratins et soufflés

Ingrédients

2 niveaux (24 tartelettes)

1 paquet de pâte brisée déjà faite
6 tranches de bacon
1 oignon, haché
2 oeufs, battus
250 ml de crème sure
350 g de fromage de gruyère, découpé en très petits cubes
sel, poivre
2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 niveau (12 tartelettes)

1 paquet de pâte brisée déjà faite
3 tranches de bacon
1/2 oignon, haché
1 œuf, battu
125 ml de crème sure
225 g de fromage de gruyère, découpé en très petits cubes
sel, poivre
1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Tartelettes au gruyère

Cuisson: 27-32 minutes

Préparation

Placer le bacon sur une assiette résistante à la chaleur et recouvrir d'une feuille d'essuie-tout, puis laisser cuire au micro-onde à 1000 watts pendant 2 minutes.

Verser l'huile dans un bol et ajouter les oignons. Cuire au micro-onde à 1000 watts pendant 5 minutes.

Préchauffer le four en mode convection à 190°C. Pour la préparation de 12 tartelettes, préchauffer après avoir installé la plaque d'émail en position. Pour la préparation de 24 tartelettes, préchauffer en plaçant le plateau métallique sur la plaque en verre et en installant la plaque d'émail en position.

Mélanger les oeufs, la crème sure, l'oignon, le fromage et l'assaisonnement (optionnel) selon le goût.

Découper le bacon cuit en morceaux et ajouter au mélange.

A l'aide d'un rouleau, abaisser la pâte à une épaisseur de 5 mm. Découper 12 ou 24 ronds de pâte, de 6 cm de diamètre, et les placer dans des moules à petits pains. Remplir de garniture.

Pour la préparation de 12 tartelettes, placer le moule sur la plaque d'émail. Pour la préparation de 24 tartelettes, placer un moule sur la plaque d'émail et l'autre sur le plateau métallique placé sur le plateau en verre. Cuire pendant 20-25 minutes jusqu'à ce que les tartes soient dorées. Servir immédiatement ou conserver au réfrigérateur et réchauffer avant de servir.

Les légumes

Les légumes

Les micro-ondes ménagent les légumes et les cuisent en un tournemain. Cuits dans très peu d'eau, les légumes conservent toutes leurs substances nutritives.

Les légumes pauvres en fibres alimentaires et riches en eau tels que les courgettes, les tomates, les poireaux, les brocolis etc.

peuvent se cuire sans adjonction d'eau. Il faut par contre ajouter 1 CS d'eau pour 100 g de légumes riches en fibres tels que les carottes, le céleri-rave, le chou-fleur etc.

Ingrédients

500 g de brocolis
Sel, poivre
1/2 CS de beurre
1/2 CS d'amandes

Brocolis aux amandes roties

Cuisson: env. 11 min.

Préparation

Nettoyez, lavez les brocolis et séparez en bouquets. Mettez-les avec les épices dans un plat, couvrez et faites cuire avec le programme «Légumes» (indication du poids). Mettez le beurre et les amandes dans un bol et faites rôtir pendant 3-4 min. sur pleine puissance. Saupoudrez sur les brocolis cuits et égouttés.

Français

Ingrédients

650 g de fenouils
1/4 l d'eau
Sel
6 CS de lait
1 CC de liant pour sauce blanche
1 pointe de fromage Gala

Fenouils à la sauce au fromage

Cuisson: env. 12 min.

Préparation

Nettoyez les fenouils et lavez. Gardez les pousses de vertes. Enlevez les tiges vert foncé et partagez les bulbes en quatre. Rangez-les dans un plat en verre, la partie arrondie tournée vers la bas. Salez, couvrez et faites cuire avec le programme «Légumes» (indication du poids). Sortez les fenouils, posez-les sur un plat et couvrez-les d'une feuille d'aluminium. Ajoutez le lait et le liant pour sauce au liquide, remuez et faites chauffer pendant 2 min. sur pleine puissance. Mettez le fromage dans la sauce et faites fondre pendant 1 min. sur pleine puissance. Versez la sauce sur les fenouils et décorez de pousses vertes.

Les légumes

Ingédients

10 gros champignons
à chapeau plat
1 cuillère à café (5 ml)
d'huile d'olive
1/4 d'oignon, finement
haché
2 grosses gousses
d'ail, épluchées et
hachées
1/2 cuillère à café (3
ml) de basilic
1/2 cuillère à café (3
ml) d'origan
1 cuillère à soupe de
persil frais, haché
50 g de chapelure
fraîche
1/2 cuillère à café (3
ml) de poivre
1 cuillère à soupe de
sauce de soja
1 cuillère à soupe de
xérès

Champignons farcis

Cuisson: env. 18 minutes

Préparation

Nettoyer soigneusement les champignons à l'aide d'un torchon humide, puis séparer et hacher finement les queues.

Verser l'huile dans un bol avec l'oignon. Cuire au micro-onde à 1000 watts pendant 5 minutes.

Ajouter l'ail et cuire pendant 1 minute au micro-onde à 1000 watts. Ajouter les queues de champignon hachées et les herbes, cuire encore pendant 5 minutes au micro-onde à 1000 watts.

Ajouter la chapelure, la sauce de soja et le xérès et faire chauffer pendant 2 minutes au micro-onde à 1000 watts.

Préchauffer le four à vide en mode convection à 150°C.

Ajouter l'assaisonnement le cas échéant.

Disposer les chapeaux de champignon sur une plaque d'émail légèrement graissée.

Garnir chaque chapeau de champignon de mélange de chapelure.

Cuire pendant 15 minutes et servir immédiatement.

Les légumes

Ingrédients

500-600 g d'asperges triées
1/8 l d'eau
Sel, poivre
1 pincée de sucre
Quelques noisettes de beurre

Asperges

Cuisson: env. 12 min.

Préparation

Epluchez soigneusement les asperges et placez-les dans un plat en verre long. Ajoutez l'eau, le sel et le poivre, couvrez et faites cuire avec le programme «Légumes» (indication du poids). Répartissez les noisettes de beurre et servez.

Ingrédients

2 CS d'huile
1 oignon, haché
600 g de courgettes
250 g de poivrons rouge
Sel, poivre blanc
1 pincée de sucre
1 gousse d'ail pressée
1 CS de persil haché

Jardinière de courgettes et poivrons

Cuisson: env. 8 min.

Préparation

Lavez les courgettes, coupez en rondelles de 1/2 cm. Lavez les poivrons et coupez en lamelles. Mettez l'huile et les oignons dans un plat en verre et faites étuver pendant 2 min. sur pleine puissance. Ajoutez les courgettes et les poivrons avec les épices. Mélangez et faites cuire avec le programme «Légumes» (indication du poids). Saupoudrez de persil.

Français

Ingrédients

2 navets (épluchés et découpés en gros morceaux)
2 poivres (dégrainés et découpés en gros morceaux)
100 g de champignons (lavés et coupés en deux)
1 poireau (découpé en morceaux)
15 -30 ml (1 -2 cuillères à soupe) d'huile d'olive
2 gousses d'ail (pilées)

Légumes rôtis

Temps de cuisson : 35-40 minutes

Préparation

Placer les navets et le poireau dans un bol, ajouter 6 cuillères à soupe d'eau et recouvrir. Cuire au micro-onde à 1000 watt pendant 5 minutes. Egoutter.
Verser l'huile d'olive sur la plaque d'email. Préchauffer en mode convection à 220°C.
Une fois le four préchauffé, disposer les légumes sur la plaque d'email, assaisonner et cuire en mode convection à 220°C pendant 30-35 minutes, en tournant selon les besoins.

Les légumes

Ingrédients

450 g de pommes de terre
30 ml (2 cuillères à soupe) d'huile

Pommes de terre sautées

Temps de cuisson: 25-30 minutes

Préparation

Eplucher et couper les pommes de terre en morceaux. Placer les pommes de terre dans un bol, ajouter 6 cuillères à soupe d'eau et couvrir. Cuire au micro-onde à 1000 watts pendant 5 minutes. Egoutter.

Verser l'huile sur la plaque d'émail et la placer dans le four. Préchauffer en mode convection à 220°C.

Disposer les pommes de terre sur la plaque d'émail et cuire en mode convection à 220°C pendant 25-30 minutes. Retourner et arroser les pommes de terre pendant la cuisson ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et dorées.

Ingrédients

Se reporter aux ingrédients des deux recettes précédentes

2 niveaux - Légumes rôtis et pommes de terre sautées

Cuisson: 30-35 minutes

Préparation

Etuver les navets, les poireaux et les pommes de terre pendant 5 minutes (voir étape 1 ci-dessus)

Préchauffer le four en mode convection à 220°C et cuire pendant 30-35 minutes. Rôtir les pommes de terre sur la plaque d'émail et les légumes sur le plateau métallique placé sur le plateau de verre. Tourner et arroser pendant la cuisson.

Les sauces

Les sauces

Avec votre four à micro-ondes, les sauces se préparent aisément et n'attachent pas. Il faut les remuer fréquemment en cours de cuisson.

Les sauces avec des ingrédients riches en protéines et en graisses tels que le fromage, la crème et les œufs demandent une cuisson délicate et se cuisent avec faible puissance sur 440 W ou 250 W. Cette règle concerne également les sauces qui se cuisent traditionnellement au bain-marie. Un roux se réalise très facilement avec un four à micro-ondes. Il suffit de mélanger tous les ingrédients et de les porter à ébullition à pleine puissance et de terminer à demi-puissance.

Ingrédients

40 g de farine
30 g de beurre
1/4 l de bouillon chaud
1/4 l de lait
Sel, poivre blanc
1 pincée de sucre

Sauce béchamel

Cuisson: env. 4-6 min.

Préparation

Mélangez la farine, le beurre, le bouillon et le lait dans un récipient en verre. Mélangez bien. Commencez la cuisson sur pleine puissance pendant 2-3 min. tout en remuant de temps en temps. Terminez la cuisson sur 440 watts pendant 2-3 min. Remuez encore une fois et assaisonnez.

CONSEIL:

Pour une sauce aux fines herbes, ajoutez 4-6 CS de fines herbes hachées. Pour une sauce au fromage, incorporez une pointe de fromage fondu ou 40 g d'emmental râpé. Pour une sauce au curry, ajoutez du curry à volonté.

Ingrédients

125 g de beurre
2 jaunes d'œuf
2 CS d'eau
1 CC de jus de citron
Sel, poivre blanc
Poivre de Cayenne
1 pincée de sucre

Sauce hollandaise

Cuisson: env. 5-7 min.

Préparation

Faites fondre le beurre dans un petit récipient en verre pendant 1 min. sur pleine puissance. Versez le jaune d'œuf, l'eau et le jus de citron dans un autre récipient et faites chauffer pendant 3-4 min. sur 250 watts.

Remuez énergiquement plusieurs fois pendant la cuisson.

Incorporez le beurre refroidi cuillère à cuillère au mélange d'œuf. Epicez et réchauffez à nouveau pendant 1-2 min. sur 250 watts. Remuez bien en cours de cuisson. Servez sans attendre.

Cette sauce accompagne des légumes étuvés, tels que le chou-fleur, les brocolis ou les asperges.

CONSEIL:

Si une masse un peu plus épaisse se forme au fond du plat, remuez énergiquement avec le fouet.

Les sauces

Ingrédients

30 g de margarine
1 petit oignon haché
1 gousse d'ail
500 g de viande hachée de bœuf
Sel, poivre
1 boîte de purée de tomates (140 g)
1 boîte de tomates (poids égouttée 240 g)

Sauce à la viande hachée

Cuisson: env. 12-15 min.

Préparation

Mettez la margarine, l'oignon haché et l'ail dans un plat en verre et faites revenir pendant 3-4 min. sur pleine puissance. Ajoutez la viande hachée, les épices, la purée de tomates, les tomates coupées et le jus au mélange oignon-ail. Remuez bien et faites cuire sans couvercle pendant 9-11 min. sur pleine puissance. Servir avec des pâtes, par ex. spaghetti.

Les accompagnements

Les accompagnements

Vous pouvez également cuire du riz et des pommes de terre dans votre four à micro-ondes. Les pommes de terre nouvelles se cuisent sans adjonction d'eau mais il faut les piquer avec une fourchette avant la cuisson. En ce qui concerne les pommes de terre plus vieilles, il faut utiliser un peu d'eau. Les petites quantités se cuisent sur pleine puissance uniquement. Pour de plus grandes quantités, on commence la cuisson sur pleine puissance et on la termine sur une puissance plus faible. Pour des pommes nature il faut calculer 1 CS d'eau par 100 g de pommes de terre.

Les pommes de terre devraient être de taille égale pour garantir un bon résultat de cuisson.

Le riz et les pâtes doivent non seulement cuire, mais également absorber de l'eau pendant la cuisson. Pour cette raison, il faut commencer la cuisson sur pleine puissance et continuer à mijoter à faible puissance. Pour ces aliments la cuisson au four à micro-ondes n'est guère plus courte que la cuisson conventionnelle. Mais un riz cuit aux micro-ondes reste très léger. Laissez-le reposer à couvert pendant 5-10 min. après la cuisson.

Ingrédients

1 oignon, haché
1 gousse d'ail, hachée
1 CS de beurre
150 g de riz Vialone
1 dl de vin blanc
4 dl de bouillon de poule
Poivre, muscade
1 sachet de safran
Un peu de fromage râpé

Risotto au safran

Cuisson: env. 20 min.

Préparation

Mettez les oignons, l'ail et le beurre dans une cocotte et faites étuver à couvert pendant 2 min. sur pleine puissance. Ajoutez le riz, le vin, le bouillon de poule et les épices, mélangez, couvrez et faites cuire sur pleine puissance pendant 5 min. ensuite sur 440 W pendant 15 min. Laissez reposer quelques minutes avant de servir. Saupoudrez éventuellement de fromage râpé.

Les accompagnements

Ingrédients

1 CS de beurre
1 oignon, haché
50 g de lardons
500 g de poireau
500 g de pommes de terre
1 dl de vin blanc
1 dl de bouillon
Sel, poivre, muscade
1 saucisson vaudois
Un peu de crème
Un peu de cumin

Potée de poireau et saucisson vaudois

Cuisson: env. 12 min.

Préparation

Mettez le beurre, les oignons et les lardons dans une cocotte, couvrez et faites étuver pendant 3 min. sur pleine puissance. Lavez le poireau et coupez-le en tronçons de 3 cm. Epluchez les pommes de terre et coupez-les en dés. Ajoutez les légumes aux oignons. Ajoutez également le vin, le bouillon et les épices et mélangez bien. Enlevez la peau du saucisson, posez-le sur les légumes, couvrez et faites cuire avec le programme «Légumes» (indication du poids). Laissez reposer 5 min. avant de servir. Affinez avec la crème et aromatisez avec le cumin.

Français

Ingrédients

1 portion de purée de pommes de terre instantanée
1/2 l de mélange eau-lait
20 g de beurre
150 g de lardons
3-4 tranches de fromage à raclette
Sel, poivre, muscade

«Ofetori» au fromage à raclette

Cuisson: env. 15 min.

Préparation

Faites chauffer le mélange eau-lait pendant 4 min. sur pleine puissance. Ajoutez la purée de pommes de terre instantanée et le beurre, remuez, assaisonnez de poivre et de muscade. Faites rôtir les lardons entre deux feuilles de papier de ménage pendant 3 min. sur pleine puissance. Répartissez-les sur la purée de pommes de terre. Posez les tranches de fromage à raclette dessus et faites fondre sous «Gril» pendant 7 min. environ.

Gâteaux, cakes, tartes et pâtisseries

Gâteaux, cakes, tartes et pâtisseries

Nos recettes ne sont que des suggestions car vous pouvez préparer pratiquement toutes les recettes de pâtisserie classiques dans votre four à micro-ondes combiné.

N'oubliez pas de mettre le moule directement sur le plateau tournant pour obtenir un résultat de cuisson optimal. Pour la cuisson sur la position air chaud nous vous recommandons de préchauffer le four avec le plateau tournant.

Des pâtisseries à base de pâte brisée, de pâte feuilletée ou de pâte à pizza ne conviennent pas à la cuisson combinée et doivent se cuire à air chaud.

Ingrédients

180 g beurre ou margarine
160 g de sucre
1 sachet de sucre de vanille bourbon
1 flacon d'arôme au rhum
1 prise de sel
3 œufs
300 g de farine
1/2 sachet de poudre à lever
env. 1 dl de lait

Pour la pâte foncée:

20 g de cacao
20 g de sucre
1 CS de lait, tiède

Ingrédients

350 g de farine simple
15 g de levure chimique
300 g de sucre semoule
2 cuillères à café de cannelle
1/4 cuillère à café (2 ml) d'épices mélangées
1/2 cuillère à café (3 ml) de clous de girofle moulus
1 pincée de sel
250 g de carottes râpées
Jus et zeste de 1 citron
250 g d'amandes moulues
4 œufs
200 g de margarine, fondue

Gouglof

Cuisson: env. 60 min.

Préparation

Battre le beurre en mousse, ajouter petit à petit le sucre, le sucre vanille, l'arôme et le sel. Ajouter les œufs l'un après l'autre et bien battre. Ajouter en alternance la farine avec la poudre à lever et le lait. Ajouter seulement autant de lait à ce que la pâte tombe lourdement de la cuillère. Mettre 2/3 de la pâte dans un moule de gouglof beurré. Ajouter le cacao, le sucre et le lait au reste, mélanger et verser dessus. Cuire: air chaud 200°C, 60 min. Combinaison: air chaud 200°C, micro-ondes 100 watts, 45 min.

Gâteau aux carottes

Cuisson: 1 heure 10 minutes

Préparation

Préchauffer le four en mode convection à 180°C, après avoir installé la plaque d'émail en position. Tamiser la farine et la levure chimique dans un bol. Ajouter le sucre, la cannelle, les épices mélangées, les clous de girofle moulus et le sel, puis mélanger le tout. Ajouter les carottes, les amandes, le jus et le zeste de citron et mélanger soigneusement. Battre les œufs ensemble avec la margarine fondue. Ajouter le reste du mélange et verser dans un plat à gâteau graissé de 28 cm. Cuire pendant 1 heure 10 minutes environ à 180 °C ou jusqu'à ce que le gâteau soit ferme au toucher.

Gâteaux, cakes, tartes et pâtisseries

Ingrédients

Pâte

450 g de farine simple
150 g de sucre semoule
1/2 cuillères à café (3 ml) de sel
1 cuillère à café (5 ml) de levure chimique
175 g de beurre
3 oeufs

Garniture

350 g d'amandes moulu
150 g de sucre semoule
1 cuillère à café (5 ml) d'extrait d'amande
175 g de beurre, découpé en petits cubes
3 oeufs
75 g de farine simple
450 g de prunes fraîches
25 g d'amandes en tranches

Gâteau aux prunes suisse

Cuisson: 45 minutes - 1 heure

Préparation

Préchauffer le four en mode convection à 180°C, après avoir installé la plaque d'émail en position. Pour obtenir la pâte, verser et mélanger les ingrédients secs dans un bol.

Ajouter le beurre et malaxer jusqu'à ce que le mélange ressemble à de la chapelure fine.

Ajouter les oeufs et mélanger jusqu'à obtention d'une boule de pâte. Envelopper et laisser refroidir au réfrigérateur pendant 30 minutes.

Pour la garniture, placer les amandes dans un mixeur, ajouter l'extrait d'amande et le beurre et mélanger jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse.

Ajouter les oeufs les uns après les autres, puis ajouter la farine et mélanger soigneusement jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse.

À l'aide d'un rouleau, étaler la pâte sur une surface enfarinée et foncer une tourtière graissée de 25 cm.

Découper les bords et répartir la garniture de manière égale.

Retirer les noyaux des prunes et les découper en morceaux.

Disposer les tranches de prunes, en plaçant la partie coupée sur la garniture, et les recouvrir d'amandes en tranches.

Cuire pendant 45 minutes - 1 heure environ jusqu'à ce que la garniture prenne.

Laisser refroidir sur un support métallique.

Servir après avoir saupoudré de sucre glace.

Gâteaux, cakes, tartes et pâtisseries

Ingrédients

300 g de farine simple tamisée
1 cuillère à café (5 ml) de levure chimique
1/2 cuillère à café (3 ml) de sel
75 g de sucre semoule
250 ml d'eau
50 g de beurre
40 g de chocolat au lait
2 oeufs
125 ml de crème sure

Glaçage

50 g de beurre
80 ml de lait entier
45 g de chocolat au lait
1 cuillère à café (5 ml) d'extrait de vanille
750 g de sucre glacé
eau

Ingrédients

225 g de beurre ou de margarine
100 g de sucre glace
2 cuillères à soupe d'essence de vanille
Zeste de 1 citron
2 oeufs
1 jaune d'oeuf
350 g de farine simple
50 g d'amidon de maïs

Carrés de chocolat

Cuisson: 20-25 minutes

Préparation

Graisser et fonder la plaque d'émail de papier sulfurisé.
Verser l'eau, le chocolat et le beurre dans un bol, chauffer au micro-onde à 1000 watts pendant 3 minutes.
Préchauffer le four en mode convection à 190°C. Tamiser la farine, la levure chimique et le sel, et mélanger le sucre.
Ajouter les ingrédients tamisés au mélange de chocolat. Ajouter les oeufs et la crème et bien mélanger.
Verser directement dans la plaque d'émail foncée. Cuire en mode convection à 190°C pendant 20-25 minutes.

Glaçage

Faire fondre le beurre, le lait et le chocolat ensemble au micro-onde à 1000 watts pendant 3 minutes, ajouter l'extrait de vanille, remuer, puis mélanger le sucre glace. Si le mélange est trop épais, ajouter une goutte d'eau.
Recouvrir le gâteau refroidi avec le glaçage.

Petits-beurre suisses

Cuisson: 10 minutes

Préparation

Préchauffer le four en mode convection à 180°C. Battre le beurre jusqu'à ce qu'il soit ramolli.
Mélanger le sucre au beurre et battre jusqu'à obtention d'un mélange léger et aéré.
Ajouter l'essence de vanille, le zeste de citron et mélanger. Ajouter les oeufs et le jaune d'oeuf, les uns après les autres, et battre soigneusement.
Mélanger la farine et l'amidon de maïs, ajouter la farine au mélange, puis remuer.
A l'aide d'un rouleau, abaisser la pâte à une épaisseur de 5 mm.
Découper en ronds de 7 cm et placer sur la plaque d'émail et le plateau métallique. Placer la plaque en position et poser le plateau métallique sur le plateau en verre.
Cuire en mode convection à 180°C pendant 10 minutes.

Les desserts

Les desserts

Tous les desserts à base de féculents, tels que la poudre de pudding, la maïzena ou la farine, doivent être remués plusieurs fois pendant la cuisson.

Ingrédients

1 boîte de rhubarbe,
env. 750 g
500 g de fraises surgelées
4 CS de maïzena
1/8 l de vin blanc
4 CS de sucre
4 CS de Cointreau

Crème à la rhubarbe et aux fraises

Cuisson: 10-12 min.

Préparation

Nettoyez et lavez la rhubarbe. Coupez-la en tronçons de 1 cm. Mettez la rhubarbe avec les fraises dans un plat en verre, couvrez et faites cuire avec le programme «Légumes» (indication du poids). Passez au mixer. Mélangez la maïzena, le vin et le sucre et ajoutez le tout aux fruits. Faites cuire pendant 3 min. sur pleine puissance. Remuez une fois en cours de cuisson. Laissez reposer pendant 5 min. après la cuisson. Parfumez avec du Cointreau.

Français

Ingrédients

1/2 l de lait
20 g de sucre
1 pincée de sel
1 citron, zeste
90 g de riz pour riz au lait
5 feuilles de gélatine
1 sachet de sucre vanille
2 CS de rhum
1/8 l de crème
250 g de baies sucrées

Flan au riz aux fruits

Cuisson: 16 min.

Préparation

Mettez le lait, le sucre, le sel, le zeste de citron et le riz dans une cocotte, couvrez et faites cuire sur pleine puissance pendant 5 min. ensuite sur 440 watts pendant 8 min. Remuez en cours de cuisson. Laissez reposer à couvert quelques minutes.
Trempez la gélatine dans l'eau froide, égouttez-la et mélangez avec le sucre vanille et le rhum au riz chaud. Battez la crème et incorporez-la au riz refroidi. Mettez le riz dans un moule à flan rincé à l'eau et mettez au froid. Démoulez et servez avec les fruits.

Pain

Ingédients

450 g de farine de pain blanc
1 cuillère à soupe (15 ml) de sel
30 g de levure fraîche, coupée en petits morceaux
1 cuillère à café (15 ml) de sucre
125 g de beurre ou de margarine
600 ml de lait entier
1 jaune d'oeuf

Tresse au beurre

Temps de cuisson : 45-55 minutes

Préparation

Mélanger la farine et le sel dans un bol, ajouter la levure, le sucre, le beurre et le lait et pétrir pendant 10 minutes environ jusqu'à obtention d'une pâte molle.

Découper la pâte en quatre morceaux égaux et rouler chaque morceau en forme de saucisse d'une longueur de 20 cm environ.

Placer les quatre rouleaux côte à côte et presser fermement ensemble les parties supérieures.

Placer le premier rouleau sur la gauche à travers le second rouleau à droite. Puis placer le premier rouleau sur la droite à travers le second rouleau sur la gauche. Continuer jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pâte. Presser les extrémités ensemble et plier sous le pain.

Placer la pâte sur la plaque d'émail, que l'on aura recouvert de papier cuisson et brosser avec de l'eau.

Laisser la tresse gonfler pendant 1 heure environ dans un endroit chaud.

Préchauffer le four à vide en mode convection à 200°C.

Brosser la partie supérieure avec le jaune d'oeuf. Cuire pendant 45-55 minutes.

Pain

Ingrédients

500 g de farine
blanche forte
1/2 cube de levure
fraîche
4 cuillères à soupe de
sucre
1 1/2 cuillère à soupe
de sel
1 oeuf
90 g de beurre
20 ml de lait chaud

Petits pains enrichis

Cuisson: 11-12 minutes

Préparation

Préparer la pâte en mélangeant la farine, le levure, le sel et le sucre dans un bol, puis en mélangeant le tout. Ajouter l'oeuf petit à petit ainsi que le lait chaud jusqu'à obtention d'une pâte.

Pétrir la pâte pendant 5 minutes environ. Couvrir et laisser reposer pendant 1 heure 30 dans un endroit chaud.

Retourner la pâte sur une surface enfarinée.

Couper en deux morceaux une première fois, puis une seconde fois.

Séparer et rouler chaque morceau en quatre.

Rouler chaque morceau en forme de boule.

Placer 8 boules sur plateau métallique et 8 boules sur la plaque d'émail.

Placer les plateaux dans le four et laisser cuire à 40° C pendant 1 heure et 30 minutes.

Attendre que les pains doublent de taille, puis les retirer du four. Préchauffer le four en mode convection à 220° C.

Une fois le four préchauffé, installer le plateau métallique sur le plateau de verre et la plaque d'émail en position, puis laisser cuire pendant 11-12 minutes.

Après réfrigération, réchauffer en plaçant sous le grill pendant quelques minutes. Les petits pains resteront frais pendant plusieurs jours s'ils sont conservés dans un sac en plastique.

Français

Pain

Ingrédients

Pâte

7 g Sachet de levure séchée
250 g de farine simple
3 ml (1/2 cuillère à café) de sel
8 ml (1/2 cuillère à soupe) d'huile d'olive

Garniture

1 gros oignon, découpé en rondelles
2 gousses d'ail, hachées
400 g de tomates en grappe
12 olives noires dénoyautées
16 câpres
30 ml (2 cuillères à soupe) d'huile d'olive
1 cuillère à café de flocons de piment herbes mélangées
12 feuilles de basilic
150 g de mozzarella râpé

Pizza Alle Cipole

Cuisson: 30-35 minutes

Préparation

Placer tous les ingrédients de la pâte dans un bol et mélanger soigneusement. Ajouter suffisamment d'eau chaude (environ 150 - 180 ml) pour obtenir une pâte élastique et souple. Laisser cuire en mode convection à 40°C jusqu'à ce que la pâte ait doublé de taille.

Placer les oignons et l'ail haché dans un bol en pyrex, recouvrir d'un film alimentaire et cuire au microonde 1000 watts pendant 5 minutes.

Retirer le film alimentaire du bol. Ajouter les tomates, les olives, les câpres et l'huile d'olive et cuire sans couvrir au micro-onde 1000 watts pendant 5 minutes

Préchauffer le four à vide en mode convection à 230°C.

Graisser légèrement la plaque d'émail, placer la pâte sur la plaque d'émail et l'étirer de façon que la pâte touche tous les bords de la plaque.

Répartir la garniture de manière égale sur la pâte, saupoudrer avec les flocons de piment, les herbes mélangées, les feuilles de basilic et le fromage. Placer la plaque d'émail dans le four et cuire en mode convection à 230°C pendant 20 à 25 minutes.

Tableau de réchauffage pour les aliments de bébé

Les aliments pour bébé se réchauffent facilement et sans problème dans votre four à micro-ondes. Dans le tableau ci-dessous, nous vous donnons quelques exemples. Les valeurs sont approximatives et peuvent varier.

N'utilisez que des bols en verre ou des biberons en matière résistante à la chaleur. Placez les récipients au milieu du plateau tournant en verre. Remuez les bouillies ou secouez les biberons réchauffés afin d'égaliser la température.

Aliment	Quantité	Puissance	Temps	Conseils/Astuces
Bouillies instantanées	1 verre (190-220 g)	600 watts	0,5-1 min.	Tous les temps de réchauffage se rapportent à des aliments réfrigérés. Température de consommation (pour bébé) env. 30-40°C.
Biberon	60 g/ml	250 watts	40-50 sec.	
Biberon	120 g/ml	250 watts	1 min. 20 sec.	
Biberon	180 g/ml	250 watts	2 min.	

Français

Décongélation et préchauffage des plats précuisinés





Aliment	Quantité	Puissance	Temps	Conseils/Astuces
Potées	600 g	600 watts	17-20 min.	Congelez dans un récipient approprié.
	1200 g	600 watts	25-30 min.	Décongelez et réchauffez dans un récipient de verre fermé. Remuez de temps en temps.
Viandes avec sauce	400 g	600 watts	10-15 min.	Congelez dans un récipient approprié. Décongelez et réchauffez dans un récipient de verre fermé. Temps de décongélation selon épaisseur. Remuez de temps en temps.
Goulasch	300 g	600 watts	10-12 min.	Congelez dans un récipient approprié. Décongelez et réchauffez dans un récipient de verre fermé. Remuez de temps en temps.
Légumes	300-450 g	600 watts	10-13 min.	Congelez dans un récipient approprié.
	600-900 g	600 watts	17-22 min.	Décongelez et réchauffez dans un récipient de verre fermé. Remuez de temps en temps.

Cuisson combinée manuelle

Les temps de cuisson ci-dessous sont mentionnés à titre indicatif uniquement, se basant sur l'aliment sortant du congélateur (-18°C) ou sortant directement du réfrigérateur (+5°C).

Aliment	Poids	Préparation
Pizza congelé, pré-cuite Pain de pizza	300 g 450 g	Retirer l'emballage et placer sur le support métallique inférieur du plateau en métal. Combinaison gril + 100 W, env. 7-10 min. Combinaison gril + 250 W, env. 5 min. ensuite env. 4-7 min. sur position gril
Gâteau congelés Gâteau cuits, décongelés	300 g 300 g	Retirez l'emballage et posez-les directement sur le plateau en métal. Combinaison gril + 250 W, env. 7 min. ensuite env. 2-3 min. sur position gril Combinaison gril + 100 W, env. 5 min. ensuite env. 3 min. sur position gril
Rouleaux de printemps	2 pcs., 180 g 4 pcs., 360 g	Combinaison gril + 100 W, env. 10 min. Combinaison gril + 250 W, env. 5 min. ensuite env. 4 min. sur position gril Tournez-les après mi-cuisson.
Volaille Des pièces de poulet, congelées	500 g 1 kg	Retirer l'emballage et placer sur le support métallique supérieur du plateau en métal. 1000 W micro-ondes, 8 min., Combinaison gril 1 + 440 W, env. 15 min. 1000 W micro-ondes, 17 min., Combinaison gril 1 + 440 W, env. 15 min. Tournez-les après mi-cuisson.
Plats de pommes de terre surgelés Quarts de pommes de terre Pommes Frites	200 g 400 g	Retirer l'emballage et placer sur le support métallique supérieur du plateau en métal. Combinaison gril + 250 W, env. 10 min., ensuite env. 10-15 min. sur position gril Combinaison gril + 440 W, env. 10 min., ensuite env. 10-15 min. sur position gril
Croissants surgelés 40 g/pce	4 pcs.	Placer sur le plateau en métal. Combinaison gril + 250 W, env. 10 min.
Petits gâteau (Muffins) 40 g/pce.	2 pcs. 10 pcs.	Combinaison gril + 100 W, env. 5 min., ensuite env. 5 min. sur position gril Combinaison gril + 250 W, env. 8 min., ensuite env. 5 min. sur position gril

Décongélation et préchauffage des plats précuisinés surgelés

Aliment	Quantité	Combinaisons	Temps	Temps Conseils/Astuces
Plats surgelés cuisinés ou - cannellonis - lasagnes - gratin de pommes de terre ou nouilles - filets au four	300-400 g	 250°C et 440 watts	24-28 min.	Déballez. Déposez sur la grille basse et le plateau en verre. Dégelez sans couvrir et gratinez.
Plats surgelés précuisinés. Par exemple: - Plats de pommes de terre telles que rösti, paillassons de pommes de terre - croquettes	300-400 g	 250°C et 440 watts	27-30 min.	Préchauffez le four. Déballez et gratinez avec la grille basse posée sur le plateau en verre.
Baguettes surgelées, fourrées	250-300 g	 250°C et 250 watts	10-13 min.	Préchauffez le four. Déballez et cuisez avec la grille basse sur le plateau en verre.
Pizzas surgelées	300-400 g	Gril  et 250 watts	ca. 10 min.	Préchauffez. Déballez et cuisez sur le plateau en verre.

Décongélation et cuisson des légumes

Aliment	Quantité	Ingrédients	Puissance/Temps
Brocolis	300 g	1 c. à thé de beurre, sel	600 watts, 12-15 min.
Choux de Bruxelles	300 g	1 c. à thé de beurre, sel	600 watts, 12-13 min.
Choux-fleurs	600 g	1 c. à thé de beurre, sel, muscade	600 watts, 19-21 min.
Choux-raves	300 g	1 c. à thé de beurre, sel	600 watts, 11-13 min.
Haricots	300 g	1 c. à thé de beurre, sel, sarriette	600 watts, 11-12 min.
Choux rouges	450 g	1 c. à thé de beurre, sel	600 watts, 15-17 min.
Epinards	600 g	—	600 watts, 20-22 min.
Epis de maïs	450 g	1 c. à thé de beurre, sel, 125 ml d'eau	600 watts, 16-18 min.
Grains de maïs	300 g	—	600 watts, 6-7 min.
Ratatouille	300 g	—	600 watts, 10 min.

Les indications de temps se réfèrent aux légumes surgelés à une température de -18°C et sont approximatives. Les légumes doivent être préparés dans un récipient couvert. Nous vous recommandons de remuer les légumes après la cuisson et de les laisser reposer pendant 5 min. hors du four.

Tableau de cuisson pour les accompagnements et

Aliment	Quantité	Ajout de liquide	Puissance/Temps	Préparation
Pommes nature	800 g	8 c. de soupe eau	600 watts, 10-11 min.	Pelez et coupez en morceau égaux. Cuisez à couvert avec eau et sel. Egouttez sitôt après la cuisson.
	400 g	4 c. de soupe eau	600 watts, 5-6 min.	
Pommes de terre en robe des champs	800 g	—	600 watts, 10-11 min.	Lavez bien et piquez sur toute la surface. Cuisez à couvert sans eau. Egouttez sitôt après la cuisson.
	400 g	—	600 watts, 5-6 min.	
Pâtes par ex. macaronis	250 g	1 l d'eau	600 watts, 9-11 min. et 600 watts, 3-5 min. et 250 watts, 3-5 min.	Mettez l'eau et le sel dans une grande jatte et portez à ébullition. Ajoutez les pâtes, remuez et laissez bouillir sans couvrir. Remuez et finissez la cuisson à petit feu.
	125 g	500 ml d'eau	600 watts, 5-7 min. et 600 watts, 2-4 min. et 250 watts, 2-4 min.	
Riz parboiled	200 g	400 ml d'eau	600 watts, 4-5 min. et 250 watts, 15 min.	Cuisez à couvert avec eau et sel.
	100 g	200 ml d'eau	600 watts, 2-3 min. et 250 watts, 10 min.	
Riz complet	200 g	400 ml d'eau	600 watts, 4-5 min. et 250 watts, 18 min.	Faites tremper pendant la nuit, puis cuisez à couvert dans l'eau de trempage.
	100 g	200 ml d'eau	600 watts, 2-3 min. et 250 watts, 15 min.	
Riz sauvage	200 g	400 ml d'eau	600 watts, 4-5 min. 250 watts, 20 min.	Cuisez à couvert avec eau et sel.
	100 g	200 ml d'eau	600 watts, 2-3 min. et 250 watts, 20 min.	
Blé/Orge	200 g	400 ml d'eau	600 watts, 4-5 min. et 250 watts, 10-15 min.	Faites tremper pendant la nuit, puis cuisez à couvert dans l'eau de trempage.
	100 g	200 ml d'eau	600 watts, 3 min. et 250 watts, 10-15 min.	

Tableau de cuisson pour les accompagnements et céréales (suite)

Aliment	Quantité	Ajout de liquide	Puissance/temps	Préparation
Blé vert Epeautre Avoine	200 g	300 ml d'eau	600 watts, 4-6 min.	Faites tremper pendant la nuit.
	100 g	150 ml d'eau	600 watts, 2-4 min.	
Pois chiches	200 g	600 ml d'eau	600 watts, 10 min. et 250 watts, 40 min.	Faites tremper pendant la nuit, puis cuisez à couvert dans l'eau de trempage.
	100 g	300 ml d'eau	600 watts, 5-6 min. et 250 watts, 20 min.	
Seigle	200 g	400 ml d'eau	600 watts, 4-5 min. et 250 watts, 20 min.	Faites tremper pendant la nuit, puis cuisez à couvert dans l'eau de trempage.
	100 g	200 ml d'eau	600 watts, 2-3 min. et 250 watts, 20 min.	
Lentilles	250 g	500 ml d'eau	600 watts, 6-7 min. et 250 watts, 17 min.	Cuisez à couvert avec de l'eau.
	125 g	250 ml d'eau	600 watts, 3 min. et 250 watts, 17 min.	
Lentilles rouges	250 g	500 ml d'eau	600 watts, 6-7 min. et 250 watts, 5-10 min.	Cuisez à couvert avec de l'eau.
	125 g	250 ml d'eau	600 watts, 3 min. et 250 watts, 5 min.	
Pois verts mondés	200 g	500 ml d'eau	600 watts, 7-8 min. et 250 watts, 10-15 min.	Laissez reposer pendant la nuit, puis cuisez à couvert dans l'eau de trempage.
	100 g	250 ml	600 watts, 4-5 min. et 250 watts, 10-15 min.	
Gruau d'avoine	200 g	400 ml d'eau	600 watts, 3 min. et 600 watts, 4-5 min.	Placez dans un récipient de verre et étuvez sans couvrir, ajoutez de l'eau et cuisez à couvert.
	100 g	200 ml d'eau	600 watts, 1-2 min. et 600 watts, 3 min.	

Tableau de cuisson pour les accompagnements et céréales (suite)

Aliment	Quantité	Ajout de liquide	Puissance/Temps	Préparation
Amarante	200 g	400 ml d'eau	600 watts, 7 min. et 250 watts, 25 min.	Cuisez à couvert avec de l'eau.
	100 g	200 ml d'eau	600 watts, 5 min. et 250 watts, 20 min.	
Sarrasin	200 g	400 ml d'eau	600 watts, 4-5 min. et 250 watts, 10 min.	Cuisez à couvert avec de l'eau.
	100 g	200 ml d'eau	600 watts, 2-3 min. et 250 watts, 10 min.	
Gruau de sarrasin	250 g	750 ml d'eau	600 watts, 3 min. et 600 watts, 8 min.	Placez dans un jatte en verre et étuvez sans couvrir, ajoutez de l'eau et cuisez.
	125 g	375 ml d'eau	600 watts, 2-3 min. et 600 watts, 3-4 min.	
Orge mondé	200 g	400 ml d'eau	600 watts, 4-5 min. et 250 watts, 5 min.	Laissez reposer pendant la nuit, puis cuisez à couvert dans l'eau de trempage.
	100 g	200 ml d'eau	600 watts, 2-3 min. et 250 watts, 5 min.	
Orge perlé	125 g	500 ml d'eau	600 watts, 5-6 min. et 250 watts, 25 min.	Cuisez à couvert avec de l'eau.
	65 g	250 ml d'eau	600 watts, 3 min. et 250 watts, 20 min.	
Quinoa	200 g	400 ml d'eau	600 watts, 6-7 min. et 250 watts, 25 min.	Cuisez à couvert avec de l'eau.
	100 g	200 ml d'eau	600 watts, 5 min. et 250 watts, 18 min.	
Gruau de blé vert	200 g	400 ml d'eau	600 watts, 8 min.	Cuisez à couvert avec de l'eau.
	100 g	200 ml d'eau	600 watts, 3-4 min.	
Millet	250 g	500 ml d'eau	600 watts, 6-7 min. et 250 watts, 20 min.	Cuisez à couvert avec de l'eau.
	125 g	250 ml d'eau	600 watts, 3 min. et 250 watts, 20 min.	

Français

Les temps indiqués sont approximatifs. Après cuisson, gardez pendant 5-10 min. les accompagnements et les céréales dans un plat couvert hors du four.

La décongélation au four à micro-ondes combiné

Dans votre four combiné à micro-ondes, vous décongelez les aliments avec une facilité déconcertante. Il faut noter que la sélection de puissance, du temps de décongélation et du temps de compensation dépend de la composition et de la quantité des aliments.

Les micro-ondes pénètrent dans les aliments. Pour cette raison, l'extérieur des grands morceaux peut commencer à cuire sans que l'intérieur soit complètement décongelé.

Pour la décongélation, vous pouvez également vous tenir à la règle approximative:

DOUBLE QUANTITÉ - PRESQUE LE DOUBLE DU TEMPS
MOITIÉ QUANTITÉ - MOITIÉ DU TEMPS

Dans les tableaux vous trouverez les indications quant au temps de compensation. Le temps de compensation équivaut au temps de repos et permet une égalisation de la température (extérieur décongelé et intérieur congelé). Pendant le temps de compensation vous pouvez soit garder les aliments dans le four combiné à micro-ondes éteint, soit les sortir.

Si un aliment se détache difficilement de son emballage, commencez à le décongeler dans votre four combiné à micro-ondes réglé sur la position (1000 watts).

Une congélation bien planifiée facilite la décongélation:

Prenez soin de congeler des portions appropriées à votre ménage. Puisque les portions sont destinées à être réchauffées, n'oubliez pas de les «façonner» en conséquence.

La viande, le poisson et la volaille devraient pouvoir s'égoutter durant la décongélation. Disposez-les sur une sous-tasse retournée reposant sur une assiette. Le plateau tournant en verre doit se trouver dans le four pendant la décongélation.

Décongelez la viande, le poisson, le gibier, la volaille, le pain et les pâtisseries avec l'automatisme à poids.

Les temps de décongélation indiquées dans les tableaux ci-dessous sont des valeurs approximatives qui peuvent varier selon la quantité, la qualité, la forme et la température au moment de la décongélation.

Tableau de décongélation pour les produits laitiers

Aliment	Quantité	Puissance	Temps de décongélation	Temps de repos	Accessoires	Recommandations Conseils
Fromage en tranches	125-150 g	** 270 watts	2x0,5 min.	10-15 min.	Plateau	Tournez 1 fois, séparez les tranches pendant temps de repos.
Fromage en morceaux	400 g	** 270 watts	2x2,5 min.	15-20 min.	Plateau	Tournez une fois.
Fromage blanc Séré	250 g	** 270 watts	2x5 min.	10-15 min.	Jatte	Déballer, placez le séré dans un récipient pour dégeler.
	500 g	** 270 watts	2x8,5 min.	15-20 min.		
Beurre	125 g	** 270 watts	2x2,5 min.	—	Plateau	Déballer, posez sur une assiette placée à la bordure du plateau tournant en verre.
	250 g	** 270 watts	2x3 min.	—		
Crème	200-250 g	** 270 watts	2x3 min.	5-10 min.	Jatte	Enlevez le couvercle d'alu, ou versez dans un bol. Peut être battue quand elle contient encore des noyaux de glace.

Français

Tableau de décongélation pour les fruits

Aliment	Quantité	Puissance	Temps de décongélation	Temps de Repos	Accessoires	Recommandations Conseils
Fraises	250 g	** 270 watts	2x4 min.	10-15 min.	Jatte	Remuez une fois
Myrtilles	300 g	** 270 watts	2x5 min.	5-10 min.	Jatte	Remuez une fois
Framboises	250 g	** 270 watts	2x3,5 min.	5-10 min.	Jatte	Remuez une fois
Raisinets	500 g	** 270 watts	2x7 min.	5-10 min.	Jatte	Remuez une fois
Mures	250 g	** 270 watts	2x3,5 min.	10-15 min.	Jatte	Remuez une fois
Cerises Prunes Abricots	500 g	** 270 watts	2x7 min.	10-15 min.	Jatte	Remuez une fois
Mélange fruits	500 g	** 270 watts	2x8 min.	10-15 min.	Jatte	Remuez une fois

INDEX ALPHABÉTIQUE DES RECETTES

A	Asperges	65
B	Blancs de poulet avec sauce crème acidulée au citron	56
	Brocolis aux amandes roties	63
C	Canneloni au champignons mixtes	61
	Carrés de chocolat	72
	Champignons farcis	64
	Choux farcis	52
	Crème à la rhubarbe et aux fraises	73
	Crevettes avec sauce aneth et pernod	49
	Cuisse de dinde	55
F	Fenouils à la sauce au fromage	63
	Filets de baudroie aux fines herbes	50
	Filets de poisson «Dézaley»	49
	Filet de porc avec sauce gorgonzola	53
	Flan au riz aux fruits	73
G	Gâteau aux carottes	70
	Gâteau aux prunes suisse	71
	Gratin dauphinois	58
	Gouglof	70
J	Jardinière de courgettes et poivrons	65
L	Légumes rôtis	65
	Légumes rôtis et pommes de terre sautées (2 niveaux)	66
M	Magret de canard avec sauce à l'orange	55
	Moussaka	58
O	«Ofetori» au fromage à raclette	69
P	Pain de viande au bacon et fromage	54
	Pain pizza	47
	Petis pains enrichis	75
	Petits-beurre suisse	72
	Pizza Alle Cipole	76
	Pommes de terre sautées	66
	Potée de poireau et saucisson vaudois	69
	Poulet à la suisse	57
	Poulet au curry	56
R	Rippli de porc aux épices et aux pommes	51
	Risotto au safran	68
	Rôti de veau à la crème de noix	53
S	Sauce à la viande hachée	68
	Sauce béchamel	67
	Sauce hollandaise	67
	Soupe aux pois à l'indienne	48
	Suprêmes de poulet marinés à la vinaigrette	47
T	Tarte à l'ognion	60
	Tartlettes au gruyère	62
	Terrine de légumes	48
	Tourte au jambon et au fromage	60
	Tourte aux champignons suisse	59
	Tranches de saumon à l'indienne	50
	Tresse au beurre	74

Panasonic Manufacturing U.K Ltd (PMUK)
Wyncliffe Road
Pentwyn Industrial Estate
Cardiff
CF23 7XB
UK



E00036Y50WP
M0905-0
Printed in the UK