



English

Deutsch

Nederlands

Panasonic®

Microwave/Convection Cookery Book
Kochbuch für die Mikrowellengeräte
Kookboek voor combinatie magnetron-oven
La Cuisine Gourmande avec Votre Four Combiné
Recettario per forni a microonde combinati
Recetario para microondas combinado

Français

Italiano

Español



NN-A775 / NN-A725 / NN-A755



Votre four Panasonic bénéficie de la dernière technologie, celle de l'Inverter. Cette technologie unique est appliquée sur les fours micro-ondes au Japon depuis longtemps, elle permet d'améliorer sensiblement les performances de cuisson de votre four. Ce système, en réduisant aussi le nombre de composants, autorise un plus grand volume intérieur et un poids moindre sans encombrer davantage votre plan de travail.

SOMMAIRE

Cuisiner avec votre four	
Quels récipients utiliser?	2-3
Comment fonctionnent les micro-ondes?	4
Pourquoi les micro-ondes chauffent-elles?	5
Trucs de cuisson aux micro-ondes	6-8
Sélection de la bonne puissance de cuisson en micro-ondes	9
La cuisson combinée aux micro-ondes	10-14
La chaleur tournante	15-16
Le gril et le turbogrill	17
La décongélation	18-21
Le réchauffage	22-26
Tableaux de réchauffage	27-33
Les recettes	
Les potages, les entrées, les oeufs	34-42
Légumes, pâtes et riz	43-52
Viandes et volailles	53-70
Les poissons et crustacés	71-78
Les sauces	78-81
Les desserts - la pâtisserie	82-101
Les astuces du micro-ondes	102-103

Français

QUELS RÉCIPIENTS UTILISER?

AUX MICRO-ONDES

OUI

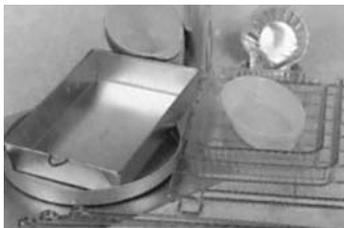


NON



AU GRIL

OUI



NON



EN CUISSON MICRO-ONDES

- N'utiliser du papier absorbant blanc que pour de courtes durées. Ne pas utiliser de papier absorbant à motifs.

- N'utiliser que du plastique spécial micro-ondes. Ne pas utiliser de mélamine.

- Ne pas cuire d'aliments riches en graisse ou en sucre dans des récipients en plastique.

- N'utiliser de récipients en paille ou en osier que pour de très courtes durées. Vérifier qu'ils ne comportent pas d'agrafes métalliques.

- N'utiliser de poteries ou de récipients en grès que s'ils sont complètement émaillés.

- NE PAS utiliser de porcelaine décorée de motifs dorés ou argentés. Des étincelles pourraient se produire et détériorer les motifs.

Pour l'utilisation des accessoires livrés avec votre four reportez-vous aux consignes page 7 de votre mode d'emploi.

QUELS RÉCIPIENTS UTILISER?

EN CUISSON COMBINÉE

OUI



NON



EN CUISSON COMBINÉE

- Vous pouvez utiliser des moules métalliques lisses lors d'une cuisson combinée en les posant directement sur le plateau noir, mais pour plus de détails, reportez-vous au chapitre concernant les accessoires des cuissons combinées. Ne pas utiliser de moules démontables ou de plat en fer émaillé.
- Si vous constatez la présence d'étincelles, arrêtez le four et continuez la cuisson en mode traditionnel (gril ou chaleur tournante) ou, si cela est encore possible, changez de récipient.
- NE PAS poser de récipients métalliques directement sur le trépied métallique. Posez-les sur le plateau noir.

EN CHALEUR TOURNANTE

OUI



NON



- Vous pouvez utiliser tous vos plats résistants à la chaleur pour four traditionnel. Si vous utilisez le plateau noir avec ou sans trépied, veillez seulement à ce que leur taille ne gêne pas sa rotation. Si vous utilisez la lèchefrite émaillée, veillez à ce que le poids total du plat garni ne dépasse pas 4 kilos.

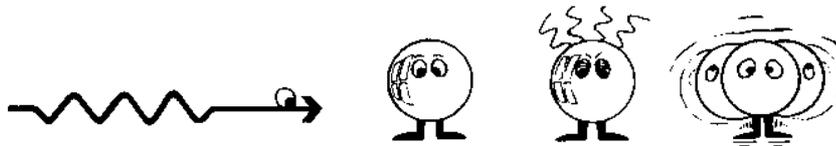
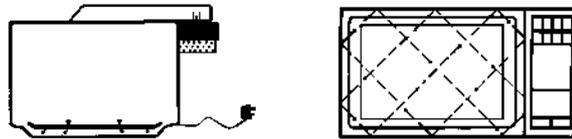
COMMENT FONCTIONNENT LES MICRO-ONDES?

Les micro-ondes utilisées dans les fours sont similaires aux ondes T.V. (VHF) et radio. Seules les fréquences diffèrent. La fréquence des micro-ondes utilisées dans le domaine domestique est de 2450 mégahertz.

Les micro-ondes ne pourront fonctionner et chauffer des aliments que si elles sont enfermées dans une enceinte métallique, si la porte du four est correctement fermée, un programme sélectionné, et le bouton Marche enclenché.

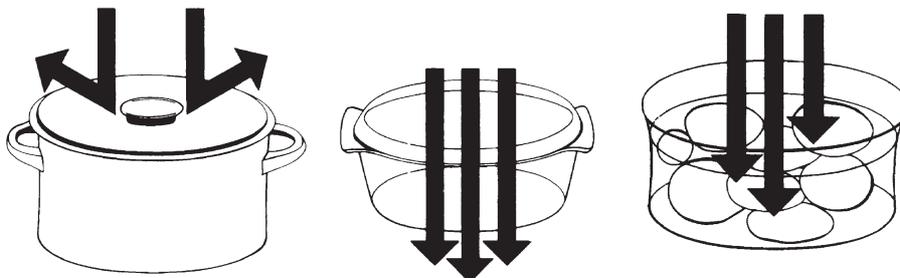
Un four à micro-ondes transforme le courant électrique en micro-ondes à l'aide d'un générateur appelé magnétron.

Les ondes émises par le magnétron rebondissent alors sur les parois métalliques et la porte écran en direction de l'aliment.



POURQUOI LES MICRO-ONDES CHAUFFENT-ELLES?

Les micro-ondes ont trois propriétés:



Dans la cuisson conventionnelle, il faut d'abord chauffer la plaque ou le four, puis le plat de cuisson avant que la chaleur n'arrive aux aliments. Ce procédé est long et gaspille beaucoup d'énergie. Avec les micro-ondes par contre, la chaleur parvient directement au cœur des aliments, sans aucun détour.

Chaque aliment contient entre autres, des molécules d'eau. Les micro-ondes pénètrent la nourriture et font vibrer fortement ces molécules. Les forces de frottement qui en résultent produisent de la chaleur, qui va servir directement à chauffer les aliments (comme lorsqu'on se frotte une main contre l'autre).

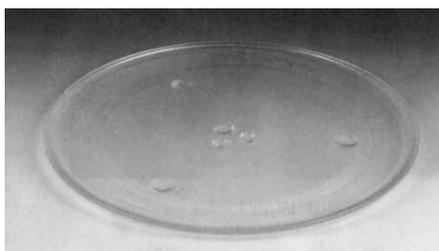
Cette propriété se nomme **absorption**, autrement dit transmission de l'énergie des micro-ondes aux molécules d'eau. Les micro-ondes ont aussi la propriété de **traverser** certaines matières, en particulier le verre, la porcelaine, la céramique, ou même le papier, sans chauffer ces matières. Si les récipients chauffent tout de même, c'est parce que les aliments chauds transmettent leur chaleur.

Par contre les métaux **réfléchissent** les micro-ondes, donc les rejettent.

Pour cette raison, on ne devrait utiliser pour la cuisson aux micro-ondes pures aucun récipient métallique ni aucune assiette à décor métallique argenté ou doré.

Par contre les métaux **réfléchissent** les micro-ondes, donc les rejettent.

Pour cette raison, on ne devrait utiliser pour la cuisson aux micro-ondes pures aucun récipient métallique ni aucune assiette à décor métallique argenté ou doré.



TRUCS DE CUISSON AUX MICRO-ONDES



COUVRIR

Couvrir le poisson, les légumes, les potages, les ragoûts. Laisser à découvert les gâteaux, les sauces, les pommes de terre avec la peau. Comme en cuisson traditionnelle, l'humidité s'évapore durant la cuisson aux micro-ondes. Couvrir le récipient avec le couvercle approprié ou du film étirable.



REMUER ET TOURNER

Pour les grandes quantités d'aliments, il est parfois nécessaire de mélanger en cours de cuisson afin de ramener les aliments de l'extérieur vers l'intérieur et inversement. Les grosses pièces de viande et les volailles doivent généralement être retournées à mi-cuisson. Sur les touches automatiques, un bip sonore se fait entendre pour vous le rappeler.



TAILLE ET FORME DU RECIPIENT

Les micro-ondes cuiront mieux les aliments disposés dans un plat rond que dans un plat rectangulaire ou carré. La même quantité cuira plus vite dans un plat large et plat que dans un plat haut et étroit. Suivre les indications des recettes. Les temps de cuisson varieront sensiblement selon la taille et la forme des récipients utilisés.

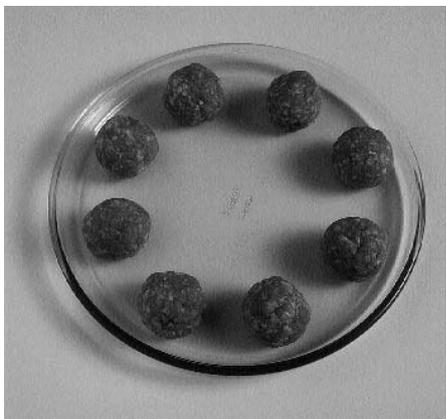
Fr-6



TEMPERATURE INITIALE

Plus l'aliment est froid au départ, plus la cuisson ou le réchauffage sera long. Des restes gardés à température ambiante seront plus vite réchauffés que s'ils sortent du réfrigérateur.

TRUCS DE CUISSON AUX MICRO-ONDES



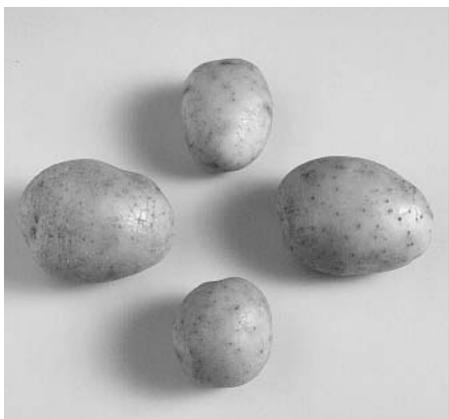
ESPACER

Plusieurs aliments de petite taille cuiront de façon plus homogène s'ils sont disposés à égale distance les uns des autres, s'ils ne sont pas empilés les uns sur les autres et s'ils sont disposés sur le cercle extérieur du plateau, plutôt qu'au milieu.



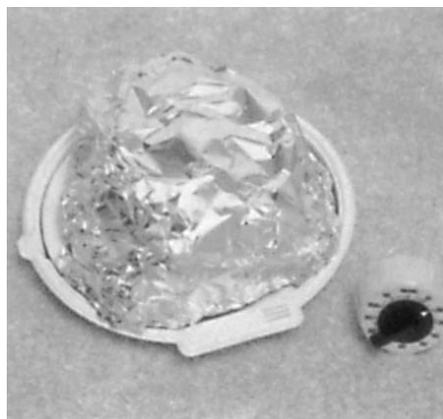
DISPOSER

Les portions individuelles telles que les cuisses de poulet, côtes de porc, etc. doivent être disposées dans un plat de telle sorte que les parties charnues soient à l'extérieur du plat et les parties moins charnues (nécessitant moins de cuisson) vers le milieu du plat.



QUANTITE

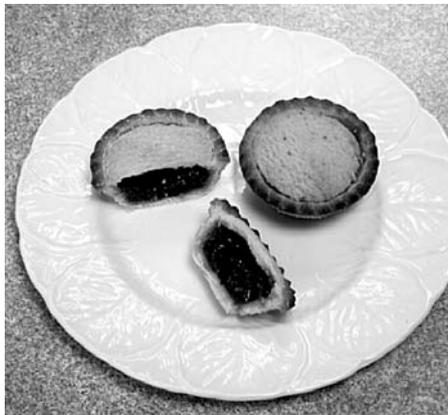
Les temps de cuisson étant proportionnels à la quantité d'aliments à cuire, un kilo de viande cuira plus vite que deux kilos.



TEMPS DE REPOS

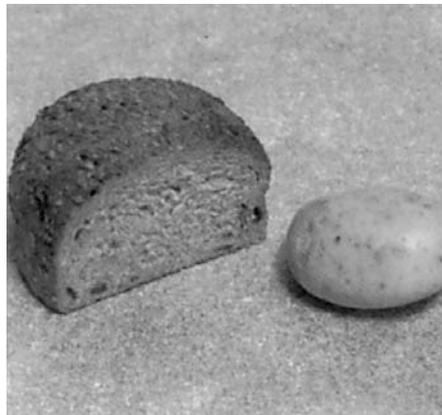
Laisser reposer la viande et les pommes de terre entières, enveloppées dans du papier aluminium, ainsi que les gâteaux, 10 à 15 min. après la fin de la cuisson hors du four. La plupart des aliments continuent de cuire par conduction de chaleur alors que le four s'est éteint. En tenir compte dans le calcul des temps de cuisson.

TRUCS DE CUISSON AUX MICRO-ONDES



INGREDIENTS

Des aliments contenant beaucoup de graisse, de sucre ou de sel, se réchauffent très rapidement. La farce peut être beaucoup plus chaude que la croûte. Faites attention en les mangeant. Ne pas surchauffer même si la croûte ne paraît pas très chaude.



DENSITE

Des aliments légers et poreux cuiront plus vite que des aliments lourds et denses.



PERCER

La peau ou membrane hermétique de certains aliments empêche la vapeur de s'échapper durant la cuisson. Ex : œufs, pommes de terre, pommes, saucisses, etc.



DUREE DE CUISSON

Les temps de cuisson indiqués dans les recettes sont approximatifs et peuvent varier en fonction de la température initiale de l'aliment, de la taille du récipient employé, de la qualité des ingrédients et des goûts personnels. Vérifier les aliments pendant la cuisson. N'oubliez pas qu'il est plus facile de remédier à un manque de cuisson qu'à une surcuisson.

SÉLECTION DE LA BONNE PUISSANCE DE CUISSON EN MICRO-ONDES



Les 6 puissances disponibles agissent comme le thermostat d'un four traditionnel en contrôlant la vitesse de cuisson.

Certains plats - par exemple les potages et les ragoûts - requièrent l'utilisation de puissances différentes (MAX 10 min pour porter l'aliment à ébullition avant de poursuivre la cuisson une heure sur 250 W). Votre four permet d'enchaîner jusqu'à 3 étapes (voir mode d'emploi).

NOTES : (1) Vous pouvez pendant le déroulement de la cuisson, en rallonger la

durée, en pressant une ou plusieurs fois la touche 1 min.

(2) La durée maximum de la puissance MAX est de 30 min. - La durée maximum en Décongélation est de 2 heures, la touche 10 sec est alors inopérante. - La touche 1 heure est inopérante sauf en Décongélation.

La fonction EXPRESS vous permet de démarrer directement une cuisson sur MAX en pressant seulement une touche de durée puis Marche.

Nombre de pressions sur la touche	PUISSANCE en WATTS	UTILISATION
1	MAX 1000 W	Réchauffer des sauces, des liquides et cuire des légumes, de la viande rouge.
2	270W Décongélation	Pour décongeler la viande, le poisson, les fruits, les pâtisseries, se référer aux tableaux de décongélation. Pour toutes décongélation ne pouvant se faire par Touche automatique.
3	600 W	Cuisson du poisson, des viandes blanches, des volailles, des cakes, des sauces ; réchauffage du lait.
4	440 W	Mélanges délicats avec des œufs, quiches, réchauffage des aliments pour bébé, ragoûts.
5	250 W	Cuissons longues, braisages, civets, pâtés, réchauffage des viandes rouges.
6	100 W	Pour garder les plats au chaud, ramollir le beurre, la glace, remettre en température le fromage ou les fruits.

Note : Les utilisations indiquées dans ce tableau ne concernent que l'utilisation des micro-ondes pures. Se reporter en page 12 pour les utilisations en mode combiné.

LA CUISSON COMBINÉE AUX MICRO-ONDES : GRIL + MICRO-ONDES CHALEUR TOURNANTE + MICRO-ONDES TURBOGRIL + MICRO-ONDES

Qu'est-ce que la Cuisson Combinée aux micro-ondes :

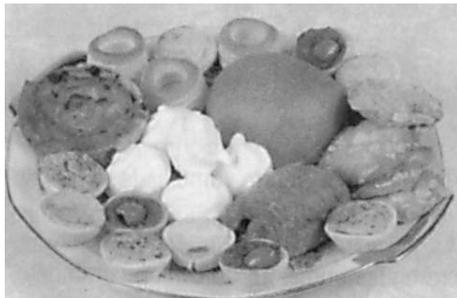
La cuisson combinée micro-ondes est parfaite pour de nombreux aliments. L'énergie micro-ondes les cuit rapidement, pendant que la chaleur rayonnante leur donne un aspect doré et appétissant.

Ces deux actions étant simultanées, il en résulte un gain de temps d'environ la moitié aux deux tiers par rapport à une cuisson traditionnelle.

Utilisations :

Tous les aliments ne gagnent pas à être cuits en Cuisson Combinée et en particulier les petites pièces cuisant rapidement en cuisson traditionnelle. Aliments déconseillés en Cuisson Combinée :

- Les petits rôtis de viande rouge,
- Les biscuits,
- Les meringues,
- Les soufflés,
- Les petites brioches,
- Les petits feuilletés,
- La pâte à choux.



Par contre la Cuisson Combinée est très intéressante sur le plan gain de temps et économie d'énergie pour les cuissons longues, les grosses pièces de viande, les volailles, les gratins, les gâteaux et les mijotages.

Mode d'emploi :

Presser la touche Combi puis suivre les instructions défilantes.

L'affichage de la durée se fait en heures et en minutes.

Attention :

Respecter l'ordre de sélection des cuissons. Les modes de cuisson traditionnels sont toujours sélectionnés avant les micro-ondes et la Chaleur Tournante avant le Gril. Les cuissons combinées des recettes de ce livre sont indiquées dans l'ordre de sélection. En cours de cuisson combinée, une simple pression sur la touche COMBI suffira à rappeler à l'affichage la température ou le niveau de gril sélectionné. Il n'est cependant pas possible de changer en cours de cuisson la température ou le gril sélectionnés.

LA CUISSON COMBINÉE AUX MICRO-ONDES : GRIL + MICRO-ONDES CHALEUR TOURNANTE + MICRO-ONDES TURBOGRIL + MICRO-ONDES

Comment préchauffer :

La cuisson Combinée Gril+Micro-ondes n'est jamais préchauffée. Seules les cuissons combinées avec chaleur tournante ou turbogrill peuvent être préchauffées.

- Pour une cuisson sans préchauffage, sélectionner la combinaison de cuisson, afficher la durée puis presser la touche Marche.
- Pour une cuisson avec préchauffage, sélectionner la combinaison de cuisson puis presser la touche Marche avant d'afficher la durée. Ce préchauffage s'effectue bien sûr sans émission d'ondes. Il est préférable d'effectuer le préchauffage avec les accessoires nécessaires en place. Lorsque le four aura atteint la température désirée, le "P" dans la fenêtre d'affichage clignotera et le four émettra 3 bips sonores. Vous pourrez alors enfourner l'aliment, afficher le temps de cuisson puis presser la touche Marche. Si la porte n'est pas ouverte pour mettre à cuire l'aliment, le four maintiendra la température pendant 30 min. puis s'éteindra. **La cavité intérieure étant légèrement plus petite que dans un four traditionnel, prenez garde de ne pas vous brûler lorsque vous enfournez le plat.**

Quand préchauffer :

Pour les cuissons longues, les mijotages, les grosses pièces de viande, les volailles, la plupart des gâteaux, les flans, les gratins, il n'est pas nécessaire de préchauffer le four. Pour les petites pièces de viande (temps de cuisson inférieurs à 20 min.), les quiches, les tartes, les tourtes, les gâteaux à base de pâte levée ou feuilletée, il est nécessaire de préchauffer.

Quelles puissances et quelles combinaisons choisir ?

Une cuisson combinée utilisant trop de puissance micro-ondes ne donne pas de bons résultats, c'est pourquoi nous avons volontairement limité en usine la puissance de micro-ondes disponible en cuisson combinée. Dans tous les cas, lorsque vous ne savez pas quelle combinaison utiliser, essayez de trouver dans ce livre la recette la plus similaire à celle que vous désirez réaliser et suivez la combinaison recommandée dans la recette. Le temps de cuisson sera sans doute différent, il vous faudra donc surveiller attentivement votre plat et éventuellement noter vos résultats dans le tableau page suivante.

Quelles combinaisons choisir ?

Cuisson Combinée	Chaleur tournante	Gril	Micro-ondes	Utilisations conseillées
Gril + Micro-ondes (pas de préchauffage)	-	1, 2 ou 3	600 W, 440 W, 250 W ou 100 W	Gratins de viande ou de légumes, grillades, croque-monsieur.....
Turbogril + Micro-ondes (préchauffage conseillé)	100 à 250°C	1, 2 ou 3 (2 préselectionnés)	600 W, 440 W, 250 W ou 100 W	Viandes et volailles rôties, gratins surgelés
Chaleur Tournante + Micro-ondes (préchauffage si cuisson <25 min)	100 à 250°C	-	600 W, 440 W, 250 W ou 100 W	Cakes, flans et gâteaux, tartes, viandes mijotées ou rôties...

CONSEILS POUR CUISINER EN COMBINÉ AUX MICRO-ONDES

Vérifiez d'abord que l'aliment que vous désirez cuire n'est pas incompatible avec une cuisson combinée (voir page précédente). Ne cherchez pas à cuire en combiné aux micro-ondes des petites pièces individuelles, par exemple des tartelettes, bouchées, biscuits etc.

Récipients :

Vérifiez page suivante les accessoires et les récipients que vous pouvez utiliser. Si le récipient est en métal, placez-le directement sur le plateau noir. NE PAS poser de récipient métallique sur les trépieds métalliques. Vous ne pouvez poser sur ces derniers qu'un récipient en Pyrex® ou en porcelaine à feu.

Temps de cuisson :

Programmez au moins la moitié du temps requis en cuisson traditionnelle. Dans la plupart des cas, il faudra prolonger un peu la cuisson. Dans tous les cas, surveillez la progression de la cuisson. Il suffit d'ouvrir la porte du four, de vérifier l'aliment puis de presser à nouveau la touche Marche pour que la cuisson se poursuive.

Température :

La cuisson étant accélérée par l'action des micro-ondes, il est préférable d'augmenter la température du four de 20 à 30° par rapport à une cuisson traditionnelle afin de permettre à l'aliment de se colorer suffisamment en un temps réduit.

CONSEILS POUR CUISINER EN COMBINÉ AUX MICRO-ONDES

Notez dans le tableau ci-dessous vos adaptations de recettes personnelles en Cuisson Combinée :

Aliment/Recette	Quantité	Cuisson Combinée	Réceptient et accessoires utilisés	Temps de cuisson

CUISSON COMBINÉE - Récipients et accessoires

Pour la plupart des cuissons, utilisez de préférence des récipients à la fois **transparents aux ondes et résistants à la chaleur** (Pyrex[®] ou porcelaine à feu). Cependant pour la cuisson des tartes et des gâteaux, nous vous conseillons d'utiliser des moules métalliques **lisses non démontables** afin d'assurer une meilleure coloration. Ces moules seront posés directement sur le plateau noir émaillé. Ne pas utiliser de moules démontables à pinces ou de plat en fer émaillé. NE PAS poser de récipients métalliques (ou barquettes en aluminium) directement sur les trépiers métalliques (intercaler une assiette).

- Si vous constatez la présence d'étincelles, arrêtez le four et continuez la cuisson en mode Chaleur Tournante ou, si cela est encore possible, changez de récipient.
- NE PAS utiliser de porcelaine décorée de motifs dorés ou argentés. Des étincelles pourraient se produire et détériorer les motifs.
- N'utilisez pas de film étirable dans une cuisson combinée même pour tapisser l'intérieur d'un moule.
- Si le récipient est en métal, posez-le **directement sur le plateau noir**.

Exemples de récipients et d'accessoires



LA CHALEUR TOURNANTE

Ce mode de cuisson traditionnel vous permet de faire cuire vos aliments sous l'action de la chaleur provenant de la résistance ventilée située au fond de votre four. Il n'y a pas de micro-ondes émises en mode Chaleur Tournante : vous pouvez donc utiliser tous vos plats métalliques et tous vos récipients résistants à la chaleur.

Préchauffage

Penser à préchauffer le four afin de bien saisir les viandes et les pâtisseries. Il est préférable de préchauffer avec les accessoires en place et de ne pas ouvrir la porte du four pendant le préchauffage.

Accessoires

Vous pouvez utiliser au choix le plateau noir (pour les aliments volumineux, les soufflés, le kouglof, le pâté en croûte) ou la lèchefrite émaillée ou le trépied bas posé sur le plateau noir (pour les tartes, pizzas et tourtes)

Cuissons conseillées : soufflés, biscuits, meringues, quiches, tartes, biscuits roulés, pâte à choux, petites pièces en pâte feuilletée, pizzas, génoises, etc.



Français

CUISSON SUR 2 NIVEAUX : pour plus de détails à propos de la cuisson sur 2 niveaux, voir votre mode d'emploi page 18 .

LA CHALEUR TOURNANTE

Attention : en mode Chaleur Tournante, les accessoires et le four seront très chauds. Prenez garde de ne pas vous brûler.

Allure	Thermostat	Température en °C	Préparations culinaires (four préchauffé)
FORT	3-4	100°-110°	Meringues.
	4-5	120°-130°-140°	Terrines de viande et de poisson, rillettes, séchage d'herbes aromatiques.
MOYEN	5-6	150°-170°	Œufs cocotte, cakes aux fruits.
	6	180°-190°	Quiches, flans, crèmes caramel, macarons, viandes blanches, viandes mijotées ou braisées, biscuits roulés.
DOUX	7	200°-210°-220°	Kouglof, gâteaux, soufflés, poissons entiers, savarins.
	8	230°	Volailles, choux.
	8-9	240°-250°	Pizzas, tartes, biscuits, tuiles, petites pièces en feuilletage, tartes feuilletées aux fruits, petites brioches, viandes rouges.

Note : le tableau ci-dessus ne concerne qu'une utilisation en chaleur tournante pure et non en cuisson combinée.

LE GRIL

Il y a 3 puissances de gril : 1, 2 et 3. La plupart des aliments peuvent être grillés avec la puissance 1. Les grils 2 et 3 seront utilisés pour des aliments plus délicats ou nécessitant des cuissons plus longues (ex : cuisses de poulet). Utilisez toujours la puissance 1 pour les recettes de ce livre sauf lorsqu'une autre puissance est mentionnée.

Récipients : vous pouvez utiliser tous vos récipients résistants à la chaleur, y compris les récipients métalliques. Préférez les récipients de faible hauteur. Veillez à ce que **leur taille ne gêne pas la rotation** du plateau. NE PAS couvrir les aliments.

Accessoires :

Selon la taille de l'aliment, poser le plat sur le trépied haut ou bas, lui-même sur le plateau noir. Il est préférable de ne pas utiliser la lèchefrite en mode gril car la coloration serait irrégulière.

LE TURBOGRIL (Gril + Chaleur tournante)

La chaleur produite par le gril est renforcée par les résistances chauffantes situées au fond du four permettant ainsi de colorer et cuire rapidement des grillades épaisses telles que côtes de veau ou de bœuf ou des petites pièces à rôti telles que coquelet ou selle d'agneau.

Préchauffage : fortement conseillé afin que la chaleur saisisse les aliments. Le Gril 2 est préselectionné, voir le mode d'emploi page 16 pour changer la puissance de Gril.

Récipients : vous pouvez utiliser tous vos récipients résistants à la chaleur, y compris les récipients métalliques. Préférez les récipients de faible hauteur. Veillez à ce que **leur taille ne gêne pas la rotation** du plateau. NE PAS couvrir les aliments. Vous pouvez aussi poser les viandes à griller directement sur le trépied si vous désirez que le jus s'écoule dans le plateau noir.

Accessoires : posez le plat sur le trépied haut ou bas lui-même posé sur le plateau noir. Il est préférable de ne pas utiliser la lèchefrite en mode gril car la coloration serait irrégulière.

NOTES :

- Ne pas chercher à préchauffer le gril.
- Le gril rougeoit par intermittences, ceci est normal.
- Le gril et le Turbo-gril ne fonctionnent qu'avec la porte fermée.
- Pensez à nettoyer le four après toute grillade de viande ou de poisson et avant de réutiliser les fonctions combiné ou micro-ondes.
- La plupart des aliments grillés nécessitent d'être retournés à mi-cuisson. Pensez à réappuyer sur la touche Marche lorsque vous avez retourné les aliments et refermé la porte du four.



Attention : la voûte du four et le trépied seront très chauds en utilisant le gril et le turbo-gril. Prenez garde de ne pas vous brûler en sortant le plat, l'aliment ou les accessoires.

LA DÉCONGÉLATION

Votre four vous permet de décongeler de façon automatique ou manuelle.

Vérifiez page 21 de votre mode d'emploi les minima-maxima de poids. Le bip sonore en cours de cuisson vous rappelle qu'il faut remuer ou retourner l'aliment.

Cette touche vous permet de décongeler les aliments ci-après sans avoir à vous préoccuper de puissance, de température ni de durée. Il vous suffit d'appuyer 1 à 3 fois sur la touche puis d'afficher le poids :

1. DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE

1-- Steak (1 pression sur la touche) : petites pièces de viande, volaille en morceaux, escalopes, saucisses, viande hachée, darnes, filets, steaks ou côtelettes pesant 100 g à 400 g. Il est préférable de les étaler sur une seule épaisseur. N'oubliez pas de séparer les morceaux et de les retourner lorsque les bips sonores retentissent. Un temps de repos de 2 à 15 min sera requis en fin de décongélation pour homogénéiser la température.



2- Rôti (2 pressions sur la touche) : grosses pièces de viande ou de poisson, rôtis, volaille entière, de 400 g à 2000 g. Pensez à retourner les rôtis et à protéger les parties fines, protubérantes ou grasses lorsque les bips sonores retentissent. Un temps de repos de 40 à 75 minutes sera nécessaire en fin de décongélation pour homogénéiser la température.

Récipient : placer les aliments débarrassés de leur emballage dans des récipients pouvant recueillir les liquides d'exsudation. Ne pas poser les aliments directement sur le plateau tournant. Il est conseillé de poser les grosses pièces sur une passoire en plastique ou encore une soucoupe retournée, afin d'éviter que les liquides d'exsudation (absorbant plus de micro-ondes) ne commencent à cuire l'extérieur de l'aliment. Il n'est pas nécessaire de couvrir l'aliment durant la décongélation.



3-Pain - (3 pressions sur la touche) : décongélation du pain et de la viennoiserie, c'est à dire croissants, brioches, pains au

raisins, déjà cuits et surgelés ainsi que la plupart des petits pains, les baguettes, les pains de campagne coupés en morceaux, déjà cuits et surgelés. **NE PAS** utiliser cette touche pour du pain en tranches ou des morceaux pesant moins de 30 g chacun, ni pour de la viennoiserie fraîche.

Récipient : placer le pain ou les viennoiseries débarrassées de leur emballage directement sur le trépied haut, lui-même sur le plateau noir. Prévoir 2 à 3 minutes de repos en fin de décongélation. Poser les grosses pièces (pain boule ou grosse brioche) directement sur le plateau noir **et prévoir pour celles-ci un temps de repos d'au moins 10 min**. Les petits pains denses (pain complet ou pavé) nécessiteront eux aussi un temps de repos de 10 min.

2. DÉCONGÉLATION MANUELLE

Les aliments congelés ne convenant pas pour la décongélation automatique, peuvent être décongelés manuellement en sélectionnant la puissance DÉCONGÉLATION et en affichant manuellement la durée (se référer au tableau des temps de décongélation).

La puissance mise en jeu est d'environ 270 W en mode cyclique. Cela signifie que le four divise le temps de décongélation total en 8 périodes alternant de la décongélation effective et du temps de repos. Ce procédé vise à obtenir l'intérieur de l'aliment décongelé avant que l'extérieur ne soit cuit.

LA DÉCONGÉLATION

3. CONSEILS GÉNÉRAUX :

Temps de repos

Les petites pièces peuvent être cuites immédiatement après la

décongélation. Il est normal que les grosses pièces soient encore un peu congelées au centre. Il faut leur laisser *au moins une heure de repos* avant de les cuire. Pendant ce temps de repos, la température s'homogénéise et la décongélation se poursuit par conduction.

N.B. : si l'aliment n'est pas destiné à être cuit immédiatement, le conserver au réfrigérateur. Ne jamais recongeler un aliment décongelé sans le cuire au préalable.

Les rôtis avec os et les volailles entières

Il peut être nécessaire de protéger les parties

fines ou protubérantes de ces aliments avec de petits morceaux de papier aluminium afin d'éviter un début de cuisson de ces parties. Il n'est pas dangereux d'utiliser des petits morceaux de papier aluminium dans votre four, à condition qu'ils ne touchent pas les parois du four.



La viande hachée ou en cubes, les petits crustacés

Les parties extérieures de ces aliments décongelant rapidement, il faut les retirer ou les mélanger au fur et à mesure.



Petites pièces

Les côtelettes et les morceaux de poulet doivent être séparés

sitôt que possible pour faciliter une décongélation homogène. Les pièces grasses (côtelettes d'agneau par exemple) décongelent plus rapidement.

Surveillez la décongélation, et retournez les aliments plusieurs fois, même lorsque vous utilisez la touche Automatique.



TEMPS DE DÉCONGÉLATION EN MODE MANUEL

Sélectionner la puissance Décongélation puis calculez la durée en fonction du tableau ci-après :

Aliment	Poids ou Qté	Durée en min	Temps de repos (min)
Viande			
-rôti avec os #	500 g	18-20	60
-rôti sans os #	500 g	20-22	70
-côtes #	500 g	8-12	15
-côtelettes #	250 g	6-7	10
-rognons*	250 g	7-8	10
-bifteck maigre*	430 g (2 pcs)	11-12	10
-entrecôte*	150 g	4-6	10
-viande hachée, chair à saucisse*	500 g	10-12	10
-hamburger*	100 g (1 pce)	3 min. 40 secs	1
	140 g (1 pce)	5	2
	200 g (2 pcs)	6-7	10
	400 g (4 pcs)	10-12	10
	500 g	12-14	15
morceaux pour ragoût*			
	500 g	12-13	60
-volaille entière #	1 kg (4 pcs)	22-24	30
-volaille en morceaux #	400 g	15	30
-coquelet #	500 g	14-15	30
-lapin #	300 g (2 pcs)	10-11	15
-andouillette*	250 g	2	10
Beurre			

: retourner ces aliments à mi-décongélation et protéger avec du papier aluminium les extrémités et les parties protubérantes.

* : remuer, retourner ou séparer plusieurs fois pendant la décongélation.

Note :

Les temps de décongélation des légumes ne sont pas indiqués. En effet, il est préférable de cuire directement les légumes surgelés.

TEMPS DE DÉCONGÉLATION EN MODE MANUEL

Sélectionner la puissance Décongélation puis calculez la durée en fonction du tableau ci-après :

Aliment	Poids ou Qté	Durée en min	Temps de repos (min)
Coulis de fruit*	200 g	3-4	10
Fromage*	450 g	3	10
Fruits rouges*	250 g	5-6	10
	300 g	9	10
	500 g	12	10
Gâteaux cuits			
-Génoise	400 g (1 pce)	7	10
-Forêt Noire	550 g (1 pce)	4-5	15
-Bavarois	110 g (1 part)	8 sec.	15
-Tarte framboises	470 g (1 pce)	10	15
Jus de fruit concentré*	200 ml	4	4
Pâte			
-à pizza	350 g (roulée)	5	5
-sablée ou brisée*	370 g (bloc)	4-5	5
-feuilletée*	300 g (bloc)	3-4	5
Poisson			
-entier #	400 g (2 pcs)	10-12	15
-filets #	500 g (4 pcs)	13-14	15
-darnes*	380 g (2 pcs)	10	15
-pavés*	200 g (2 pcs)	9	15
-crevettes*	200 g	7	10

: retourner ces aliments à mi-décongélation et protéger avec du papier aluminium les extrémités et les parties protubérantes.

* : remuer, retourner ou séparer plusieurs fois pendant la décongélation.

Note :

Les temps de décongélation des légumes ne sont pas indiqués. En effet, il est préférable de cuire directement les légumes surgelés.

LE RÉCHAUFFAGE

CONSEILS GÉNÉRAUX :

Un aliment sortant du **réfrigérateur** sera plus long à réchauffer qu'un aliment conservé à température ambiante.

Les **plats préparés** : il y a beaucoup de plats surgelés ou frais, de marque, de composition et de poids différents, emballés dans des matériaux divers. Si les durées de réchauffage ne sont pas indiquées au dos du paquet, cherchez dans les tableaux pages suivantes le plat le plus similaire.

Vérifier toujours la température avant de consommer même si les durées indiquées sur le livre ou sur le paquet ont été respectées. En cas de doute, prolongez le réchauffage.

À chaque fois que cela est possible,

pensez à retourner ou remuer

l'aliment pendant le réchauffage afin d'homogénéiser les températures des bords et du centre. Les aliments ne pouvant être remués (gratins par exemple) doivent être découpés et testés au centre. La chaleur continuant de se propager par conduction après le réchauffage, **un temps de repos** sera indispensable à la plupart des aliments. Il variera selon la taille et la densité de l'aliment, de 2-3 min pour les portions individuelles à 8-10 min pour les lasagnes ou les hachis Parmentier de plus de 800 g.

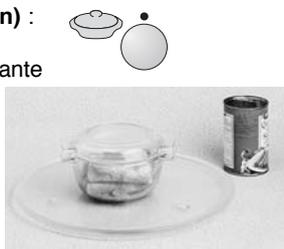
1. **RÉCHAUFFAGE AUTOMATIQUE** en micro-ondes ou combiné : vérifiez pages 23 et 24 du mode d'emploi les minima-maxima de poids. Le Bip sonore en cours de cuisson vous rappelle qu'il faut remuer ou retourner l'aliment.

PLAT (1 pression) :

qu'ils soient à température ambiante

ou réfrigérée, cette touche réchauffe la plupart des plats en sauce conservés

sous-vide, en barquette traiteur ou en conserve



appertisée (à condition de les transvaser dans des récipients adéquats). Il est déconseillé de laisser dans leurs sachets les aliments contenus dans des sachets en plastique car le réchauffage risque d'être très irrégulier. Les aliments contenus dans 2 paquets distincts (semoule et viande par exemple pour le couscous) doivent être si possible mélangés afin d'éviter des températures inégales. **Couvrir** le plat ou l'assiette d'un film étirable percé ou d'un couvercle. **Exemples** de plats convenant à cette touche : raviolis, blanquette, soupe, paëlla, couscous, viande en sauce, tripes, cassoulet, choucroute, chili con carne, purée plats cuisinés portionnables, etc. Cette touche **ne convient pas** au réchauffage des **aliments pour bébé** ni au réchauffage de plat contenant du poisson cru. Lorsque l'emballage indique des temps de réchauffage, il est préférable de les respecter.)

SOUPE (2 pressions) :

cette touche convient au réchauffage de la plupart des soupes faites maison ou industrielles, en

conserves ou en tétrapack. Il importe de les transvaser dans un récipient transparent aux ondes et de les couvrir d'une assiette ou d'une cloche. Selon la température initiale (3° à 20°) la température finale variera de 60° à 80°.

Dans le cas d'une soupe tiède au départ (30 à 40°), la température finale risque de dépasser le point d'ébullition. Il faut donc



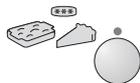
LE RÉCHAUFFAGE



Pizza surgelée (1 pression) ou fraîche (2 pressions) : ces 2 touches réchaufferont de façon satisfaisante la plupart des pizzas déjà cuites et maintenues réfrigérées ou surgelées (***) .



Les résultats varieront cependant selon la garniture (les légumes ou les fruits de mer sont plus longs à réchauffer et à dorer que le fromage ou le chorizo) et selon l'épaisseur de la pâte. Ces touches ne conviennent pas aux pizzas à cuire ni aux pizzas "deep pan" mais réchaufferont de façon satisfaisante les épognes et les tartes alsaciennes. Pensez à déballer entièrement les pizzas.



GRATIN (*) (1 pression) :** cette touche réchauffera la plupart des gratins surgelés déjà cuits. Afin de favoriser une bonne coloration nous vous conseillons de rajouter un peu de fromage râpé sur certains gratins



appertisés ou si nécessaire de rajouter en fin de réchauffage, quelques minutes de GRIL 1. Inversement, des gratins faits maison et déjà bien colorés devront parfois être sortis du four avant la fin du temps affiché. Enfin, sachez que la température finale sera plus élevée dans un gratin à base de viande ou de féculents et de fromage que dans un gratin de légumes (endives, poireaux ou courgettes particulièrement). **Testez et prolongez la cuisson si nécessaire.** **Transvaser** les gratins contenus dans des barquettes aluminium dans des plats transparents aux ondes et résistants à la chaleur (ce n'est pas nécessaire pour les gratins contenus dans des coquilles St Jacques) que vous poserez sur le trépied haut.



QUICHE surgelée (2 pressions) : pour réchauffer la plupart des quiches déjà



cuites et surgelées, y compris les pisciadières, les flammiches et les épognes. Les garnitures de légumes ou de fruits de mer attirant moins les ondes que les garnitures riches en fromage ou en lardons, il peut être nécessaire de prolonger le réchauffage en Chaleur Tournante 220° C quelques minutes. Dans tous les cas respecter un temps de repos de 3 à 8 min selon le diamètre avant de consommer. Ne pas utiliser ces touches pour les tartes ou les feuilletés à cuire. Pensez à déballer entièrement la quiche.

LE RÉCHAUFFAGE

2. RÉCHAUFFAGE MANUEL

Tous les aliments ne convenant pas aux touches automatiques devront être réchauffés manuellement.



Tous les aliments en sauce ou liquides ou encore "humides" devront être réchauffés aux micro-ondes pures (plats en sauce, soupes, légumes, féculents, etc). Les aliments devant être colorés ou croustillants (entrées traiteur, gratins, quiches, ourtes, pizzas, feuilletés, pain et viennoiserie etc) devront être réchauffés en cuisson combinée.

Rappelez-vous que la température finale variera selon la température initiale (3° C à 25° C dans le cas des plats cuisinés frais), le récipient utilisé (aliment tassé ou étalé), le type de garniture (féculents ou légumes aqueux) ainsi que selon la présence ou non de sauce. Sachez aussi qu'il est possible de réchauffer 2 plats similaires en même temps en utilisant une assiette retournée ou un cercle d'empilement (pensez à additionner les poids).

LE RÉCHAUFFAGE

Récipients et accessoires :

- **micro-ondes pures** : les aliments à réchauffer doivent être disposés dans des récipients transparents aux ondes, en Pyrex®, ou en porcelaine à feu. Il est déconseillé de laisser dans leurs sachets les aliments contenus dans des sachets en plastique car le réchauffage risque d'être très irrégulier. De plus le déballage est plus malaisé lorsque les sachets sont brûlants. Les aliments contenus dans 2 paquets distincts (semoule et viande par exemple pour le couscous) doivent être si possible mélangés afin d'éviter des températures inégales ; les aliments les plus gras (les viandes par ex.) doivent être disposés au milieu ou dessous, et les aliments plus aqueux ou plus denses (légumes ou pomme de terre) doivent être disposés sur le pourtour. Placer le récipient transparent aux ondes directement sur le plateau tournant.



cuisson combinée : poser les aliments secs (pizzas, quiches, tourtes, feuilletés, pain) débarrassés de leur emballage directement sur le trépied haut placé sur le plateau noir. Si ces aliments risquent de couler un peu en se réchauffant (garniture au fromage ou pizza épaisse par exemple), il est préférable de poser un papier cuisson sur le plateau noir. Pour d'autres aliments plus humides, préférez des plats transparents aux ondes et résistants à la chaleur que vous poserez ou non sur le trépied haut ou bas selon leur épaisseur. NE PAS poser de plat métallique ou en aluminium sur les trépieds.

Couvercle

En règle générale, des aliments "humides" ou avec sauce, destinés à être réchauffés en micro-ondes doivent être recouverts d'un couvercle, d'une cloche ou de film étirable ; des aliments "secs", croustillants ou à gratiner ne doivent pas être couverts. Enfin des sauces, des boissons ou des potages devant être remués **avant et après le réchauffage** ne doivent pas être couverts (attention aux projections différées) ou alors avec une simple soucoupe.

Les portions sur assiette

Disposer les aliments denses sur le pourtour et étaler la purée. S'il n'y a pas de sauce, ajouter une noisette de beurre ou de matière grasse sur les féculents. Une portion standard se réchauffera en 3 à 4 min sur MAX. Si vous désirez réchauffer en même temps deux assiettes, empilez-les à l'aide d'un cercle d'empilement spécial micro-ondes ou d'une assiette retournée sur la première et pensez à les intervertir à mi-réchauffage (comptez 6 à 7 min sur MAX en tout).

Français

Barquettes aluminium et boîte de conserve métallique

Il est **nécessaire** de transvaser les aliments contenus dans ces récipients dans d'autres contenants transparents aux ondes.



Potages et ragoûts surgelés

Ceux-ci risquant de se liquéfier en décongelant, veillez à les disposer dans des récipients adéquats. Pensez à couper les blocs et remuer les galets en cours de réchauffage.

LE RÉCHAUFFAGE

Feuilletés et tourtes

La farce de ces aliments contenant souvent beaucoup de graisse, de sucre ou de sel, se réchauffe très rapidement et peut être beaucoup plus chaude que la croûte. Prenez garde de ne pas surchauffer et de ne pas vous brûler. Le réchauffage de ces aliments en micro-ondes pures est fortement déconseillé en raison du ramollissement de la pâte.

BIBERON ET ALIMENTS POUR BÉBÉ :

ATTENTION : après le réchauffage, il faut toujours tester la température du lait ou de l'aliment de la façon habituelle (par exemple avec le dos de la main), **AVANT** de nourrir le bébé ou le jeune enfant, afin d'éviter des brûlures internes graves. Le biberon doit être secoué énergiquement, la température pouvant varier entre le haut et le bas du biberon.

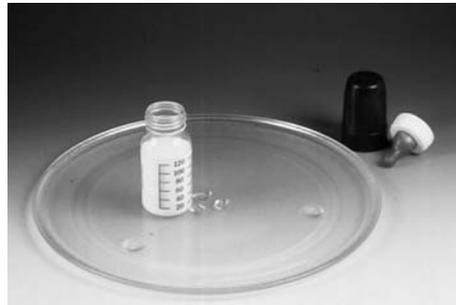


Tableau de réchauffage des aliments courants frais ou surgelés

Mode d'emploi : l'indication " + " signifie une cuisson combinée, CT désigne la Chaleur Tournante, et TB le Turbogril. Dans tous les cas de cuisson Combinée, le four doit être **préchauffé** à la température indiquée avec le plateau noir. Une cuisson en micro-ondes pures n'utilise bien sûr, que le plateau en verre.

Aliment	Poids / Quantité	Frais	Surgelé
ENTRÉES APÉRITIVES			
croque-monsieur (2 & 4)	1 pce (140 g) 2 X 140 g	TB 230° + 250W 4 à 5 min CT 210° + 250W 7 min puis 1 min TB 230°	Gril + 600W 4 à 5 min Gril 2 + 440W 7 min
coquille de poisson (1)	1 X 150 g 1 X 100 g	Gril + 600W 2 min 30 puis 1 min Gril	-Gril + 600W 5 à 7 min TB 180° + 440W 6 min
croissant fromage (2) - roulé au fromage (6)	1 X 170 g 1 X 130 g	CT 210° + 250W 3 à 4 min CT 200° + 250W 3 à 4 min	CT 210° + 440W 4 min CT 210° + 440W 4 à 5 min
- paniers jambon-fromage (à cuire) (6) - paniers jambon-fromage ou chèvre-épi nard (cuits) (2) - friands à la viande (2) - feuilleté jambon-champignon- fromage (cuit) (2)	2 X 120 g 2 X 110 g 2 X 170 g 1 X 125 g 1 X 120 g	- CT 230° + 250W 3 min CT 200° + 100W 5 min CT 200° + 100W 3 à 4 min CT 210° + 250W 3 à 4 min	CT 240° + 250W 9 min - - TB 200° + 440W 2 min 30 s CT 200° + 440W 4 à 5 min ou Autoquiche (****) puis 5 min CT 210°
- Soufflé au fromage (à cuire) (5)	2 X 120 g	-	CT 200° + 250W 15 à 17 min
- Pastilla (à cuire) (2)	2 X 100 g	-	CT 250° + 250W 10 à 12 min
- Panini (2)	1 X 140 g	CT 230° + 250W 2 min	-
- Gougères (7)	20 pces -150 g	-	-CT 200° + 250W 5 à 6 min

(1) poser dans un plat transparent aux ondes et résistant à la chaleur sur le trépié haut (2) débarrasser de l'emballage et poser directement sur le trépié haut. (3) couvrir. (4) retourner ou remuer à mi-réchauffage. (5) poser sur le plateau noir. (6) poser sur une feuille de papier sulfurisé sur le trépié haut. (7) poser sur une feuille de papier sulfurisé sur le trépié bas.

TEMPS DE REPOS : il est impératif de laisser reposer l'aliment après le réchauffage : 3 à 6 min pour les entrées, le pain, la viennoiserie, les liquides, les plats cuisinés et 10 min pour les gratins et les tourtes.

Français

Tableau de réchauffage des aliments courants frais ou surgelés

Mode d'emploi : l'indication " + " signifie une cuisson combinée, CT désigne la Chaleur Tournante, et TB le Turbogril. Dans tous les cas de cuisson Combinée, le four doit être **préchauffé** à la température indiquée avec le plateau noir. Une cuisson en micro-ondes pures n'utilise bien sûr, que le plateau en verre.

Aliment	Poids / Quantité	Frais	Surgelé
- Petit pain garni (2)	1 x 110 g	TB 200° + 250W 3 à 4 min	Gril 1 + 440W 4 à 5 min
- bouchée à la reine (2)	4 X 140 g	CT 230° + 250W 7 min 30 s	-
- feuilletés apéritifs (à cuire) (6) - tartinettes apéritives (déjà cuites) (2) - Mini St jacques coquilles (1)	16 pces (210 g) 12 pces (160 g) 12 pces (220 g)	CT 210° + 100W 5 min CT 210° 5 min	-CT 240° + 100W 12 à 13 min CT 230° + 100W 5 à 6 min Gril 1 + 250W 6 min
- gros feuilleté écrevisses, tourte bourguignonne ou bretonne (à cuire)	1 x 450 g 1 X 500 g	CT 230° + 250W 8 à 9 min (2)	-Préchauffer en CT 250° et cuire CT 230° + 250W 18 à 20 min puis 3 min en CT 230° (6 pour le feuilleté) (5 dans son moule pour la tourte en pâte brisée)
- Nems, samossas (2 & 4)	8 pces (660 g)	TB 230° + 100W 8 min	-
- Pommes de terre farcies (2)	2 X 200 g	Gril 1 + 600W 4 min 30 s	-
- Telle sétoise (7)	1 X 350 g	CT 240° + 250W 3 min	-
- Crêpe fourrée (3) - Crêpe non fourrée (3)	1 X 150 g 1 pce	Max 2 min Max 20 à 30 s	Max 3 à 4 min -

(1) poser dans un plat transparent aux ondes et résistant à la chaleur sur le trépied haut (2) débarrasser de l'emballage et poser directement sur le trépied haut . (3) couvrir. (4) retourner ou remuer à mi-réchauffage. (5) poser sur le plateau noir. (6) poser sur une feuille de papier sulfurisé sur le trépied haut. (7) poser sur une feuille de papier sulfurisé sur le trépied bas.

TEMPS DE REPOS : il est impératif de laisser reposer l'aliment après le réchauffage : 3 à 6 min pour les entrées, le pain, la viennoiserie, les liquides, les plats cuisinés et 10 min pour les gratins et les tourtes.

Tableau de réchauffage des aliments courants frais ou surgelés

Mode d'emploi : l'indication " + " signifie une cuisson combinée, CT désigne la Chaleur Tournante, et TB le TurboGril. Dans tous les cas de cuisson Combinée, le four doit être **préchauffé** à la température indiquée avec le plateau noir. Une cuisson en micro-ondes pures n'utilise bien sûr, que le plateau en verre.

Aliment	Poids / Quantité	Frais	Surgelé
ENTRÉES TRAITÉUR			
- Escargots (3)	12 pcs 120 g	250W 3 à 4 min	440W 3 à 4 min dans leur barquette
- Tomate farcie (3)	1 pce 170 g	Max 2 min	Max 4 à 6 min
- Tortilla nature ou oignon	1 x 500 g	Max 3 à 4 min.	-
- saucisson brioché (7)	1 X 400 g	CT 200° + 440W 8 min puis repos 5 min	-
- pizza calzone (2)	1 x 380 g	CT 200° + 250W 6 min	CT 210° + 440W 9 à 11 min
- pizza (2)	1X 120 g	Autopizza	Autopizza****
-	1 X 500 g	Autopizza	Autopizza****
- pizza américaine (2)	1 X 500 g	-	CT 230° + 600W 7 min puis grill 2 à 3 min
	1 x 750 g	-	Ou Pizza**** + 4 min CT 220° CT 230° + 600W 9 min puis Grill 2 à 3 min
- Quiche lorraine- Tarte paysanne (2)	1 X 100-130 g	CT 200° + 100W 3 min	CT 200° + 440W 4 à 5 min
	1 X 400 g	CT 200° + 100W 4 min 30 s	Autoquiche****
- Quiche poireaux maison (2)	1 X 1000 g	CT 180° + 100W 7 à 8 min puis repos	CT 180° + 440W 15 min puis 8 min repos
- Tarte alsacienne fine (2)	1 X 130 g	Auto pizza fraîche	Autopizza****

(1) poser dans un plat transparent aux ondes et résistant à la chaleur sur le trépied haut. (2) débarrasser de l'emballage et poser directement sur le trépied haut. (3) couvrir. (4) retourner ou remuer à mi-réchauffage. (5) poser sur le plateau noir. (6) poser sur une feuille de papier sulfurisé sur le trépied bas.

TEMPS DE REPOS : il est impératif de laisser reposer l'aliment après le réchauffage : 3 à 6 min pour les entrées, le pain, la viennoiserie, les liquides, les plats cuisinés et 10 min pour les gratins et les tourtes.

Tableau de réchauffage des aliments courants frais ou surgelés

Mode d'emploi : l'indication "+" signifie une cuisson combinée, CT désigne la Chaleur Tournante, et TB le Turbogril. Dans tous les cas de cuisson Combinée, le four doit être préchauffé à la température indiquée avec le plateau noir posé sur le plateau tournant.

Aliment	Poids / Quantité	Frais	Surgelé
PLATS CUISINES -			
- Gratins (dauphinois, moussaka, lasagnes, tartiflette, hachis-parmentier)	- 300-400 g (1) - 800 g (1) - 1 kg (7)	TB 200° + 600W 5 min TB230° + 600W 7 à 9 min CT 250° + 600W 11 à 12 min	Autogratin (***) Autogratin (***) Autogratin (*** ou TB2 + 230° + 600W 22 min
- Gratin de légumes (avec ou sans viande) (1)	- 300 g - 320-400 g - 800 g	Gril 1 + 440W 6 à 7 min (1) TB 200° + 600W 7 min (1) TB 230° + 600W 10 min (1)	Autogratin (***) Autogratin (***) Autogratin (***)
- Quenelles (3 & 4)	4 pcs 320 g	440W 4 min	-
- Poisson à la bordelaise	- 450 g	-	-TB 230° + 600W 11 à 12 min (7)
GARNITURES -			
- Féculents (3 & 4)	300 g	Max 2 à 3 min	Max 4- à 5 min
- Frites à four et produits dérivés de pommes de terre (1 & 4)	de 300 à 500 g	-	Gril 1 + 600W 7 à 10 min selon marque et épaisseur du produit
Légumes cuits (3 & 4)	100 g 200 g	Max 1 min à 1 min 30 s Max 1 min 30 à 2 min	- -

(1) poser dans un plat transparent aux ondes et résistant à la chaleur sur le trépiéd haut (cuisson combinée ou gril uniquement). (2) débarrasser de l'emballage et poser directement sur le trépiéd haut (cuisson combinée ou gril uniquement). (3) couvrir. (4) retourner ou remuer à mi-réchauffage. (5) plateau noir. (6) poser sur une feuille de papier sulfurisé sur le trépiéd haut. (7) poser sur une feuille de papier sulfurisé sur le trépiéd bas.
TEMPS DE REPOS : il est impératif de laisser reposer l'aliment après le réchauffage : 3 à 6 min pour les entrées, le pain, la viennoiserie, les liquides, les plats cuisinés et 10 min pour les gratins et les tourtes.

Tableau de réchauffage des aliments courants frais ou surgelés

Mode d'emploi : l'indication " + " signifie une cuisson combinée , CT désigne la Chaleur Tournante, et TB leTurboGril. Dans tous les cas de cuisson Combinée, le four doit être préchauffé à la température indiquée avec le plateau noir posé sur le plateau tournant.

Aliment	Poids / Quantité	Frais	Surgelé
GARNITURES -			
- Purée (3 & 4) de pommes de terre de légumes	200 g 200 g 400 g 1000 g	Max 1 min 30 s Max 1 à 2 min Max 3 min 30 s	Max 3 min Max 3 min 30 s Max 8 min Max 12 à 13 min
- Spaghetti en sauce (3)	200 g 500 g 1000 g	Max 2 min Max 4 min Max 7 à 8 min	- - 13 à 14 min (4)
- Riz (3)	150 g 300 g	Max 1 min Max 2 min 30 s	Max 2 min 30 s Max 4 min 30 s
VIANDES ET POISSON -			
- Confit de canard (1) (4)	2 X 200 g 1 X 210 g	Gril 1 + 100W 10 à 12 min Gril 1 + 100W 5 à 6 min	-
- Hamburger (cru) (1) (4)	1 pce (150 g)	-	Max 1 min 30 s.
- Cordon bleu (1) (4)	2 pces (200 g)	Gril 1 + 100W 6 min	Gril 1 + 250W 10 min
- Tripes (3 & 4)	500 g	Max 4 min 30 s à 5 min	Max 8 min
- Saucisses Cocktail (3)	120 g	440W 1 min 40 s	-

(1) poser dans un plat transparent aux ondes et résistant à la chaleur sur le trépiéd haut. (2) débarrasser de l'emballage et poser directement sur le trépiéd haut. (3) couvrir. (4) retourner ou remuer à mi-réchauffage.(5) poser sur le plateau noir. (6) poser sur une feuille de papier sulfurisé sur le trépiéd haut. (7) poser sur une feuille de papier sulfurisé sur le trépiéd bas.

TEMPS DE REPOS : il est impératif de laisser reposer l'aliment après le réchauffage : 3 à 6 min pour les entrées, le pain, la viennoiserie, les liquides, les plats cuisinés et 10 min pour les gratins et les tourtes.

Français

Tableau de réchauffage des aliments courants frais ou surgelés

Mode d'emploi : l'indication "+/-" signifie une cuisson combinée, CT désigne la Chaleur Tourmente, et TB le Turbogril. Dans tous les cas de cuisson Combinée, le four doit être préchauffé à la température indiquée avec le plateau noir posé sur le plateau tournant.

Aliment	Poids / Quantité	Frais	Surgelé
VIANDES ET POISSON -			
- Tranches de viande cuites			
steak haché (3)	100 g	600W 40 à 50 s	-
viande blanche (3)	100 g	600W 50 à 55 s	-
viande rouge (3)	140 g	600W 50 s	-
cuisse de poulet (3)	205 g	Max 1 min 40 s	-
DIVERS -			
Boissons			
- 1 tasse	235 ml	Max 2 min.	-
- 2 tasses	470 ml	Max 3 min. 30 s	-
- 3 tasses	705 ml	Max 4 min. 30 s	-
- 4 tasses	940 ml	Max 6 min	-
-Lait			
- 1 bol	250 ml	600W 2 min.	-
- 1 pot (3 & 4)	600 ml	600W 4 min 30 s.	-
- Aliments pour bébé (petit pot à température ambiante) (3) (4)	30 g 120 g 200 g	600W 15 s Tester 600W 25 s Tester 600W 40 s Tester	-
Mini Viennoiserie à cuire : pains au chocolat (6) pains aux raisins (6)	10 pces 250 g 10 pces 300 g	- -	CT 230° + 100W 9 min puis 4 min CT 230° CT 230° + 100W 9 à 10 min puis 4 min CT 230°
- Viennoiserie cuite (2 & 4)	1 pce (60 g)	3 à 4 min en Gril 1	Max 12 s puis 2 min Gril ou Autopain****

(1) poser dans un plat transparent aux ondes et résistant à la chaleur sur le trépied haut (cuisson combinée ou gril uniquement). (2) débarrasser de l'emballage et poser directement sur le trépied haut (cuisson combinée ou gril uniquement). (3) couvrir. (4) retourner ou remuer à mi-réchauffage. (5) plateau noir. (6) poser sur une feuille de papier sulfurisé sur le trépied haut. (7) poser sur une feuille de papier sulfurisé sur le trépied bas.

TEMPS DE REPOS : il est impératif de laisser reposer l'aliment après le réchauffage : 3 à 6 min pour les entrées, le pain, la viennoiserie, les liquides, les plats cuisinés et 10 min pour les gratins et les tourtes.

Tableau de réchauffage des aliments courants frais ou surgelés

Mode d'emploi : l'indication "+" signifie une cuisson combinée, CT désigne la Chaleur Tourmente, et TB le Turbogril. Dans tous les cas de cuisson Combinée, le four doit être préchauffé à la température indiquée avec le plateau noir posé sur le plateau tournant.

Aliment	Poids / Quantité	Frais	Surgelé
DIVERS-			
Pain (four non préchauffé)	80 g	-	Max 18 s. puis 5 min TB 250°
1/4 boule (5)	250 g	-	Auto pain (***+) puis 10 min repos
1/2 boule (5)	500 g	-	CT 230° + 100W 14 à 15 min
1 campagnard (5)	430 g	-	CT 230° + 100W 11 à 12 min puis 2 min Gril 1
DESSERTS précuits-			
Brownies aux noix (2 & 4)	2 X 80 g	-	Gril + 250W 2 min
Gaufre (2 & 4)	-	-	-Gril + 250W 2 min 30 s
Muffins	2 X 80 g	-	-Décongélation 3 min puis repos 5 min
Cannelés de Bordeaux	3 pcs 180 g	-	Décongélation 3 à 4 min
Galette des rois	6 pers 400 g 8 pers 780 g	Gril 1 + 250W 3 à 3 min 30 s (2 et 4) Gril 1 + 250W 4 min (2 et 4)	CT 200° + 440W 3 min (7) CT 200° + 440W 5 min 30 s (7)
Croustade aux pommes (2)	400 g	-	CT 200° + 440W 4 min 30 s
Gâteau basque (2)	1 x 660 g	-	CT 200° + 250W 6 min 30 s et 5 min repos
Macarons	16 pces 190 g	-	250W 1 min à 1 min 20 s
Moelleux au chocolat	1 pce	440W 30 à 40 s	-
Tarte sucre-vergeoise (4 & 2)	380 g	-	CT 250° + 250W 3 min
Strudelabricots-pommes (4 et 7)	300 g	-	TB 200° + 600W 4 à 5 min (4 et 7)
Gâteau à la straciatella (à cuire) (5)	550 g	CT 230° + 100W 20 à 22 min	-
Crumble auxabricots (1)	300 g	-	Gril + 600W 5 à 6 min
Pop corn sucré (3)	1 x 100 g	-	Max 2 min 30 s à 3 min

(1) poser dans un plat transparent aux ondes et résistant à la chaleur sur le trépiéd haut. (2) débarrasser de l'emballage et poser directement sur le trépiéd haut. (3) couvrir. (4) retourner ou remuer à mi-réchauffage. (5) poser sur le plateau noir. (6) poser sur une feuille de papier sulfurisé sur le trépiéd haut. (7) poser sur une feuille de papier sulfurisé sur le trépiéd haut.

TEMPS DE REPOS : il est impératif de laisser reposer l'aliment après le réchauffage : 3 à 6 min pour les entrées, le pain, la viennoiserie, les liquides, les plats cuisinés et 10 min pour les gratins et les tourtes.

Français

LES POTAGES, LES ENTRÉES

Le réchauffage des soupes surgelées ou en boîte

Le réchauffage des soupes congelées ou apertées



se fera sur la puissance MAX dans un récipient transparent aux ondes. **Pensez à remuer plusieurs fois** pendant le réchauffage. Vous pouvez utiliser la touche automatique **SOUPE** pour le réchauffage des soupes industrielles réfrigérées ou à température ambiante. (300 ml).

Les potages faits maison

Si vous préparez vous-même vos potages, il importe de couper tous les légumes à peu près de la même taille, et les pommes de terre en petits dés. Employer un récipient **suffisamment grand** (au moins 2 fois le volume de soupe à cuire) pour éviter tout débordement. Ajouter **peu de liquide** afin que les micro-ondes cuisent les légumes en priorité. **Couvrir** et cuire sur MAX 10 à 15 min. Mixer lorsque les légumes sont bien cuits. Compléter avec du bouillon bien chaud pour obtenir le volume désiré. Si vous voulez ajouter des vermicelles dans votre potage, poursuivez alors la cuisson quelques minutes sur MAX.

Les quiches et les tourtes

Afin d'assurer une bonne coloration des fonds de quiche ou de tourte, il est indispensable de **prechauffer**



le four en Chaleur

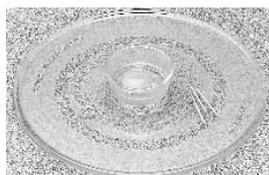
Tournante 230°/250° et d'utiliser exclusivement des moules métalliques (avec ou sans revêtement anti-adhésif). Vous pouvez alors cuire vos quiches en Chaleur Tournante 230° en posant le moule sur le trépied haut ou bas. **En cas de cuisson combinée** (Chaleur Tournante 210°/230° + 100 W préchauffé), il faut **poser le moule métallique directement sur le plateau noir et non sur le trépied**. Il faut démouler les quiches et les tourtes en fin de cuisson et les faire refroidir sur une grille. Vous éviterez ainsi que la vapeur condensée lors du refroidissement ne ramollisse le fond de pâte.

LES ŒUFS

Les œufs - Le fromage

Ne pas chercher à cuire les œufs dans leur coquille. En effet, en

micro-ondes, ils explosent du fait de la pression qui s'exerce à l'intérieur de la coquille.



Cassés, le jaune explose également si la pellicule qui le recouvre n'est pas percée. Il ne faut donc pas hésiter à enfoncer la pointe d'un

cure-dent au centre du jaune ; si l'œuf est bien frais, celui-ci ne s'écoule pas. Le jaune et le blanc réagissent différemment aux ondes et c'est hélas le **jaune qui cuit le plus vite.**

Les œufs pochés : faire chauffer 50 ml d'eau avec du sel et un trait de vinaigre pendant 1 min sur MAX. Casser l'œuf dans l'eau bouillante et percer délicatement le jaune et le blanc avec un cure-dent ; cuire sur 600 W 30 à 50 s (selon le calibre de l'œuf). Laisser reposer 1 min avant d'égoutter et de servir.

Les œufs brouillés : mélanger dans un bol 4 œufs crus avec un peu de crème ou de lait, une noix de beurre, du sel et du poivre. Cuire 1 min 30 s sur MAX. Sortir et battre énergiquement avec une fourchette. Poursuivre la cuisson sur MAX encore 40 s à 1 min. Les œufs doivent rester crémeux.

Les œufs cocotte : casser l'œuf dans un ramequin beurré, saler et poivrer, percer le jaune et le blanc avec un cure-dent. Ajouter les ingrédients désirés (crème, champignons, œufs de lump, etc.). Compter 1 min 10 s à 1 min 30 s de cuisson par œuf sur 440 W (ou 2 min sur DÉCONGÉLATION si vous ne désirez pas percer l'œuf).

Les fromages : réagissent différemment selon leur nature ; plus ils sont gras et plus ils fondent rapidement. S'ils sont cuits trop longtemps, ils durcissent. Lorsque cela est possible, il est préférable d'ajouter le fromage râpé au dernier moment (pour les pâtes, les gratins, etc.).

Français

1 gros oignon,
2 belles aubergines (env. 500 g),
5 gousses d'ail, sel, poivre,
200 g de fromage blanc ou yaourt
(facultatif), huile d'olive.

CAVIAR D'AUBERGINES

Cuisson : 16 à 18 min.
4 pers.- MICRO-ONDES
Récipient : 1 moule à manqué de Ø 22 cm

Hacher finement l'oignon, le faire suer dans 5 c. à s. d'huile d'olive à couvert sur MAX pendant 3 min. Ajouter les aubergines lavées et coupées en dés ainsi que les gousses d'ail épluchées et pilées. Faire cuire sur MAX 13 à 15 min. Démarrer la cuisson à couvert, à mi-cuisson, sortir, remuer et terminer la cuisson à découvert afin d'assurer une bonne évaporation de l'eau de végétation. Passer au robot et rectifier l'assaisonnement. Parfait en apéritif sur des canapés ; si cela est trop fort, vous pouvez rajouter, en le mixant, 200 g de yaourt ou de fromage blanc.

250 g de farine,
1 sachet de levure,
12 cl d'huile d'olive,
10 cl de vin blanc, 4 œufs,
200 g d'olives vertes dénoyautées,
200 g de jambon de Paris,
150 g de gruyère.

CAKE AUX OLIVES

Cuisson : env. 35 min.
8-10 pers. - COMBINÉ
Récipient : moule à cake métallique de 28 cm

Mélanger la farine, la levure avec l'huile et le vin blanc. Ajouter les œufs un par un puis les olives, le jambon coupé en dés et le fromage râpé. Beurrer ou chemiser le moule et le remplir aux 3/4 car le cake va gonfler. Cuire 32 à 35 min en Combi CHALEUR TOURNANTE 230°+100 W, le moule posé sur le plateau noir. Présentez ce cake en tranches ou sous la forme de petits dés pour l'apéritif.

1 boîte de 350 g de thon au naturel,
1 boîte de 400 g de macédoine de légumes,
20 cl de crème liquide,
4 œufs,
90 g d'emmental râpé,
3 c. à s. de chapelure,
sel, poivre, ciboulette.

FLAN DE THON ET DE LÉGUMES

Cuisson : env. 25 min.
6 pers. - COMBINÉ
Récipient : 1 moule à soufflé en Pyrex® de Ø 18 cm.

Ouvrir et égoutter soigneusement les boîtes de thon et de macédoine. Les mélanger dans un bol avec les autres ingrédients. Rectifier l'assaisonnement et ajouter un peu de ciboulette hachée. Verser dans le moule beurré. Poser sur le trépied bas sur le plateau noir et cuire env. 20 min en Combi CHALEUR TOURNANTE 200° + 440 W. Laisser reposer 10 min avant de démouler. Vous pouvez servir ce flan avec un coulis de tomates.

8 tranches de pain de mie,
2 c. à s. de câpres,
2 c. à s. de persil haché,
4 c. à s. de mayonnaise,
50 g de fromage râpé,
250 g de thon au naturel,
sel, poivre.

CROQUES AU THON

Cuisson : 7 min.
4 pers. - COMBINÉ
Récipient : 1 bol.

Blondir légèrement les toasts 1 à 2 min. de chaque côté sur GRIL 1 en les posant sur le trépied, ou plus simplement dans un toaster. Mélanger dans un bol tous les ingrédients sauf le fromage râpé. Assaisonner le mélange et le répartir sur les toasts. Ajouter le fromage râpé. Poser sur le trépied haut et cuire 3 à 5 min en Combi GRIL 1 + 100 W.

1 rouleau de pâte brisée.
Garniture : 500 g de champignons de Paris, un peu de lait, 20 g de beurre, 20 g de farine, 3 œufs, 2 c. à s. de crème, sel, poivre.

TARTE AUX CHAMPIGNONS

Cuisson : env. 40 min.
6 pers. - MICRO-ONDES et CHALEUR TOURNANTE
Récipients : 1 bol d'un litre + un moule métallique de Ø 28 cm.

Laver et couper les champignons. Les faire cuire à couvert sur MAX 10 à 12 min. Égoutter en gardant le jus de cuisson, compléter ce jus avec du lait jusqu'à obtenir 1/4 de litre. Faire fondre le beurre dans un bol 30 s. sur 600 W. Ajouter la farine, mélanger, dessécher 30 s. sur 600 W puis ajouter le liquide lait + jus de champignons. Refaire cuire sur MAX 3 à 5 min. Fouetter énergiquement, ajouter les champignons dans cette Béchamel, puis les œufs et la crème. Rectifier l'assaisonnement. Préchauffer le four en Chaleur Tourner 250° avec le plateau noir. Garnir le moule avec la pâte. Verser le mélange de champignons. Enfourner, presser Arrêt avant de cuire 28 à 30 min. en Combiné CHALEUR TOURNANTE 210° + 100 W.

Français

La pâte : 175 g de farine,
75 g de beurre,
2 c. à s. de parmesan
râpé.

Garniture : 300 g
d'épinards hachés bien
égouttés,
20 cl de crème, 3 œufs,
80 g de parmesan, sel,
poivre, muscade.

TARTE AUX ÉPINARDS

Cuisson : env. 30 min.

6 pers. - COMBINÉ

Récipients : 1 bol d'un litre + un moule métallique de Ø 28 cm.

Mélanger dans un bol la farine et le beurre jusqu'à obtention d'une poudre granuleuse homogène. Ajouter 2 c. à s. de parmesan râpé puis suffisamment d'eau pour former une pâte homogène. Laisser reposer 10 min au réfrigérateur puis étaler au rouleau et foncer le moule. Préchauffer en Chaleur tournante 250° avec le plateau noir. Mélanger dans un bol les épinards, la crème et les œufs, le restant de parmesan, rectifier l'assaisonnement et ajouter un peu de muscade râpée. Verser sur le fond de tarte. Enfourner, presser ARRÊT et cuire en Combi CHALEUR TOURNANTE 210°+ 100 W, 27 à 28 min. Démouler et laisser refroidir sur une grille.

4 tranches de pain de mie,
4 fromages de chèvre frais
(env. 200 g).

CROÛTES AU CHÈVRE CHAUD

Cuisson : 5 à 7 min.

4 pers. - COMBINÉ

Retailler le pain de mie afin d'en enlever la croûte. Couper chaque fromage de chèvre en deux dans le sens de l'épaisseur. Disposer sur les tranches de pain de mie sur le trépied haut, au besoin sur un plat ou une assiette supportant le gril. Cuire 4 à 5 min en Combi GRIL 1 + 250 W. Vous pouvez servir ces croûtes au chèvre chaud à la place du fromage, ou en entrée sur un lit de salade panachée ou avec une salade de pommes de terre à la vinaigrette et aux fines herbes.

1 rouleau de pâte brisée.

Garniture : 3 gros oignons
(env. 400g),

40 g de beurre, 1 c. à s. de
farine,

3 œufs, 13 cl de lait,

13 cl de crème, 60 g de

gruyère râpé,

sel, poivre, muscade râpée.

TARTE À L'OIGNON

Cuisson : env. 40 min.

6 pers. - MICRO-ONDES et COMBINÉ

Récipients : un moule à tarte en métal de Ø 28 cm

+ 1 moule à manqué en pyrex de Ø 22cm

Garnir le moule avec la pâte. Émincer finement les oignons. Les faire cuire à couvert avec le beurre sur MAX pendant 7 à 9 min. en remuant à mi-cuisson. Assaisonner, ajouter la farine et laisser refroidir. Préchauffer le four en CHALEUR TOURNANTE 250° avec le plateau noir. Garnir le fond de tarte avec la compote d'oignons assaisonnée, le gruyère râpé et l'appareil à flan assaisonné (œufs + lait + crème mélangés) battu au fouet électrique. Enfourner, presser ARRÊT et cuire 30 min en Combi CHALEUR TOURNANTE 230° + 100 W. Démouler et laisser refroidir sur une grille.

250 g d'emmental,

250 g de comté, 250 g de

beaufort,

30 à 40 cl de vin blanc sec,

1 gousse d'ail,

1/2 baguette de pain un

peu rassis par personne.

FONDUE SAVOYARDE

Cuisson : 10 à 15 min.

4 pers. - MICRO-ONDES

Récipient : 1 petite cocotte.

Enlever la croûte des fromages et les couper en petits cubes. Rassembler dans la cocotte les fromages et le vin blanc. Cuire à couvert sur 600 W 10 à 15 min. en remuant 1 à 2 fois pendant la cuisson. Au bout de 10 min. découvrir et poursuivre la cuisson si la fondue n'est pas suffisamment fluide. Rectifier l'assaisonnement avec du poivre (le fromage étant déjà salé). Transvaser la fondue dans un caquelon préalablement frotté avec une gousse d'ail. Maintenir à consistance désirée sur un réchaud à fondue. Pendant la cuisson de la fondue, vous aurez découpé le pain en cubes. Vous pouvez au moment de servir ajouter un trait de kirsch dans la fondue.

Français

1 bloc de pâte à pizza ou à pain. Garniture : 3 gousses d'ail écrasées, sel, poivre, 2 gros oignons, 1 pot de sauce tomate, 1 c. à s. d'herbes fraîches ou séchées, 300 g de mozzarella, des olives.

PIZZA

Cuisson : env. 30 min - 3 à 4 pers. - CHALEUR TOURNANTE

Récipient : la lèche-frite + 1 bol

Emincer les oignons, les mettre dans un bol avec 1 c. à s. d'huile d'olive et cuire 3 min sur MAX à couvert. Préchauffer le four en CHALEUR TOURNANTE 250° sans aucun accessoire. Etaler alors la pâte avec un rouleau aux dimensions de la lèche-frite. Etaler la sauce, cuire à four chaud pendant 15 minutes, puis rajouter les oignons cuits, la mozzarella coupée en tranches ainsi que les autres ingrédients de la garniture. Cuire encore 15 à 20 min à 250°. Note : vous pouvez varier la garniture avec des dés de jambon, du poivron, un œuf, des lardons, des champignons pré-cuits quelques minutes sur MAX. Ajouter les olives 5 minutes avant la fin.

500 g de potiron, 1 pomme de terre,
30 g de beurre, 20 cl de lait,
3 c. à s. de crème,
muscade,
persil, sel, poivre.

SOUPE DE POTIRON

Cuisson : 15 à 20 min.

4 pers. - MICRO-ONDES

Récipient : 1 grande cocotte.

Cuire à couvert dans la cocotte le potiron coupé en petits cubes, la pomme de terre épluchée et coupée, le beurre, le lait et un peu de muscade râpée, pendant 15 min. sur MAX. Sortir, ajouter 1/2 litre d'eau très chaude. Passer au mixer, rectifier l'assaisonnement. Remettre à cuire sur MAX 2 à 3 min. (jusqu'à ébullition). Ajouter, avant de servir, le persil haché et la crème.

1 rouleau de pâte
feuilletée, 8 saucisses de
Strasbourg, 1 œuf battu
avec 1 c. à s. de lait pour
la dorure.

FEUILLETÉS ROULÉS AUX SAUCISSES

CUISSON : ENV. 14 MIN -30 PCS - CHALEUR

TOURNANTE

Récipient : la lèchefrite + 1 moule à tarte métallique de Ø
30 cm

Préchauffer le four en CHALEUR TOURNANTE 230° en laissant le plateau en verre avec le plateau noir. Dérouler la pâte feuilletée. Casser l'œuf dans un ramequin et le battre avec une fourchette. Couper des bandes de feuilletage de la largeur d'une saucisse. Recouper ces bandes de façon à enrouler chaque saucisse de feuilletage en badigeonnant la soudure au pinceau avec l'œuf battu. Badigeonner le dessus des roulés avec la dorure. Recouper chaque saucisse ainsi emballée en 3 ou 4 morceaux. Disposer ces petits roulés, soudure en dessous, sur la lèchefrite froide et le moule à tarte. Enfourner la lèchefrite en place et le moule à tarte posé sur le plateau noir et cuire 13 à 14 min. Décoller les feuilletés à l'aide d'une spatule lorsque le dessous est bien doré. NOTA : ces feuilletés peuvent parfaitement se congeler crus. Les saucisses peuvent être remplacées par du chorizo, du gruyère, du chèvre, du roquefort, etc.

Français

3 courgettes (env. 600g),
1 pomme de terre
moyenne, 1 cube de
bouillon de volaille, 3
portions de fromage
fondu, sel, poivre.

VELOUTE DE COURGETTES

Cuisson : 20 min - 4 pers - micro-ondes
Récipient : 1 bol de 2 litres avec couvercle.

Eplucher une des courgettes ainsi que la pomme de terre et couper le tout en gros cubes. Rassembler dans le plat avec le bouillon cube, 1/2 verre d'eau chaude, couvrir et cuire 20 min sur MAX. Ajouter 1 demi litre d'eau + 1 demi litre de lait bien chauds ainsi que le fromage fondu avant de passer le tout au mixer, d'assaisonner et de servir. Au besoin, si les courgettes sont trop amères, vous pouvez n'ajouter que du lait. Vous pouvez aussi éplucher toutes les courgettes au lieu d'une seule pour réduire l'amertume possible de la peau .

500 g de cocktail de
fruits de mer surgelé, 3
échalotes, 1 c. à s.
d'aneth haché, 30 g
d'emmental râpé, 1
carotte, 150 g de
champignons, 30 g de
beurre, 25 cl de lait, vin
blanc.

GRATIN DE FRUITS DE MER

Cuisson : env. 25 min - 4 pers - MICRO-ONDES et
COMBINE

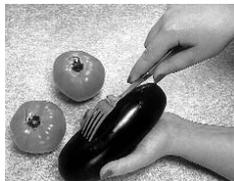
Récipient : 1 bol + 1 petit plat à gratin
Décongeler et faire tiédir légèrement les fruits de mer 6 min sur 600W en remuant le mélange plusieurs fois.
Égoutter en gardant le jus auquel vous ajouterez 25 cl de lait. Hacher les échalotes, la carotte et les champignons et faire cuire ce hachis dans un bol à couvert avec 40 g de beurre 5 min sur MAX. Ajouter 1 c. à s. bombée de farine, refaire cuire 40 sec sur MAX puis ajouter le mélange lait + jus rendu par les fruits de mer. Cuire cette béchamelle 3 à 4 min sur MAX. Ajouter l'aneth et une c. à s. de vin blanc fruité, rectifier l'assaisonnement et mélanger avec les fruits de mer. Verser dans un petit plat à gratin. Saupoudrer d'emmental ; préchauffer le four en COMBI TURBOGRIL1 à 210° + 250W avec le trépied haut. Enfourner une dizaine de minutes.

LÉGUMES, PÂTES ET RIZ

Les légumes

Les micro-ondes cuisent parfaitement la plupart des légumes en une fraction du temps nécessaire en cuisson traditionnelle et comme très peu d'eau est ajoutée pour les cuire, ils conservent mieux leurs vitamines et leurs sels minéraux.

Utilisez la touche automatique de cuisson **LÉGUMES** pour cuire sans calcul la plupart des légumes frais (vérifier dans le tableau page 48 les légumes déconseillés pour cette touche). Suivez les instructions du mode d'emploi défilant. **Attention** : il ne faut pas tenir compte du poids de l'eau ajoutée. Seul le poids net de légumes à cuire doit être affiché. En touche Automatique, selon le volume de légumes à cuire, des bips sonores peuvent se faire entendre à mi-cuisson pour vous rappeler de mélanger ou de retourner. Ce faisant, prenez garde de ne pas vous brûler en retirant le couvercle ou le film étirable.



Récipients

Placer les légumes dans un récipient transparent aux ondes **de taille adaptée à la quantité de légumes**.

Préférer les larges plats (style grand plat Pyrex® à manqué) aux plats hauts et étroits. Évitez les bols, même grands.

• Afin d'obtenir une cuisson homogène, il est recommandé, à chaque fois que cela est possible, d'émincer ou de couper les légumes en petits morceaux ou en rondelles ou encore en tronçons.

• Les légumes ayant des extrémités fragiles comme les asperges ou les brocolis, doivent être disposés de façon à ce que ces extrémités soient au centre du plat et les tiges (nécessitant une cuisson plus longue) vers l'extérieur.

• Les légumes entiers couverts d'une peau, doivent être piqués pour permettre à la vapeur de s'échapper et éviter qu'ils n'éclatent (aubergines, tomates, pommes de terre, etc.).

Accessoire

Pour la cuisson des légumes en micro-ondes pures, et pour la touche Automatique **LÉGUMES**, poser le plat directement sur le plateau tournant en verre.

Pour la cuisson des gratins en Combiné, posez le plat transparent aux ondes et résistant à la chaleur sur l'un des trépieds, lui-même posé sur le plateau noir.



Français

Couvercle

En micro-ondes pures, il est important de couvrir les légumes d'un couvercle adapté ou de film étirable **percé**. La vapeur environnante aide le légume à cuire rapidement de façon homogène.



LÉGUMES, PÂTES ET RIZ

Temps de repos

Il est nécessaire de laisser reposer les légumes au moins 5 min. après leur cuisson, sauf pour les légumes très aqueux (courgettes, endives, épinards ou tomates) qui demandent environ 2 min. de repos. Il est normal que le légume semble juste cuit au sortir du four, il terminera de cuire à couvert pendant le temps de repos.

Eau ajoutée

Il faut distinguer :

- Les légumes très riches en eau comme : les tomates, les courgettes, les aubergines, les légumes surgelés pour ratatouille, les champignons, les épinards, les endives, les laitues, les oignons, les poivrons, la plupart des fruits, etc. auxquels il faudra ajouter peu ou pas d'eau, la cuisson aux micro-ondes utilisant l'eau contenue naturellement dans les aliments.

- Les légumes raisonnablement riches en eau auxquels il faudra ajouter 4 à 5 c. à s. d'eau pour 500 g, afin de créer de la vapeur qui cuira les légumes et évitera la déshydratation : chou-fleur, poireaux, brocolis, choux de Bruxelles, fenouils, carottes, céleri-rave, asperges, haricots coco, pommes de terre, choux, navets, artichauts, haricots verts, etc.

- Les légumes relativement pauvres en eau auxquels il faudra ajouter 8 à 10 c. à s. d'eau pour 500 g afin de favoriser une bonne hydratation : petits pois, fèves, haricots frais.

Dans tous les cas : les légumes sont cuits sur la puissance MAX et **ne sont pas salés avant la cuisson, mais après**. En effet, le sel absorbe l'humidité naturelle du légume et favorise la déshydratation.

RIZ, PÂTES ET LÉGUMES SECS

La cuisson des pâtes, riz et légumes secs aux micro-ondes ne présente pas d'autres avantages que l'économie d'énergie et de vaisselle, la cuisson de ces aliments n'étant pas subordonnée à une température à atteindre, mais à une durée de réhydratation : les temps de cuisson sont sensiblement les mêmes qu'en cuisson traditionnelle. Ne pas utiliser la touche automatique LÉGUMES pour la cuisson de ces aliments. Par contre, ces aliments se réchauffent très rapidement sans prendre le goût de réchauffé, à condition d'être en récipient fermé, mêlés de beurre ou de sauce.

Pour la cuisson, utiliser un grand récipient (afin d'éviter tout débordement). Couvrir très largement d'eau ou de bouillon déjà bien chauds. Couvrir et porter à ébullition sur MAX en 5 à 8 min. (selon la quantité et la température initiale du liquide) puis pour-



suivre la cuisson sur une puissance plus douce (440 W ou 250 W) pour le riz et les

légumes secs. Laissez reposer au moins 5 à 8 min. après la cuisson.

Le riz :

Une fois le liquide monté à ébullition, compter environ 20 mins. de cuisson sur 250 W pour 250 g de riz.

Les pâtes :

Penser à saler l'eau de cuisson et à remuer une fois en cours de cuisson. Lorsque le liquide bout, compter 7 à 8 min. sur MAX pour 250 g de pâtes (pour 1 litre d'eau) et 10 min pour 250 g de raviolis.

Les légumes secs :

Les couvrir généreusement d'eau et laisser tremper une nuit. Le lendemain, rincer et égoutter. Couvrir d'eau à hauteur. Ne pas saler avant la cuisson (cela durcit les légumes secs). Compter 10 min. sur MAX puis 15 à 30 min sur 440 W. Surveiller la cuisson et rajouter de l'eau si nécessaire, les légumes secs doivent toujours être recouverts de liquide.

CONSEILS POUR LA CUISSON DES LÉGUMES

- Les légumes surgelés ne se décongèlent pas. Ils sont toujours cuits directement. C'est pourquoi vous ne trouverez pas dans ce livre de temps de décongélation pour les légumes.
- Les légumes surgelés ne doivent pas être cuits dans leur sachet d'emballage. Il faut les transvaser dans un récipient transparent aux ondes.
- Lorsque vous faites cuire des mélanges de légumes surgelés, il peut arriver que certains légumes soient moins cuits que d'autres ; cela est dû à la nature différente de ces légumes.
- La plupart des purées surgelées vendues dans le commerce (en tablettes ou en blocs) sont déjà cuites ; les réchauffer 8 à 9 min sur MAX en remuant à mi-cuisson (pour 500 g).
- La rapidité ne sera vraiment appréciable que si vous faites cuire de petites quantités (inférieures à 1 kg). En effet, pour des volumes importants, les temps de cuisson deviennent beaucoup plus longs ; il vaut mieux procéder en plusieurs fois.
- Il est INDISPENSABLE de remuer au moins une fois à mi-cuisson les quantités de plus de 1000 g. En touche Automatique, un bip sonore se fait entendre pendant la cuisson pour vous le rappeler.
- Les pommes de terre entières avec la peau peuvent être cuites en COMBINÉ afin d'obtenir une peau plus croustillante. Compter 14 à 15 min pour 800 g (environ 4 grosses pièces) sur Combi TURBOGRIL 2 + 250° + 600W non préchauffé en posant les pommes de terre sur le trépied haut.
- Pour faire de la purée, pensez à rajouter quelques minutes de cuisson afin que vos légumes soient très cuits et donc puissent s'écraser en purée. (En touche Automatique, majorer le poids d'environ 20%).
- Certains légumes, selon leur degré de fraîcheur, donnent des résultats moins appréciables lorsqu'ils sont cuits aux micro-ondes. Vous préférerez donc peut-être, pour ces derniers, avoir recours aux méthodes de cuisson traditionnelles (petits pois, carottes entières, fèves, haricots, jardinière de légumes).
- Ne pas cuire ensemble des légumes frais et des légumes congelés, ni des légumes nécessitant des temps de cuisson différents.
- En cuisson micro-ondes, des taches brunes peuvent apparaître parfois sur les légumes riches en fer comme le chou, le chou-fleur, les brocolis. Il n'y a pas lieu de s'en inquiéter.

TEMPS DE CUISSON DES LÉGUMES FRAIS ET SURGELÉS (en min. sur MAX pour 500 g)

LÉGUMES	frais	surgelés	LÉGUMES	frais	surgelés
Artichauts: -entier (2 pièces) -fond	9-10 9-11	- 12-15	Fenouil: -entier coupé en deux -émincé	10-12 17-20	
Asperges	10-12	12-13	Haricots verts*	12-13	12-13
Aubergines	9-11	-	Haricots coco plat	15-16	-
Betterave*	18-20	-	Printanière de légumes*	-	15-16
Blettes	7-9	13-14	Mais en épi (2 pièces)*	7-10	12-15
Brocolis	8-9	12-13	Navets	8-10	18-20
Champignons	9-10	12-13	Oignons	9-12	14-16
Carottes: -rondelles -tronçons	8-10 12-14	12-13 -	Petits pois*	20	15-16
Chou*	12-14	-	Pois mange-tout	12-13	-
Chou de bruxelles	9-10	12-13	Poireaux émincés	8-10	15-16
Chou-fleur	8-10	12-13	Poireaux en tronçons	8-10	15-16
Céleri-boule	8-9	-	Potiron	9-10	-
Céleri*	15-17	-	Poivrons	12-13	13-15
Courgettes	8-9	12-13	P. de Terre entières (< 220 g)	8-10	-
Endives	10-12	18-20	P. de Terre coupées	10-11	-
Epinards: -hachés -branches	- 9-10	12 13	Ratatouille	16-18	14-16
Fèves*	16-19	18-20	Salsifs	10-12	14-16
			Tomates*	4-5	-

* : Nous déconseillons l'utilisation de la touche Automatique pour ces légumes.

Français

700 g de pommes de terre,
1 gousse d'ail, 20 cl de
lait,
20 cl de crème liquide,
70 g d'emmental râpé,
sel, poivre.

GRATIN DAUPHINOIS

Cuisson : env. 30 min.

4 pers. - COMBINÉ

Récepteur : 1 moule à manqué de Ø 22 cm.

Éplucher et couper en rondelles fines les pommes de terre. Éplucher et hacher la gousse d'ail. Disposer les rondelles de pomme de terre dans le plat en les parsemant d'ail haché, de sel et de poivre. Mélanger dans un bol le lait et la crème et verser sur les pommes de terre. Recouvrir d'emmental râpé. Poser le plat sur le trépied bas et cuire 30 à 35 min. (la durée peut varier selon la variété de pomme de terre) en Combi CHALEUR TOURNANTE 250° + 250 W.

240 g de riz à grains longs,
1 gros oignon,
30 g de beurre,
1 bouillon cube,
1 bouquet garni, sel, poivre.

RIZ PILAF

Cuisson : env. 20 min.

4 pers. - MICRO-ONDES

Récepteur : 1 cocotte de 2 litres.

Faire suer l'oignon haché dans le beurre sur MAX pendant 3 min. Ajouter le riz. Remettre à cuire sur MAX 30 s. Ajouter 40 cl d'eau, le bouquet garni, le bouillon cube, couvrir. Cuire sur MAX 4 à 5 min. (jusqu'à ébullition) puis sur 440 W pendant 16 min (programmer l'enchaînement des deux cuissons). Laisser reposer 7 à 8 min. puis égrener le riz avec une fourchette en rajoutant quelques noisettes de beurre et en rectifiant l'assaisonnement.

6 fonds d'artichauts en boîte ou surgelés (env. 300 g),
200 g de champignons, 1 échalote,
20 g de beurre, 2 c. à s. de persil,
1 c. à s. de coriandre en grains,
2 tranches de pain de mie, 1 jaune d'œuf,
1 biscotte écrasée ou 10 g de chapelure.

FONDS D'ARTICHAUTS FARCIS

Cuisson : env. 20 min.

4 pers. - MICRO-ONDES ET COMBINÉ

Récipients : un plat de Ø 25 cm en Pyrex® + 1 bol.

Si les fonds d'artichauts sont surgelés, les faire cuire bien étalés dans le plat avec 2 c. à s. d'eau, 8 à 9 min. sur MAX. Hacher dans le robot ménager l'échalote et les champignons lavés. Cuire ce hachis à couvert avec le beurre 4 min sur MAX. Ajouter le persil, le coriandre et le pain de mie, hachés. Lier avec le jaune d'œuf et rectifier l'assaisonnement. Garnir les fonds d'artichauts assaisonnés. Saupoudrer de chapelure. Cuire 7 à 9 min. en Combi GRIL 1 + 440 W avec le trépied haut. Vous pouvez ajouter 2 tranches de jambon haché à la farce pour faire de cette recette un plat plus complet.

1 chou fleur, 1/2 l de lait,
35 g de beurre, 35 g de farine pour un roux,
70 g de gruyère râpé,
muscade râpée,
sel, poivre.

GRATIN DE CHOU FLEUR

Cuisson : env. 30 min.

4 pers. - MICRO-ONDES et COMBINÉ

Récipients : 1 bol + 1 moule à manqué de Ø 22 cm.

Séparer le chou fleur en morceaux de taille égale. Mettre dans le plat avec un demi verre d'eau. Couvrir et cuire 15 à 20 min. sur MAX (selon la taille du chou fleur). Entre-temps préparer les ingrédients de la sauce béchamel. Sortir, égoutter et assaisonner le chou-fleur, puis le remettre dans le plat. Préparer la sauce béchamel (voir recette au chapitre des sauces), en ajoutant la moitié du gruyère. Verser sur le chou-fleur, et parsemer du restant de gruyère. Enfournier sur le trépied haut et faire gratiner 8 à 10 min. en Combi GRIL 1 + 440 W (ou 8 à 10 min. en Combiné GRIL 1 + 600 W si le chou-fleur est refroidi).

Français

800 g de ratatouille surgelée
(ou 1 boîte 4/4),
5 œufs, 1 c. à s. de crème,
150 g de chorizo,
70 g de gruyère râpé, sel,
poivre,
4 c. à s. de semoule
moyenne.

GRATIN DE RATATOUILLE

Cuisson : env. 40 min.

6 pers. - MICRO-ONDES et COMBINÉ

Récipient : 1 moule à manqué de Ø 22 cm.

Cuire la ratatouille surgelée avec la semoule, à couvert, 15 min. sur MAX. Battre les œufs et la crème dans un saladier. Couper le chorizo en rondelles et le faire cuire sur MAX 1 min. à 1 min 30 s. Égoutter les rondelles et les ajouter dans le saladier ainsi que la ratatouille. Bien mélanger, ajouter le gruyère râpé, rectifier l'assaisonnement et bien mélanger. Verser dans le plat et poser sur le trépied bas sur le plateau noir et cuire 20 à 22 min. en Combi CHALEUR TOURNANTE 230° + 440 W.

2 courgettes (env. 500 g),
2 aubergines (env. 500 g),
1 oignon, 1 noix de beurre, 1
gousse d'ail,
2 c. à s. de persil haché,
300 g de restes de viande
hachée,
2 œufs, 3 biscottes pour
la chapelure, huile d'olive,
sel, poivre.

COURGETTES ET AUBERGINES FARCIES

Cuisson : env. 30 min.

4 pers. - MICRO-ONDES et COMBINÉ

Récipients : 1 plat creux de Ø 30 cm + 1 bol.

Cuire l'oignon haché dans le bol avec le beurre 2 à 3 min. sur MAX. Laver et couper en 2 dans le sens de la longueur les courgettes et les aubergines. Évider les légumes avec une petite cuillère. Les disposer sur le plateau tournant et pré cuire sur MAX 8 à 10 min. (procéder en 2 fois si nécessaire). Entre-temps, préparer la farce : mélanger l'oignon avec l'ail, le persil et la viande, hachés. Lier avec les œufs et rectifier l'assaisonnement. Répartir la farce dans les légumes assaisonnés. Disposer dans le grand plat, saupoudrer de chapelure et arroser chaque légume d'1 c. à s. d'huile d'olive. Poser sur le trépied haut et cuire 6 à 7 min. en Combi GRIL 1 + 600 W avec **en surveillant** (selon coloration). Si vous n'avez pas de plat creux de ce diamètre, posez les légumes sur une feuille de papier sulfurisé sur le trépied.

800 g de céleri-rave,
2 pommes de terre
moyennes,
40 g de beurre, 15 cl de lait,
sel, poivre, muscade.

PURÉE DE CÉLERI-RAVE

Cuisson : 15 à 18 min.

4 pers - MICRO-ONDES

Récipient : 1 moule à manqué de Ø 22 cm.

Éplucher et couper le céleri-rave et les pommes de terre en petits dés. Mettre à cuire avec le beurre et 10 cl d'eau sur MAX pendant 15 à 18 min. à couvert. Passer au mixeur ou au moulin à légumes, rajouter du lait jusqu'à obtention de la consistance désirée. Rectifier l'assaisonnement et ajouter un peu de muscade râpée.

1,3 kg de pommes de
terre, 200 g de lardons
fumés, 1 oignon, 1
reblochon de 500 g, 10 cl
de vin blanc.

TARTIFLETTE

Cuisson : env. 30 min.

- 6 pers - MICRO-ONDES ET COMBINE

Récipient : 1 grand plat à gratin + 1 plat en Pyrex® Ø 22 cm .

Eplucher les pommes de terre, les couper en lamelles épaisses, ajouter 4 c. à s. d'eau et cuire 18 min. sur MAX en remuant à mi-cuisson. Egoutter et réserver. Disposer les lardons sur une assiette, couvrir et cuire 2 min 30 s sur MAX. Egoutter. Eplucher et émincer l'oignon. Le mettre dans un bol et faire cuire à couvert 2 min. sur MAX. Mélanger dans le plat à gratin, les pommes de terre, l'oignon, les lardons et le tiers du reblochon coupé en morceaux. Assaisonner et verser le vin blanc. Recouvrir avec le restant du reblochon coupé en longues tranches épaisses. Préchauffer le four en Combi TURBOGRIL 1 + 230° + 100W avec le trépied bas sur le plateau noir. Enfourner à chaud et cuire env. 10 min. Au besoin, ajouter encore 1 ou 2 min en GRIL 1. Si la tartiflette a été préparée à l'avance, réchauffer et gratiner sur Combi TURBOGRIL 1 + 230° + 440W une douzaine de minutes.

Français

6 tomates à farcir, 1 oignon, 600 g de chair à saucisse, 200 à 300 g de blé cuit ou 3-4 tranches de pain de mie, persil, ail, chapelure.

TOMATES FARCIES

Cuisson : env 25 min
- 6 pers. - MICRO-ONDES et COMBINE
Récipient : 1 plat en Pyrex® de 27 cm.

Découper un rond dans les tomates à l'endroit du pédoncule. Les évider à l'aide d'une petite cuillère. Les saler et les retourner afin de les égoutter. Cuire l'oignon haché dans un bol, à couvert avec une noix de beurre, 1 min 30 sec. sur MAX. Mélanger avec la chair à farcir ainsi qu'une gousse d'ail écrasée, le pain de mie haché ou le blé cuit et un peu de persil haché, le tout assaisonné. Farcir les tomates. Les disposer dans le plat en Pyrex®. Saupoudrer de chapelure. Préchauffer le four en Combiné TURBOGRIL 2 à 250° + 250W avec le plateau noir et le trépied bas. Enfourner et cuire env. 20 min. Au besoin rajouter 2 à 3 min sur Gril 1.

1 kg de pommes de terre à chair ferme, 500 g d'oignons pelés et émincés (environ 4 oignons), 2 gousses d'ail, 2 c. à s. de romarin frais haché, 2 c. à s. d'huile d'olive, sel, poivre, 30 cl de crème liquide.

GRATIN DE POMMES DE TERRE ET ROMARIN

Cuisson : env. 35 min -
6 pers. - MICRO-ONDES ET COMBINE
Récipient : 1 moule à manqué en Pyrex® de Ø 27 cm + 1 grand bol.

Rassembler les oignons émincés et l'huile d'olive dans le bol. Couvrir et cuire 3 à 4 min. sur MAX. Ajouter les pommes de terre émincées et cuire encore 7 min. sur MAX. Alternier dans le moule les couches d'oignons et de pommes de terre en assaisonnant et en parsemant de romarin et d'ail hachés. Verser la crème et tasser un peu les pommes de terre. Poser sur le plateau noir et cuire 30 à 35 min. en COMBI CHALEUR TOURNANTE 220° + 440W.

LES VIANDES ET LES VOLAILLES

La cuisson traditionnelle : chaleur tournante, gril, turbogrill.

Vous ne trouverez pas dans ce livre de tableau de temps de cuisson de la viande en mode traditionnel ni de recettes utilisant ce mode. En effet vous pouvez utiliser vos autres livres et recettes de cuisine habituels pour ce mode de cuisson.

•Vous pouvez rôtir dans votre four de façon traditionnelle en préchauffant le four en **CHALEUR TOURNANTE** (pour les viandes blanches et les volailles) ou en **TURBOGRIL** (pour les viandes rouges, les morceaux de volaille et les pièces de taille moyenne) avant d'enfourner la pièce à rôtir et d'afficher le temps de cuisson. Ce préchauffage est indispensable pour saisir les viandes ou les volailles. (vérifier le tableau des températures page 16).

Récipients et accessoires : Vous pouvez placer les pièces à rôtir dans un plat à rôtir ou directement dans le plateau noir ou sur la lèchefrite émaillée.

•**LE GRIL** cuira les pièces de viande de faible épaisseur : saucisses, côtelettes, merguez etc. **Il ne faut pas préchauffer le gril.** Sachez que pour des grillades en petites quantités (1 à 6 pièces) il n'est pas intéressant de combiner des micro-ondes au gril. La coloration extérieure ne sera pas suffisante avant que l'intérieur ne soit cuit.

Note : les viandes ne doivent surtout pas être couvertes, la seule cuisson provenant d'une source de chaleur extérieure.

La cuisson aux micro-ondes pures

Récipients et accessoires : Vous pouvez placer les pièces à rôtir dans un plat à rôtir ou directement dans le plateau noir ou sur la lèchefrite émaillée.

Récipients et accessoires :

Placer les rôtis sur une assiette retournée dans un plat transparent aux ondes et sur le plateau tournant. Il est important que le rôti ne trempe pas dans son jus. L'assiette retournée n'est pas nécessaire pour les morceaux de viande ou de volaille cuits en fricassée.

Couvercle :

Il est conseillé de recouvrir la viande avec un couvercle ou du film étirable afin d'accélérer la cuisson et de prévenir les projections. Il est **normal** de retrouver beaucoup de jus dans le plat en fin de cuisson. La rapidité de la cuisson micro-ondes et l'absence de chaleur irradiante ne permettent pas d'évaporer ce jus comme en cuisson traditionnelle. La perte de poids n'est cependant pas supérieure à celle d'une cuisson traditionnelle.

Temps de repos :

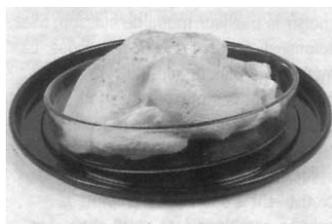
Quelque soit le mode de cuisson utilisé, il est important de faire reposer la viande 10 à 15 min. après la cuisson, hors du four, à couvert afin de laisser la chaleur se propager dans la viande. Le découpage en sera facilité.

LES VIANDES ET LES VOLAILLES

La cuisson en combiné avec micro-ondes

Les touches Automatiques (volaille, porc/veau, boeuf et agneau)

Les touches automatiques vous permettent de cuire des rôtis sans avoir à calculer le temps de cuisson ni à préchauffer le four. Ces touches fonctionnent en mode combiné avec micro-ondes, c'est-à-dire que selon le type de viande, les temps de cuisson seront réduits d'un quart à la moitié



par rapport à une cuisson traditionnelle. Il vous suffit

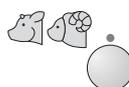
d'appuyer sur la touche appropriée, puis de suivre les instructions défilantes. Le temps de cuisson s'affichera au bout de quelques secondes dans la fenêtre. Seules les viandes fraîches destinées à être rôties (morceaux tendres de 1ère catégorie) et *non farcies* conviennent aux Touches Automatiques :

CUISSE/POULET (1 ou 2 pressions) :



selon s'il s'agit de pilons, d'ailes ou de volaille entière, ces touches peuvent rôtir les poulets, pintades, canards, chapons, coquelets (ne convient pas pour la dinde entière, la giglette ni pour le rôti de dindonneau).

PORC/VEAU (1 pression) : rôti sans os



dans le filet, la pointe, l'épaule ou l'échine, palette. Carré ou noix de veau.

AGNEAU (2 pressions) : épaule, gigot, demi-gigot. (ne convient pas pour épaule désossée et roulée).

BŒUF (1 pression) :



rosbif, rumsteack, tende de tranche, filet. Sans os. Cuisson saignante .

CÔTE DE BŒUF (2 pressions) : côte de boeuf avec os. Cuisson saignante.



LES VIANDES ET LES VOLAILLES

Accessoires et récipients :

En touche Automatique, respectez absolument l'utilisation des accessoires indiqués dans la fenêtre d'affichage.

- Il ne faut pas préchauffer le four pour une cuisson en Touche Automatique.
- Avant d'utiliser une Touche Automatique, vérifiez pages 24 et 25 du mode d'emploi les poids minima-maxima à respecter. Les Touches Automatiques ne sont pas conçues pour les petites pièces à rôtir (sauf les volailles en morceaux et les coquelets) car les micro-ondes accélérant la cuisson, le four n'aurait pas le temps d'être suffisamment chaud pour colorer la viande.
- La Touche BŒUF est programmée pour une cuisson saignante et la Touche AGNEAU pour une cuisson rosée. Vous pouvez modifier cette cuisson en majorant ou en minorant de 10 à 15 % le poids que vous affichez. Si vous désirez des rôtis très cuits, il sera préférable de programmer votre propre cuisson combinée (consultez le tableau page suivante). Le four ne pouvant faire la différence entre une volaille de batterie et une volaille fermière, la coloration peut parfois varier en conséquence.
- Ne pas faire cuire en Touche Automatique de viandes congelées ni venant juste d'être décongelées, à moins de les laisser reposer à température ambiante 1 à 2 heures après la décongélation. Si vous ne respectez pas ce temps de repos, vos rôtis seront insuffisamment cuits.
- Pensez à retourner les pièces de viande lorsque le bip sonore retentit en cours de cuisson.

La cuisson combinée manuelle

Elle est utilisée lorsque :

- a) les pièces sont trop petites ou trop grosses pour être cuites sur les Touches automatiques (voir tableau récapitulatif en dernière page).
- b) pour certaines pièces : les viandes désossées et roulées, farcies ou non, le gibier, les oies, les dindes, les viandes justes décongelées.
- c) les cuissons particulières : bœuf ou agneau très cuit, ragoût.

Choisissez la combinaison de cuisson désirée et enfin le temps de cuisson (voir page suivante).

Il est préférable de **préchauffer** le four en cuisson combinée manuelle.

Accessoires et récipients

Il est conseillé de poser la viande dans un



plat de faible épaisseur, transparent aux ondes et résistant

à la chaleur sur le trépied bas lui-même sur le plateau noir. Les grosses pièces (grosse volaille, gigot entier) seront posées directement sur le plateau noir. Le plat contenant les pièces moins épaisses (volaille en morceaux, côte de bœuf) sera posé sur le trépied haut. **Ne pas couvrir.** Nous déconseillons l'usage des sacs à rôtir vendus dans le commerce.

Français

LES VIANDES ET LES VOLAILLES

Conseils pour la cuisson combinée des viandes (mode automatique ou manuel)

- Ne pas saler la viande avant la cuisson mais après.
- Il est important de vérifier à plusieurs reprises la progression de la cuisson (en touche Automatique comme en combiné manuel) afin de pouvoir ajuster le temps de cuisson si nécessaire.
- Il est important de laisser les viandes rôties reposer au moins 10 min. emballées dans du papier aluminium après la cuisson hors du four pour terminer la cuisson et faciliter la découpe. Pendant le temps de repos de la viande, déglacer les sucs de cuisson dans le plat ou le plateau noir avec un peu d'eau afin de faire un jus à servir avec le rôti.
- Les parties fines des rôtis et des volailles (ailerons, pilons) peuvent nécessiter une protection en papier aluminium pour éviter une surcuisson. Ce papier aluminium ne doit pas pouvoir toucher les parois du four (2 cm d'espace minimum) ni les accessoires métalliques.
- Disposer les cuisses de volaille de façon à ce que la partie la plus charnue soit vers l'extérieur.



Conseils pour ragoûts et plats mijotés

Il est possible de cuire les ragoûts en micro-ondes pures ou en cuisson combinée aux micro-ondes,

mais vous ne gagnerez pas de temps par rapport à une cuisson traditionnelle. Par contre, la viande ne risque pas



d'attacher au fond du récipient, et la dépense énergétique sera moindre. Utiliser des cocottes en Pyrex® ou en porcelaine à feu munies d'un couvercle. AVANT : les légumes de garniture doivent être coupés régulièrement et précuits, ils risquent sans cela d'être encore croquants en fin de cuisson. Dans de nombreuses recettes de ragoûts, il faut légèrement passer les morceaux de viandes dans la farine afin d'assurer une bonne liaison de la sauce.

PENDANT la cuisson, il est indispensable de maintenir les morceaux de viande immergés à l'aide d'une soucoupe ou d'une assiette retournée (afin d'éviter un dessèchement de la viande). La cuisson des ragoûts étant longue et l'évaporation parfois importante, ne pas hésiter à rajouter du liquide en cours de cuisson si nécessaire.

Recouvrir le récipient d'un couvercle afin de limiter l'évaporation. Amener à ébullition sur MAX 10 à 15 min. puis poursuivre la cuisson le temps désiré sur Combiné Chaleur Tournante 170° + 250 w ou 440 w (pour les quantités importantes). Il n'est pas nécessaire de préchauffer pour cette deuxième étape.

Temps de cuisson des viandes et des volailles (en minutes pour 500 g) en cuisson micro-ondes ou combinée. CT = Chaleur Tournante, TB = Turbogril (gril + chaleur tournante).

Type de viande	Micro-ondes pures	Durée	Cuisson combinée (four préchauffé)	Durée
Bœuf -côte (2) -rôti (1) -ragoût	- MAX MAX puis 250W ou 440 W (si > 500 g)	- 4-5 10 puis 60-75 (3)	TB 250° + 100 W TB 250° + 100 W CT 170° + 440 W	7-8 8-9 60 à 90 (3)
	600 W 600 W MAX puis 250W ou 440 W (si > 500 g)	5-7 5-7 10 puis 40-50 (3)	TB 230°/250° + 250W TB 230° + 250W CT 170° + 440 W	9-10 10-11 50 à 60 (3)
		-	GRIL 1	16-18 (3)
Agneau -gigot ou épaule (1) -rôti désossé (1) -ragoût	600 W 600 W MAX puis 250W ou 440 W (si > 500 g)	8-9 10 puis 50-60 (3)	TB 220° + GRIL 1 + 440 W CT 170° + 440 W	12-13 50 à 60
Côtelettes (2)				
Veau -rôti (1) -ragoût	600 W MAX puis 250W ou 440 W	8-9 10 puis 50-60 (3)	TB 220° + GRIL 1 + 440 W CT 170° + 440 W	12-13 50 à 60
Porc -rôti échine (1) -rôti filet (1) -ragoût -côtes (2)	600 W MAX puis 250W ou 440 W -	16-18 10 puis 50-60 (3) -	CT 220° + 440 W si > 1200 g TB 220° + GRIL 1 + 440 W si < 1200 g CT 170° + 440 W GRIL 1 + 250W	12-13 (si filet) 13-14 (si échine) 50 à 60 (3) 14-16
Poulet-Pintade-Dinde -rôti entier (1) -morceaux (2) -rôti dindonneau -cuisse de dinde (2)	- MAX - -	- 7-8 - -	TB 230° + 440 W si GRIL 1 + 250W Touche Veau Touche Volaille morceaux si < 1000 g Ou TB 230° + 600 w 7-8 min si > 1000 g	7-8 12-14 - -
Canard -rôti entier (1) -cuisse (2) -civet	- - MAX puis 440 W ou 250W MAX	- - 10 puis 70 (3) 7-8	CT 250° 250W GRIL 1 + 440 W CT 170° + 440 W -	11-12 10-11 1h à 1h 15 -
Lapin Gibier -rôti (1) -civet	MAX MAX puis 440 W ou 250W MAX	5-6 10 puis 70 (3)	TB 250° + 100 W CT 170° + 440 W	10-12 1 h 15 à 1 h 30 (3)
Chipolatas, merguez (2) Saucisse de Toulouse (2)	MAX -	3-4 -	TB 250° + 100 W TB 250° + 250W	11 10-12

(1) : plat posé sur le trépied bas si cuisson combinée. (2) plat posé sur le trépied haut en cuisson combinée (3) : quel que soit le poids.
 Note : les temps indiqués correspondent aux cuissons de pièces avec os. Pour les viandes désossées ou farcies, prolongez le temps de cuisson d'au moins 10 min. (quel que soit le poids)

***En cuisson combinée, si la coloration vous paraît insuffisante en fin de cuisson, ne pas hésiter à rajouter quelques minutes en GRIL 1.**

4 cuisses de canard, 40 g de farine,
40 g de beurre, 1 oignon,
1 carotte, 75 cl de vin rouge,
1 bouquet garni,
100 g de lardons fumés, 1 gousse d'ail,
sel, poivre.

CUISSES DE CANARD EN CIVET

Cuisson : 1h 15 à 1h 30

4 pers. - MICRO-ONDES et COMBINÉ

Récipients : 1 cocotte de 3 litres avec son couvercle + 1 soucoupe

Faire colorer des 2 côtés les cuisses généreusement farinées dans une poêle sur le feu. Entre-temps, faire suer dans un peu de beurre, l'oignon et la carotte en cubes 3 min. sur MAX à couvert. Lorsque les cuisses sont bien dorées des deux côtés, les mettre dans la cocotte, mouiller à hauteur avec le vin rouge ; ajouter la carotte, l'oignon, le bouquet garni, l'ail écrasé, les lardons. Poser une soucoupe retournée sur l'ensemble. Couvrir. Poser la cocotte sur le plateau noir et cuire 13 min. sur MAX, puis 50 min. à 1h sur Combi Chaleur Tournante 170° + 440 W . En fin de cuisson, la chair du canard doit être moelleuse. Retirer le bouquet garni. Si nécessaire, réserver les cuisses de canard et faire réduire la sauce à découvert sur MAX quelques minutes.

800 g d'escalopes de dinde,
3 cl de Calvados,
4 belles pommes,
2 échalotes, 40 g de beurre,
farine, 3 c. à s. de crème,
1 verre de vin blanc ou de cidre, sel, poivre.

BLANQUETTE DE DINDE À LA NORMANDE

Cuisson : env. 20 min.

4 pers. - MICRO-ONDES

Récipient : 1 moule à manqué de Ø 25 cm.

Couper les escalopes de dinde en morceaux. Fariner légèrement. Faire suer à couvert les échalotes hachées dans le beurre 2 min sur MAX. Ajouter les morceaux de dinde. Mouiller avec le Calvados. Flamber. Ajouter le vin blanc ou le cidre, le sel, le poivre et les pommes pelées, épépinées et coupées en cubes. Couvrir et cuire sur MAX 15 à 17 min. Égoutter et réserver les morceaux de viande recouverts d'un papier aluminium. Ajouter la crème fraîche et faire réduire à découvert sur MAX quelques minutes. Rectifier l'assaisonnement et remettre les morceaux de viande dans la sauce.

1 poulet de 1,2 kg coupé en 8 morceaux, 10 cl de vinaigre de vin vieux ou de Xérès, 2 échalotes, 40 g de beurre, 40 g de farine, 10 cl de vin blanc, 3 c. à s. de crème, sel, poivre.

BLANQUETTE DE VOLAILLE AU VINAIGRE

Cuisson : env. 20 min.

4 pers. - MICRO-ONDES

Récipient : 1 moule à manqué de Ø 25 cm.

Dans un plat creux, faire suer à couvert les échalotes ciselées dans le beurre sur MAX 2 min. Entre-temps, fariner généreusement les morceaux de poulet avec les 40 g de farine, puis les disposer dans le plat avec les échalotes. Saler et poivrer. Mouiller avec le vinaigre. Couvrir et cuire 15 à 17 min. sur MAX en remuant à mi-cuisson. Piquer le haut des cuisses avec la pointe d'un couteau : le jus doit sortir transparent (s'il est rosé, poursuivre la cuisson 2 à 3 min.). Égoutter et réserver les morceaux de poulet sur une assiette recouverte d'une feuille d'aluminium. Ajouter le vin blanc. Faire réduire à découvert 3 à 6 min. sur MAX. Ajouter la crème et rectifier l'assaisonnement. Accompagner de pâtes fraîches.

1 poulet de 1,2 kg coupé en 8 morceaux,
1 oignon, 30 g de beurre,
1/2 litre de bouillon de volaille, 30 g de farine, 5 brins d'estragon, sel, poivre, 3 c. à s. de crème.

BLANQUETTE DE VOLAILLE À L'ESTRAGON

Cuisson : env. 20 min.

4 pers. - MICRO-ONDES

Récipient : 1 moule à manqué de Ø 25 cm.

Fariner les morceaux de poulet. Faire suer l'oignon haché dans le beurre à couvert 3 min. sur MAX. Ajouter les morceaux de poulet farinés ; mouiller avec le bouillon ; saler légèrement et ajouter 4 brins d'estragon hachés. Couvrir et cuire 15 à 16 min. sur MAX. Égoutter les morceaux. Faire réduire la sauce à découvert sur MAX quelques minutes. Rectifier l'assaisonnement ; ajouter la crème et quelques feuilles d'estragon frais.

1 lapin coupé en 8 morceaux,
1 gousse d'ail, 2 échalotes, 50 g
de beurre,
2 c. à s. de farine,
2 verres de vin blanc sec,
2 brins de romarin, sel, poivre.

FRICASSÉE DE LAPIN AU ROMARIN

Cuisson : 12 à 14 min.

4 pers. - MICRO-ONDES

Récipient : 1 moule à manqué de Ø 22 cm.

Fariner et assaisonner les morceaux de lapin, et les faire revenir dans une poêle sur le feu, avec une c. à s. d'huile. Lorsqu'ils sont bien dorés, mouiller avec le vin blanc, puis transvaser dans le moule, ajouter le romarin haché, l'ail écrasé et les échalotes hachées. Couvrir et cuire 12 à 14 min. sur MAX. Remuer une fois en cours de cuisson. Laisser reposer 5 min. et rectifier l'assaisonnement.

1 lapin coupé en 8 morceaux,
1 c. à s. de farine, 80 g de
beurre,
1 oignon, 2 carottes,
1 verre de vin blanc, 16
pruneaux,
1 gousse d'ail, 150 g de lard
fumé,
2 c. à s. de crème,
1 bouquet garni, sel, poivre.

LAPIN BRAISÉ AUX PRUNEAUX

Cuisson : 20 min.

4 pers. - MICRO-ONDES

Récipient : 1 moule à manqué de Ø 25 cm.

Faire suer l'oignon et les carottes hachées dans le beurre 3 min. sur MAX. Mouiller avec le vin blanc, ajouter le bouquet garni, l'ail pilé, le lard fumé coupé en petits dés et les pruneaux préalablement trempés et dénoyautés. Ajouter les morceaux de lapin farinés et assaisonnés. Couvrir. Cuire 15 à 16 min. sur MAX. Laisser reposer 5 min. Retirer le bouquet garni. Ajouter la crème et rectifier l'assaisonnement.

2 magrets de canard
(env. 700 g),
2 citrons verts,
10 cl de jus de veau,
1 c. à s. de miel, sel, poivre.

MAGRETS DE CANARD AU MIEL ET AU CITRON VERT

Cuisson : 20 min.
4 pers. - COMBINÉ
Récipient : 1 plat Ø 25 cm.

Prélever les zestes d'un citron vert, les mettre dans un bol, couvrir d'eau à hauteur et porter à ébullition sur MAX 2 à 4 min. Égoutter puis réserver dans un peu d'eau froide afin d'éviter qu'ils ne se dessèchent. Retirer une partie de la peau grasseuse des magrets (il faut en laisser une faible épaisseur pour protéger la viande). Poser ces magrets dans le plat sur le trépied haut et cuire 10 à 12 min. en Combi GRIL 1 + 100 W en retournant à mi-cuisson. Lorsque vous les jugerez à point, réservez-les sur une assiette, recouverts d'une feuille d'aluminium. Déglacer les sucs de cuisson collés dans le plat avec le jus des citrons verts. Faites réduire à découvert sur MAX 2 à 3 min. Ajouter le miel et le jus de veau. Réduire encore 1 à 2 min. sur MAX à découvert si nécessaire. Rectifier l'assaisonnement et ajouter les zestes.

Français

1 côte de bœuf (environ 900 g),
sel, poivre.

CÔTE DE BOEUF GRILLÉE

Cuisson : env. 30 min.
3 pers. - TURBOGRIL
Récipient : 1 assiette pour recueillir le jus

Préchauffer le four en Combi TB 250° avec le trépied haut. Une fois le four chaud, poser la côte de bœuf directement sur le trépied. Poser l'assiette sur le plateau noir sous le trépied haut. Cuire 18 à 20 mi; en retournant à mi-cuisson. Assaisonner et laisser la viande reposer, emballée dans du papier aluminium pendant 8 à 10 min. Vous pouvez aussi utiliser la touche automatique Côte de boeuf si votre côte pèse entre 750 g et 1450 g (cuisson saignante) et si vous désirez ne pas avoir à préchauffer le four. Le temps de repos hors du four reste indispensable lors d'une cuisson automatique.

1 poulet de 1,2 kg coupé
en 8 morceaux,
700 g de tomates, 250 g de
poivrons,
1 oignon, 4 c. à s. d'huile
d'olive,
2 gousses d'ail, persil,
sel, poivre.

POULET BASQUAISE

Cuisson : env. 30 min.

4 pers. - MICRO-ONDES

Récipient : 1 moule à manqué de Ø 25 cm.

Monder, épépiner et concasser grossièrement les tomates.
Épépiner et couper en lanières les poivrons. Dans le plat,
faire suer à couvert l'oignon haché dans l'huile d'olive 4
min. sur MAX. Ajouter les poivrons et les tomates ; remettre
à cuire sur MAX 8 min. Entre-temps, colorer les morceaux
de volaille dans une poêle sur le feu avec un peu d'huile.
Disposer ces morceaux avec les gousses d'ail
épluchées et pilées sur le lit de poivrons. Couvrir et cuire 15
à 17 min. sur MAX en remuant à mi-cuisson. Laisser
reposer 5 min. avant de servir.

1 rôti de porc fumé de
800g,
100 g de moutarde,
5 clous de girofle,
1 boîte d'ananas en
tranches,
2 c. à c. de Maïzena,
10 cl de vin blanc,
3 c. à s. de crème.

JAMBON À L'ANANAS

Cuisson : env. 35 min.

4 pers. - COMBINÉ

Récipient : 1 moule à manqué de Ø 22 cm.

Piquer le jambon avec les clous de girofle. Poser dans le
plat et tartiner de moutarde. Arroser avec le vin blanc et la
moitié du sirop d'ananas. Disposer les tranches d'ananas
dessus et autour du jambon. Enfourner sur le trépied bas et
cuire 25 à 30 min. en Combi GRIL 1 + 600 W. En fin de
cuisson, réserver le jambon et les tranches d'ananas dans
une assiette couverte. Faire réduire la sauce liée avec la
Maïzena à découvert sur MAX quelques minutes si
nécessaire, ajouter la crème et rectifier l'assaisonnement.
Servir avec du riz.

600 g à 800 g d'épaule d'agneau désossée,
1 oignon, 2 c. à s. de farine,
2 gousses d'ail, 1 c. à s. de curry,
1 boîte de lait de coco,
200 g de tomates fraîches,
2 c. à s. de crème, 2 pommes,
2 bananes, sel, poivre.

CURRY D'AGNEAU

Cuisson : env. 1 heure

4 pers. - MICRO-ONDES et COMBINÉ

Récipients : 1 cocotte de 3 litres avec son couvercle + 1 soucoupe.

Couper l'épaule en gros cubes. Fariner les morceaux et les faire rissoler dans une poêle sur le feu. Rassembler dans la cocotte les morceaux d'agneau, l'oignon haché, les tomates grossièrement concassées, le lait de coco, le restant de farine, le curry en poudre ainsi que l'ail épluché et pilé. Mouiller à hauteur avec de l'eau. Poser la soucoupe retournée sur l'ensemble. Couvrir. Poser sur le plateau noir et cuire 12 min. sur MAX puis 40 à 50 min. sur Combi CHALEUR TOURNANTE 170° + 440 W. 10 min. avant la fin de la cuisson, découvrir, ajouter les pommes et les bananes coupées en dés et rectifier l'assaisonnement. En fin de cuisson, égoutter les morceaux, réduire la sauce à découvert quelques minutes sur MAX si nécessaire. Ajouter la crème. Servir avec du riz.

1 kg de poitrine d'agneau,
800 g de pommes de terre,
4 gros oignons, thym,
laurier, bouillon, sel, poivre,
2 gousses d'ail.

RAGOÛT IRLANDAIS

Cuisson : 60 à 75 min.

5 à 6 pers. - MICRO-ONDES et COMBINÉ

Récipients : 1 cocotte de 3 litres avec son couvercle + 1 soucoupe.

Couper l'agneau en morceaux, éplucher et couper en rondelles les pommes de terre et les oignons. Dans un récipient, alterner des couches de viande, de rondelles d'oignons et de rondelles de pommes de terre en émiettant un peu de thym et de laurier. Ajouter l'ail épluché et pilé. Couvrir à mi-hauteur d'eau ou de bouillon. Poser la soucoupe retournée sur l'ensemble. Couvrir et cuire 15 min. sur MAX puis 1 heure sur Combi CHALEUR TOURNANTE 170° + 440 W. En fin de cuisson, les morceaux doivent être fondants et les pommes de terre s'écraser facilement sous la fourchette. Rectifier l'assaisonnement avant de servir.

Français

4 aubergines,
400 g de restes de viande
d'agneau,
60 g de gruyère râpé,
1 oignon,
1 gousse d'ail, thym,
1 boîte de sauce tomate
de 400 g,
huile d'olive, persil, sel,
poivre.

MOUSSAKA

Cuisson : env. 25 min.

6 pers. - MICRO-ONDES et COMBINÉ

Récipients : 1 moule à manqué de Ø 24 cm + 1 bol.

Couper les aubergines en fines tranches dans la longueur. Étaler une partie de ces tranches sur le plateau tournant recouvert de papier sulfurisé. Cuire sur MAX env. 10 min. ou jusqu'à ce qu'elles cèdent sous la pression du doigt. Renouveler l'opération jusqu'à épuisement des aubergines. Réserver. Faire cuire dans le bol l'oignon haché avec 3 c. à s. d'huile d'olive 3 min. sur MAX. Ajouter l'ail et la viande hachés ainsi que du thym, du persil haché et la sauce tomate. Rectifier l'assaisonnement. Alternier dans le plat les couches d'aubergines assaisonnées et de hachis en sauce. Terminer par une couche d'aubergines et verser 4 c. à s. d'huile d'olive sur l'ensemble avant de recouvrir de gruyère râpé. Poser le plat sur le trépied haut et gratiner env. 6 à 8 min. sur Combi GRIL 1 + 440 W si le plat est tiède (ou 6 à 8 min. en Combi GRIL 1 + 600 W si le plat est froid).

800 g d'épaule de veau
désossée ou de tendrons
de veau,
1 oignon, 1 carotte,
1/2 poireau, 100 g de
petits oignons,
1 gousse d'ail, 40 g de
beurre, 1 bouquet garni, 3
c. à s. de crème,
150 g de champignons de
Paris,
40 g de farine + 40 g de
beurre,
1 jaune d'œuf, 1/2 citron.

BLANQUETTE DE VEAU

Cuisson : environ 1h

4 pers. - MICRO-ONDES et COMBINÉ

Récipients : 1 cocotte de 3 litres avec son couvercle + 1 soucoupe + 2 bols.

Faire suer le beurre, l'oignon, la carotte, et le poireau épluchés, et coupés en morceaux sur MAX à couvert 3 min. Ajouter le veau coupé en gros cubes, le bouquet garni et l'ail. Mouiller à hauteur avec de l'eau. Poser la soucoupe retournée sur l'ensemble. Couvrir, poser sur le plateau noir et cuire 10 à 12 min. sur MAX puis 35 à 40 min. en Combi CHALEUR TOURNANTE 170° + 440 W. Égoutter et réserver à couvert les morceaux de viande. Incorporer 1 litre du bouillon de cuisson au roux (beurre fondu mélangé au même poids de farine). Mélanger. Recuire sur MAX 5 à 7 min. Ajouter la crème battue avec le jaune d'œuf. Ne plus faire bouillir. Assaisonner et ajouter le jus d'un demi citron. Remettre les morceaux de viande dans la sauce et tenir au chaud. Éplucher et laver les petits oignons et les champignons (coupés en quartiers). Les cuire séparément à couvert avec 20 g de beurre (et 2 c. à s. d'eau pour les petits oignons) sur MAX 4 à 6 min. chacun. Assaisonner. Ajouter dans la blanquette au moment de servir.

2 rognons (env. 600 g),
2 c. à s. de Madère ou de
Porto,
1 noix de beurre, 4 brins de
persil,
2 c. à s. de crème,
3 échalotes, sel, poivre.

ROGNONS DE VEAU AU MADÈRE

Cuisson : 8 à 10 min.

4 pers. - MICRO-ONDES

Récipient : 1 moule à manqué de Ø 22 cm.

Couper les rognons en gros dés après avoir enlevé la fine pellicule qui les entoure et le nerf central. Hacher les échalotes, les faire suer à couvert dans le beurre 2 min. sur MAX. Ajouter les dés de rognons. Cuire à découvert 2 min. sur MAX. Mouiller avec le Madère, saler, poivrer, ajouter la crème, couvrir, cuire sur 600 W 4 à 6 min. selon votre goût en remuant à mi-cuisson. Laisser reposer. Parsemer de persil frais haché avant de servir.

800 g à 900 g de jarret de
veau coupé en tranches
avec l'os,
2 carottes, 3 cl de vin blanc,
2 oignons,
1 orange, 1 cube de bouillon
de veau,
1 bouquet garni, farine,
2 c. à c. de concentré de
tomates, un peu d'huile, sel,
poivre.

OSSO-BUCCO

Cuisson : env. 1 h

4 pers. - MICRO-ONDES et COMBINÉ

Récipients : 1 cocotte de 3 litres avec son couvercle + 1
soucoupe.

Hacher les carottes et les oignons. Fariner les tranches de jarret. Les faire dorer à la poêle dans l'huile. Rassembler dans la cocotte la viande, le hachis de carottes et d'oignons, la gousse d'ail épluchée et pilée, le vin blanc, le bouquet garni, le concentré de tomates, le jus et le zeste d'une orange, un bouillon cube. Mouiller à hauteur d'eau. Poser sur l'ensemble la soucoupe retournée. Couvrir. Poser sur le plateau noir et cuire 10 min sur MAX puis 30 à 40 min sur Combi CHALEUR TOURNANTE 170° + 440 W. En fin de cuisson, la viande doit s'écraser facilement. Si nécessaire, égoutter les morceaux de viande et faire épaissir la sauce en la réduisant à découvert sur MAX 8 à 10 min. Rectifier l'assaisonnement avant de servir.

Français

4 andouillettes (env. 600 g),
1 c. à s. de vinaigre, 2
échalotes,
1 c. à c. de Maïzena, 30 g de
beurre,
2 c. à s. de crème fraîche,
2 c. à s. de moutarde,
10 cl de vin blanc, sel, poivre.

ANDOUILLETES À LA MOUTARDE

Cuisson : 13 à 16 min.

4 pers. - MICRO-ONDES

Récipient : 1 moule à manqué de Ø 22 cm.

Faire suer les échalotes hachées avec le beurre 3 à 4 min. sur MAX. Sortir et rajouter les andouillettes préalablement piquées et tartinées de moutarde. Arroser de vin blanc. Couvrir et cuire env. 8 min. sur MAX. Lier le jus avec la Maïzena diluée dans le vinaigre. Ajouter la crème fraîche. Assaisonner et remettre à cuire à découvert 3 à 4 min. sur MAX. Servir très chaud.

1 langue de veau,
1 boîte de coulis de tomate, 1
carotte,
2 oignons, 1 gousse d'ail, 1
feuille de laurier,
4 cl de vinaigre,
1 c. à c. de Maïzena,
1 clou de girofle, 1 pincée de
sucre,
1 dizaine de gros cornichons.

LANGUE DE VEAU SAUCE PIQUANTE

Cuisson : env. 1h

4 à 6 pers. - MICRO-ONDES

Récipients : 1 cocotte de 3 litres avec son couvercle + 1 soucoupe.

Bien rincer la langue à l'eau courante froide. La couper en 2 ou 3 morceaux. Recouvrir d'eau froide à hauteur, ajouter un oignon et une carotte épluchée et coupée en dés ainsi qu'une feuille de laurier et un clou de girofle. Poser une soucoupe retournée, couvrir et cuire sur MAX 15 min. puis sur 440 W ou 250 W (le liquide ne doit pas déborder, choisir la puissance nécessaire) pendant 40 à 50 min. Éplucher la langue, la couper en tranches, disposer dans un plat creux et réserver en recouvrant d'une feuille d'aluminium. Mélanger dans un bol l'oignon restant haché et cuit 3 min. sur MAX, la gousse d'ail pilée, le coulis de tomate, le vinaigre, une pincée de sucre, la Maïzena diluée dans un peu de bouillon de cuisson, et les cornichons coupés en lamelles. Rectifier l'assaisonnement et cuire cette sauce 6 à 8 min. sur MAX avant d'en napper les tranches de langue.

1 canette d'env. 1,7 kg, 4 oranges,
1 cube de jus de veau,
5 cl de Grand Marnier ou de Cointreau,
30 g de sucre, 4 cl de vinaigre,
1 c. à c. de Maïzena, sel, poivre.

CANARD À L'ORANGE

Cuisson : 25 à 30 min.

6 pers. - MICRO-ONDES et COMBINÉ

Récipient : 1 bol.

Saler et poivrer l'intérieur de la canette. Poser la canette sur le plateau noir et la faire rôtir selon le poids en Touche VOLAILLE en retournant à mi-cuisson ; réserver hors du four en recouvrant d'une feuille aluminium. Dans un bol, rassembler le sucre et le vinaigre, faire caraméliser à découvert sur MAX 3 à 5 min. Arrêter la cuisson du caramel avec le jus de deux oranges. Rajouter un cube de jus de veau et 10 cl d'eau ainsi que la Maïzena diluée dans la liqueur d'orange. Faire cuire sur MAX 3 à 4 min. jusqu'à épaississement de la sauce. Servir le canard assaisonné, découpé et décoré avec des rondelles d'oranges cannellées et la sauce en saucière.

1 kg de travers de porc,
10 cl de sauce soja,
1 c. à c. de poudre 5 épices,
1 c. à c. de cannelle,
2 gousses d'ail,
4 c. à c. de miel,
1 c. à c. de gingembre en poudre, 1 oignon.

TRAVERS DE PORC AUX CINQ ÉPICES

Cuisson : env. 20 min.

4 pers. - COMBINÉ

Récipient : 1 plat de Ø 30 cm.

Mettre à mariner les travers de porc la veille : dans un bol, mélanger l'ail et l'oignon hachés, le miel, la poudre de cinq épices, le gingembre, la cannelle et la sauce soja. Découper la bande de travers de porc en morceaux. A l'aide d'un pinceau, badigeonner les deux côtés avec la marinade. Étaler dans le plat et verser dessus le restant de marinade. Recouvrir d'un film étirable et laisser mariner au frais plusieurs heures. Le lendemain, enlever le film étirable, poser le plat sur le trépied haut et cuire 16 à 18 min. sur Combi GRIL 1 + 440 W en retournant les morceaux à mi-cuisson. Servir avec du riz blanc.

Français

800 g d'ailerons de poulet,
50 g de beurre, 2 gousses d'ail,
50 g de chapelure, 1/2 botte de
persil,
sel et poivre.

AILERONS DE POULET GRILLÉS EN PERSILLADE

Cuisson : 20 min.
4 pers. - COMBINÉ
Récipient : 1 plat de Ø 30 cm.

Étaler les ailerons de volaille dans le plat. Mélanger dans un bol la chapelure, le persil haché et l'ail épluché et écrasé. Assaisonner les ailerons et les saupoudrer avec la moitié de la persillade et de noisettes de beurre. Poser le plat sur le trépied haut, cuire 13 à 15 min. en Combi GRIL 1 + 440 W en retournant à mi-cuisson et en ajoutant le restant de la persillade. Laisser reposer 3 min. avant de servir.

6 paupiettes de veau,
15 cl de vin de Noilly-Prat,
3 échalotes, 2 c. à c. de
Maïzena,
150 g de crème, 1 noisette de
beurre,
20 g de morilles séchées,
sel, poivre.

PAUPIETTES DE VEAU AUX MORILLES

Cuisson : 15 min.
6 pers. - MICRO-ONDES
Récipients : 1 moule à manqué de Ø 22 cm + 1 bol.

Faire tremper les morilles séchées dans un bol d'eau chaude pendant une demi-heure. Faire colorer les paupiettes sur tous les côtés avec le beurre dans une poêle sur le feu. Rassembler dans le plat les paupiettes, les échalotes hachées, les morilles égouttées et coupées en morceaux (pensez à garder l'eau de trempage des morilles) et la moitié du vin de Noilly. Faire cuire à couvert sur MAX 8 à 10 min. Entre-temps, diluer la Maïzena dans l'eau de trempage des morilles. En fin de cuisson, débarrasser les paupiettes dans le plat de service en les couvrant d'une feuille d'aluminium. Ajouter dans le plat de cuisson la Maïzena diluée, la crème et le restant de Noilly. Faire épaissir cette sauce 5 à 6 min. sur MAX. Rectifier l'assaisonnement avant de verser sur les paupiettes. Servir ce plat avec des pâtes fraîches.

Purée en sachet pour 4 pers,
ou purée faite maison,
400 g de viande cuite, 1
gousse d'ail,
1 oignon, 40 g de beurre,
persil,
100 g gruyère, sel, poivre.

HACHIS PARMENTIER

Cuisson : env. 15 min.

4 pers. - MICRO-ONDES et COMBINÉ

Récipients : 1 moule à manqué de Ø 22 cm + 1 bol.

Faire suer dans le bol à couvert l'oignon haché 2 à 3 min. sur MAX avec la moitié du beurre. Hacher la viande, y ajouter l'oignon, la gousse d'ail écrasée et du persil haché. Répartir dans le moule ce hachis de viande bien assaisonné. Recouvrir de purée puis de gruyère. - Si la purée est encore chaude il suffit de réchauffer la viande 1 min. 30 à 2 min. 30 sur MAX avant de garnir le plat. Puis poser le plat sur le trépied haut et chauffer 5 à 6 min. sur Combi GRIL 1 + 250 W. - Si la viande et la purée sont froides : poser le plat sur le trépied haut et réchauffer 7 à 9 min. sur Combi GRIL 1 + 600 W.

Une épaule d'agneau
(environ 1,2 kg),
sel, poivre,
2 têtes d'ail **frais**,
20 cl de crème liquide.

ÉPAULE D'AGNEAU RÔTIE ET SA CRÈME D'AIL

Cuisson : env. 25 min.

4 pers. - COMBINÉ et MICRO-ONDES

Récipients : 1 bol + un plat à four.

Poser l'épaule d'agneau dans le plat et, sur le trépied bas, cuire en Touche Automatique AGNEAU en retournant au bip sonore ou **préchauffer** en Combi TBgril 1 + 250° + 250 W et cuire 18 à 20 min. Assaisonner et laisser l'épaule d'agneau, emballée dans du papier d'aluminium, reposer 10 min. avant de découper. Entre-temps, faire cuire les gousses d'ail épluchées dans le bol à couvert avec 3 c. à s. d'eau env. 10 min. sur MAX. Lorsque les gousses s'écrasent bien, passez-les au mixeur avec la crème liquide, réchauffer et rectifier l'assaisonnement avant de servir avec la viande tranchée.

Français

1 pintade d'1,4 kg, 2 oignons, 6 feuilles de sauge fraîche, 50 g de mie de pain fraîche (environ 4 tranches), 1 noix de beurre, 1 jaune d'œuf, sel et poivre.

PINTADE FARCIE A L'OIGNON ET A LA SAUGE

Cuisson : env 20 min.

- 6 pers. - MICRO-ONDES et COMBINE

Récipient : plat en porcelaine à feu (facultatif)

Couper grossièrement les oignons épluchés et les faire cuire avec le beurre dans un bol à couvert 4 min. sur MAX. Passer au hachoir la mie de pain, les feuilles de sauge ciselées, les oignons et le jaune d'œuf. Saler et poivrer abondamment avant de farcir la pintade de ce mélange. Fermer l'ouverture avec du fil ou un cure-dents. Disposer dans un plat à four ou directement sur le plateau noir et cuire env. 40 min. en Combi CHALEUR TOURNANTE 250° + 250W en retournant aux 2/3 de la cuisson. Saler et poivrer enfin de cuisson et laisser reposer la pintade 10 min. au moins emballée dans du papier aluminium avant de servir.

1 gigot d'agneau de 1, 5 à 1,9 kg coupé en 2 à la hauteur de la jointure (demander à votre boucher de le faire), 1 oignon, 1 carotte, 2 tomates, 1 gousse d'ail, des couennes de jambon, 10 cl de vin blanc, thym, laurier, sel.

GIGOT DE 7 HEURES

Cuisson : 4 à 5 heures

- 6-8 pers - CHALEUR

TOURNANTE

Récipient : 1 cocotte avec couvercle allant au four.

Faire colorer l'agneau coupé en 2 dans la cocotte ou à défaut dans une poêle sur le feu. Réserver. Y faire suer aussi l'oignon et la carotte émincés. Mettre les couennes au fond de la cocotte. Y rassembler l'agneau, la garniture de carotte et d'oignon, les tomates coupées grossièrement, 1 peu de gros sel, l'ail, le thym, le laurier et le vin blanc. Couvrir et mettre à four chaud - CHALEUR TOURNANTE 160° sur le plateau noir pendant 2 heures. Au bout de 2 heures, sortir la cocotte, retourner les morceaux d'agneau, et remettre à cuire environ 2 à 3 heures. Les os doivent se détacher facilement. L'agneau est servi fondant, à la cuillère. Rectifier l'assaisonnement.

LES POISSONS ET LES CRUSTACÉS

En micro-ondes pures

• Avec la touche

Automatique POISSON



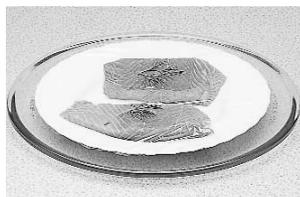
Suivre les instructions défilantes lorsque vous pressez la touche. Vous cuirez ainsi les filets et les darnes de poisson, ainsi que les poissons entiers ne pesant pas plus de 300 g pièce. C'est l'équivalent d'une cuisson vapeur. Un bip sonore se fait entendre lorsqu'il est nécessaire de retourner les morceaux de poisson (au dessus de 500 g). Cette touche ne convient pas pour les darnes épaisses (> 20 mm) ni pour les darnes de thon ou d'espadon.

• **En mode manuel**, c'est-à-dire en sélectionnant la puissance de micro-ondes et la durée de cuisson, pour les poissons de plus de 300 g, les crustacés et les coquillages, les terrines de poisson et pour terminer la cuisson des poissons grillés au barbecue. Pour le poisson frais, il est préférable d'utiliser la puissance 600 W afin que la technologie Inverter préserve au mieux la structure et les saveurs du poisson.

Récipients et accessoires

N'utiliser que des plats transparents aux ondes que vous

poserez directement sur le plateau tournant en verre.



Cette cuisson utilisant peu de liquide, il importe de **couvrir le plat d'un couvercle ou de film étirable percé**.

Temps de repos :

Le temps de repos est relativement court (2-3 min) après la cuisson, mais il est indispensable pour assurer une cuisson homogène.

En combiné ou en mode traditionnel

• En combiné Turbogril + Micro-ondes

Préchauffer le four en Combiné Turbogril 230° + 250 W ou 100 W (selon la taille des poissons), pour braiser des gros poissons sur le trépied haut ou bas.

• En mode traditionnel (Gril, ou Turbogril)

Pour les petits poissons et les brochettes posés sur le trépied haut. Préchauffer.

Récipients et accessoires

En combiné ou au gril, le plat doit être résistant à la chaleur et posé sur l'un des trépieds. Ces modes de cuisson faisant intervenir une chaleur irradiante, il importe de ne pas couvrir le plat.



Français

LES POISSONS ET LES CRUSTACES

TEMPS DE CUISSON pour 500 g.

Aliment	Frais		Surgelé	
	Puissance (min)	Durée	Puissance	Durée (min)
Poisson en filets fins	600 W	4-5	MAX	10
Poisson en filets épais	600 W	5-6	MAX	11-12
Poisson en darnes	600 W	5-7	MAX	11-13
Poisson entier	600 W	5	MAX	12
Crevettes*	600 W	4-5	-	-
Moules*	600 W	5-6	-	-
Noix de St Jacques	600 W	6-7	-	-
Calamars*	600 W	5-6	MAX	11
Tourteaux	600 W	5-6	-	-
Croquettes de poisson (1 pce = 50 g)	-	-	MAX MAX	3 min 30 (2 pces) 5 min (4 pces)

* : Nous déconseillons l'utilisation de la touche Automatique pour ces légumes.

LES POISSONS ET LES CRUSTACÉS

CONSEILS GÉNÉRAUX

Disposition : les darnes de poisson doivent être disposées en cercle de façon à ce que la partie la plus épaisse soit vers l'extérieur. Les filets de poisson irréguliers ou très fins, doivent être roulés ou pliés sur eux-mêmes afin de protéger les parties fines. Les petits poissons entiers (harengs, truites, maquereaux) doivent être disposés tête-bêche.



Liquide : ajouter un peu de fumet ou de vin blanc ou de jus de citron au poisson avant la cuisson. Compter 2 à 3 c. à s. pour 500 g de poisson. Ceci est **indispensable pour la cuisson en touche Automatique**. Retenez qu'un ajout supplémentaire de liquide ralentira la cuisson. Inversement, l'absence de liquide accélérera la cuisson.



Sel : ne pas saler avant de cuire car cela dessèche votre poisson, mais vous pouvez ajouter le poivre et les herbes avant la cuisson.

Composition du poisson : un filet de poisson gras (flétan, saumon, maquereau) cuira plus rapidement qu'un filet de poisson maigre (lieu, merlan,

julienne), même en touche Automatique. En tenir compte en rajoutant éventuellement un peu plus de liquide ou en réduisant le temps de cuisson. En touche Automatique, vous pouvez aussi minorer le poids de poisson que vous affichez s'il s'agit d'un poisson très gras.

Cuisson : un poisson est cuit lorsqu'il devient opaque, commence à s'émietter sous la pression du doigt.

Bruit : il est normal d'entendre de petits bruits pendant la cuisson (c'est la vapeur enfermée entre la chair et la peau qui s'échappe). Ce bruit est plus fréquent avec les poissons gras tels que le saumon ou le maquereau. Vous pouvez réduire ce phénomène en perçant en plusieurs endroits la peau des poissons entiers.

Rapidité : le poisson cuit très rapidement dans le four micro-ondes ; il ne faut donc le mettre qu'au dernier moment pour éviter d'avoir à le réchauffer.

Coquillages : les coquillages peuvent être mis tels quels au four à micro-ondes, mais il faut les retirer au fur et à mesure qu'ils s'ouvrent sinon ils se dessèchent ; farcis, leur préparation et leur cuisson dépendent de la farce.

Gros poissons (plus de 500 g) : il est conseillé de les retourner à mi-cuisson et de protéger la queue et la tête avec un petit morceau d'aluminium pour éviter une éventuelle surcuisson. (**Attention** : l'aluminium doit être à plus de 2 cm des parois du four).

LES POISSONS ET LES CRUSTACÉS

CONSEILS GÉNÉRAUX

Papillotes : vous pouvez faire des papillotes de poisson en remplaçant le papier aluminium par du papier sulfurisé (appelé aussi papier cuisson), transparent aux ondes.

LES SAUCES

Conseils généraux:

- Pour faire votre sauce, pensez à utiliser un **grand** récipient pour éviter tout débordement.
- Remuer les sauces **avant, pendant et après** la cuisson pour éviter tout risque de projections différées.

- La cuisson micro-ondes est particulièrement pratique pour les sauces courantes comme la béchamel ainsi que les sauces épaissies à la Maïzena, qui cuisent vite sans attacher au fond du récipient.
- La plupart des sauces peuvent se cuire sur MAX sauf les sauces à base d'œuf qui cuiront mieux sur 440 W ou 600 W.
- NE PAS couvrir les sauces, afin de pouvoir les remuer plus aisément.
- NE PAS laisser de cuillère en bois dans le bol pendant la cuisson. Elle risquerait de se dessécher et de brûler. NE PAS laisser de cuillère métallique.
- Réchauffer les sauces émulsionnées (Béarnaise, Hollandaise, beurre blanc) sur la puissance 100 W en surveillant.

700 g de filets de saumon sans peau coupés en 4 parts,
3 échalotes, 40 g de beurre,
10 cl de vin blanc,
1 c. à s. de moutarde de Meaux,
2 c. à s. de crème,
1 c. à c. de Maïzena, sel, poivre.

PAVÉS DE SAUMON À LA GRAINE DE MOUTARDE

Cuisson : 11 à 13 min.

4 pers. - MICRO-ONDES

Récipients : 1 bol + 1 moule à manqué de Ø 22 cm.

Faire suer les échalotes finement ciselées dans le beurre à couvert sur MAX 2 min. Poser dessus les pavés de saumon assaisonnés et mouiller avec le vin blanc. Couvrir et cuire sur 600 W 8 à 9 min. ou sur la Touche POISSON. Débarrasser les pavés sur une assiette, couvrir d'une feuille d'aluminium et laisser reposer au moins 3 min. Entre-temps, ajouter dans le plat, la moutarde de Meaux, la crème et la Maïzena. Mélanger et cuire à découvert 1 à 2 min. sur MAX. Servir les pavés de saumon nappés de cette sauce.

1 ou 2 dorades (total : 700 à 800 g -vidée),
1 oignon, 250 g champignons de Paris,
2 tomates, 1 noix de beurre, herbes,
sel, poivre.

DORADE BRAISÉE

Cuisson : env. 20 min.

4 pers. - MICRO-ONDES et COMBINÉ

Récipients : 1 plat de Ø 30 cm + 1 bol.

Dans le bol, faire suer à couvert l'oignon haché 2 à 3 min. sur MAX. Disposer dans le plat l'oignon ainsi que les champignons et les tomates émincés ; pré cuire 4 à 5 min. sur MAX. Rectifier l'assaisonnement, ajouter des herbes et poser la ou les dorades assaisonnée(s) sur le lit de tomates et de champignons. Parsemer de noisettes de beurre. Poser le plat sur le trépied haut, cuire 10 à 12 min. sur Combi GRIL 1 + 440 W en retournant le poisson, si nécessaire.

800 g de thon ou de bonite,
2 gousses d'ail, 1 citron,
10 cl d'huile d'olive, 2 bulbes de fenouil,
1 poivron, 3 tomates,
4 brins de basilic, sel, poivre.

THON AU FENOUIL

Cuisson : env. 30 min.

4 pers. - MICRO-ONDES

Récipient : 1 moule à manqué de Ø 25 cm.

Piquer la tranche de thon avec des éclats d'ail. Mettre ce thon à mariner pendant une heure dans l'huile d'olive et le jus de citron avec du sel et du poivre. Éplucher, laver et couper en fines lamelles, le fenouil et le poivron. Peler et épépiner les tomates, en concasser la pulpe. Hacher le basilic. Étaler les légumes dans le plat, pré cuire 10 min. à couvert sur MAX, poser dessus le thon et parsemer de basilic haché. Saler très légèrement. Couvrir et cuire 16 à 20 min. sur 600 W en retournant à mi-cuisson.

Français

4 truites portions vidées, 50 g de beurre,
jus et zeste de 2 oranges,
3 brins d'estragon,
1 orange, sel, poivre.

TRUITES À L'ORANGE ET À L'ESTRAGON

Cuisson : env. 10 min.

4 pers. - MICRO-ONDES

Récipient : 1 moule à manqué de Ø 25 cm.

Disposer les truites tête-bêche dans le plat. Ajouter le beurre en noisettes, le jus et le zeste de deux oranges, les feuilles hachées de deux brins d'estragon. Couvrir et cuire 11 à 13 min. sur 600 W. Assaisonner et décorer avec l'orange restante découpée en rondelles et quelques feuilles d'estragon.

600 g de filets de truite
saumonée, 2 échalotes, 3
tomates, 10 cl de vin blanc,
Maïzena, 150 g de crème,
aneth frais ou séché, sel,
poivre.

PAVÉS DE TRUITE ROSE À L'ANETH

Cuisson : 15 à 17 min.

4 pers. - MICRO-ONDES

Récipients : 1 moule à manqué de Ø 22 cm + 1 bol.

Couper les filets de truite en 4 morceaux égaux. Réserver au frais. Préparer la sauce : mettre dans un grand bol les échalotes hachées, les tomates mondées, épépinées et coupées en morceaux avec le vin blanc. Faire cuire sur MAX 6 min. à découvert. Ajouter 2 c. à c. de Maïzena, 1 c. à c. d'aneth ainsi que la crème ; bien remuer et remettre à cuire sur MAX 3 à 4 min. Rectifier l'assaisonnement et réserver. Cuire les pavés de truite à couvert sur MAX 5 à 7 min. Sortir et ajouter la sauce. Remettre à cuire à découvert 1 min. sur MAX afin que la sauce se mélange au jus de cuisson. Servir avec du riz blanc ou une fondue de poireaux.

500 g de poisson blanc en
filets,
1 demi jus de citron, 1
gousse d'ail,
1 oignon, 1 noix de beurre,
2 c. à s. d'herbes fraîches,
1 sachet de purée pour 4
pers.
(ou reste de purée),
60 g de fromage râpé, sel,
poivre.

GRATIN DE POISSON PARMENTIER

Cuisson : 10 à 12 min.

4 pers. - MICRO-ONDES et COMBINÉ

Récipients : 1 moule à manqué de Ø 22 cm + 1 bol.

Faire suer l'oignon haché avec le beurre 3 min. sur MAX dans le bol. Cuire le poisson dans le moule à couvert sur 600 W 8 min. avec le jus de citron, la gousse d'ail écrasée et l'oignon. Entre-temps, hacher les herbes et préparer la purée. Sortir et émietter le poisson, l'assaisonner, ajouter les herbes, recouvrir de purée, puis de fromage râpé et cuire sur le trépied haut 5 à 6 min. sur Combi GRIL 1 + 250 W (ou 6 à 8 min. sur Combi GRIL 1 + 440 W si le plat a été préparé à l'avance).

3 bulbes de fenouil (env. 900 g),
800 g de filet de lotte, 1 jus de
citron,
1 poivron, 3 échalotes,
3 c. à s. d'huile d'olive, 10 cl de
vin blanc,
10 cl de crème liquide, 1/2 g de
safran.

PAVÉS DE LOTTE AU SAFRAN, FONDUE DE FENOUIL

Cuisson : env. 30 min.

4 pers. - MICRO-ONDES

Récipients : 1 moule à manqué de Ø 22 cm + 1 bol.

Couper les bulbes de fenouil en 2 ou 3 morceaux dans la longueur. À l'aide du robot muni de la grille adéquate émincer finement ce fenouil. Mettre à cuire à couvert dans le plat avec 10 c. à s. d'eau, 15 min. sur MAX. Rectifier l'assaisonnement et réserver au chaud. Cuire les échalotes et le poivron hachés dans un bol 4 min sur MAX avec l'huile d'olive. Disposer dans le moule le lit d'échalotes et de poivrons, les filets de lotte coupés en 8 pavés, le jus de citron et le vin blanc. Couvrir de film étirable et cuire 8 min. sur MAX. Égoutter et réserver les morceaux de lotte. Ajouter le safran et la crème liquide et faire réduire à découvert 8 min. sur MAX. Rectifier l'assaisonnement avant de rajouter les morceaux de lotte et servir avec la fondue de fenouil.

4 maquereaux levés en filets
par le poissonnier (8 filets),
4 échalotes, 1 noix de beurre,
4 c. à s. de crème, ciboulette,
moutarde, 1 citron.

PAPILLOTES DE MAQUEREAUX

Cuisson : 10 min.

4 pers. - MICRO-ONDES

Récipients : papier sulfurisé (papier cuisson) + 1 bol.

Cuire les échalotes hachées avec le beurre dans un bol à couvert 3 min. sur MAX. Découper 4 morceaux assez grands de papier sulfurisé. Répartir au centre de chaque carré les échalotes ; rajouter une cuillerée à café de moutarde, disposer 1 filet de maquereau assaisonné et arrosé d'un filet de citron. Ajouter 1 pincée de ciboulette ciselée avant de disposer tête-bêche l'autre filet de maquereau. Assaisonner de nouveau et ajouter une cuillerée à soupe de crème. Fermer la papillote. Procéder de même pour les trois autres papillotes avant de les disposer sur le plateau tournant. Cuire 5 à 6 min. sur MAX (compter 3 min. 30 sec à 4 min. pour 2 papillotes).

Français

35 g de farine,
35 g de beurre,
1/2 litre de lait, sel, poivre,
muscade râpée

SAUCE BÉCHAMEL

Cuisson : env. 8 min.
pour 1/2 litre - MICRO-ONDES
Récipient : 1 bol d'1 litre.

Sortir le beurre à l'avance, le mettre en parcelles dans le bol. Faire fondre 20 s sur MAX. Ajouter la farine, mélanger et faire cuire 20 s sur MAX. Réserver. Faire chauffer le lait dans un récipient à bords hauts sur MAX 3 à 4 min. Verser en fouettant sur le mélange beurre + farine. Remettre à cuire 3 à 4 min sur MAX en fouettant énergiquement à mi-cuisson. Rectifiez l'assaisonnement et ajouter un peu de muscade râpée.

Variante : si vous ajoutez 2 jaunes d'œuf et 80 g de gruyère râpé à votre sauce béchamel, vous en faites une sauce Mornay.

1 oignon, 1 c. à s. de
farine,
1 pomme, 2 c. à c. de
curry, 1 banane,
1/2 litre de bouillon de
poulet,
30 g de noix de coco
râpée,
1 noisette de beurre.

SAUCE AU CURRY

Cuisson : 20 min.
4 pers. - MICRO-ONDES
Récipient : 1 bol d'1 litre.

Faire suer dans le bol l'oignon haché avec le beurre à découvert sur MAX 2 min. Ajouter les fruits épluchés et coupés en cubes. Remettre sur MAX 3 min à découvert. Ajouter la farine et le curry en poudre ainsi que la noix de coco. Mélanger, ajouter le bouillon. Couvrir et cuire sur MAX 5 min puis sur 440 W 10 min (programmer l'enchaînement des 2 cuissons). Passer au mixeur et rectifier l'assaisonnement. Cette sauce accompagne parfaitement l'agneau, le porc, le poulet, ainsi que de nombreux poissons.

50 g de Roquefort,
20 cl de crème liquide,
2 c. à c. de Maïzena,
sel, poivre.

SAUCE ROQUEFORT

Cuisson : 4 à 5 min.
4 pers. - MICRO-ONDES
Récipient : 1 bol d'1/2 litre.

Faire fondre le Roquefort coupé en morceaux 1 min. 30 s. sur 600 W. Ajouter la crème et la Maïzena diluée dans 1 c. à s. d'eau. Refaire cuire 3 min. à 3 min. 30 s. sur MAX en fouettant vigoureusement à mi-cuisson. Rectifier l'assaisonnement avant de servir. Cette sauce accompagne parfaitement les viandes rouges.

150 g de beurre,
2 c. à s. d'estragon
haché,
3 cl de vinaigre,
3 jaunes d'œuf,
3 cl de vin blanc,
3 échalotes, sel,
poivre.

SAUCE BÉARNAISE

Cuisson : env. 10 min.
4 pers. - MICRO-ONDES
Récipient : 1 bol d'1 litre.

Mettre dans le bol, les échalotes et l'estragon hachés, le vinaigre, un peu de poivre. Faire réduire sur 600 W, d'abord à couvert, puis à découvert 3 à 4 min.; il doit rester environ deux c. à c. de liquide. Laisser refroidir, puis ajouter les jaunes d'œuf et deux c. à s. d'eau froide. Mélanger et cuire sur 600 W 20 à 30 s. Sortir et fouetter énergiquement. Recommencer 5 à 6 fois jusqu'à obtention d'une émulsion crémeuse (le mélange ne doit jamais bouillir). L'émulsion est cuite lorsqu'en fouettant vous voyez le fond du bol. Incorporer alors le beurre mou en parcelles, sans cesser de remuer. Si nécessaire, réchauffer 10 à 20 s. sur 600 W, en cours d'opération. Rectifier l'assaisonnement et rajouter quelques feuilles d'estragon frais. Au besoin, faire réchauffer sur 100 W en remuant.

500 g de morue
séchée
émiettée, 30 cl de
crème
liquide, 3 beaux poi-
reaux, 50 g de
gruyère râpé, 700 g
de pommes de terre,
poivre.

GRATIN DE MORUE ET POIREAUX

Cuisson : 50 à 60 min -
6 pers. - MICRO-ONDES et COMBINE

Récipient : 1 moule à manqué en Pyrex de 27 cm.
Faire dessaler la morue au moins 24 h dans une grande quantité d'eau froide que vous changerez 2 ou 3 fois. Si vous utilisez de la morue en filets, comptez le double en proportions. Mettre la morue émiettée dans un récipient transparent aux ondes, ajouter 4 à 5 c. à s. d'eau froide et faire pocher le poisson 10 min. sur MAX. Laver et émincer les blancs de poireaux avec un peu de vert, les cuire env. 20 min. à couvert sur MAX. Cuire les pommes de terre épluchées et coupées en quartiers sur la touche LEGUMES. Mélanger le poisson égoutté et émietté, les poireaux, les pommes de terre, la crème et le fromage (ne pas saler). Préchauffer le four en Combi CHALEUR TOURNANTE 250° + 250W avec le trépied bas sur le plateau noir et cuire 12 à 15 min, si le gratin est encore tiède (12 à 15 min. en Combi TURBOGRIL 2 à 230° + 600W préchauffé, si le gratin a été préparé à l'avance et refroidi).

Français

1 oignon, 1 tige de céleri,
1 carotte, 2 gousses d'ail,
1 boîte 4/4 de tomates
pelées,
15 cl de vin blanc, origan,
basilic,
sel, poivre, huile d'olive.

SAUCE TOMATE

Cuisson : env. 25 min.
4 pers. - MICRO-ONDES
Récipient : 1 bol de 2 litres.

Faire suer dans le bol l'oignon, le céleri et la carotte hachés dans l'huile d'olive à couvert 5 min. sur MAX. Ajouter l'ail, le vin blanc et les tomates concassées ainsi qu'une pincée d'origan et de basilic. Cuire à découvert sur MAX 5 min. puis sur 600 W env. 15 min. Passer au mixeur puis assaisonner.

2 jaunes d'œuf,
150 g de beurre mou, 1/2
citron,
2 c. à s. d'eau froide, sel,
poivre.

SAUCE HOLLANDAISE

Cuisson : 1 à 2 min.
4 pers. - MICRO-ONDES
Récipient : 1 bol d'1 litre.

Mettre dans le bol les deux jaunes d'œuf mélangés à deux c. à s. d'eau froide. Cuire 15 à 20 s. sur 600 W. Sortir et fouetter énergiquement. Recommencer 3 à 4 fois jusqu'à obtention d'une émulsion crémeuse qui ne retombe pas (le mélange ne doit jamais dépasser 65° et encore moins bouillir). Incorporer le beurre mou en parcelles en fouettant puis ajouter le jus d'un demi citron et rectifier l'assaisonnement.

200 g de beurre,
5 cl de vin blanc sec
ou de vinaigre de vin,
3 échalotes, sel, poivre.

BEURRE BLANC

Cuisson : 4 à 5 min.
6 pers. - MICRO-ONDES
Récipient : 1 bol d'1 litre.

Pelez les échalotes, hachez-les très finement. Mettez-les dans le bol avec du sel, du poivre et le vin blanc ou le vinaigre ; faites cuire à découvert 3 à 4 min. sur MAX. Entre-temps, coupez le beurre en petits cubes. Sortir le bol, incorporez rapidement au fouet la moitié du beurre, faites chauffer 30 s. sur 440 W, puis incorporez en fouettant le restant du beurre. Rectifiez l'assaisonnement. Cette sauce ne doit plus bouillir. Elle accompagne parfaitement les poissons pochés. Peut se faire avec du vin rouge (elle s'appelle alors beurre rouge).

300 à 400 g de têtes de poisson maigre et d'arêtes,
1 bouquet garni, 20 cl de vin blanc, 1 oignon, 1/2 poireau, 3 échalotes, 10 cl de crème, 150 g de beurre, sel, poivre.

SAUCE VIN BLANC

Cuisson : 20 à 25 min.

8 pers. - MICRO-ONDES

Récipient : 1 bol de 2 litres.

Concasser, puis laver les parures de poisson. Rassembler dans le bol les parures de poisson, l'oignon, les échalotes et le poireau hachés plus le bouquet garni. Mouiller avec le vin blanc. Compléter à hauteur avec de l'eau. Cuire sur MAX 15 min. Égoutter, jeter les arêtes et la garniture aromatique. Faire réduire le fumet à découvert sur MAX (env. 8 min). Lorsqu'il reste env. 10 cl de liquide, ajouter la crème. Refaire bouillir à découvert sur MAX 6 à 8 min. Incorporer le beurre mou en parcelles en remuant. Rectifier l'assaisonnement. Ajouter éventuellement un trait de vin blanc fruité (vin d'Alsace par exemple) avant de servir. Cette sauce accompagne parfaitement la plupart des poissons.

LES DESSERTS - LA PÂTISSERIE

Votre four vous propose plusieurs façons de cuire vos gâteaux selon le résultat désiré.

● *La cuisson aux micro-ondes est parfaite et rapide pour les crèmes, les flans, les fruits pochés, les compotes ainsi que les gâteaux contenant de la levure pour lesquels une coloration n'est pas nécessaire (gâteau au chocolat ou génoise à fourrer).*

● *La cuisson Combinée permet de cuire plus rapidement des gâteaux croustillants ou dorés, à pâte levée ou contenant des œufs.*

● *La cuisson traditionnelle (Chaleur Tournante) est indispensable pour réussir certains gâteaux : soufflé, savarin, pâte à chou, biscuit roulé ainsi que les petites pièces, biscuits sablés, petits feuilletés, ainsi que les tartes.*

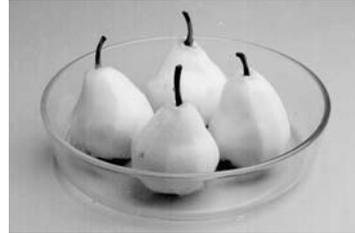
LA CUISSON AUX MICRO-ONDES

PURES :

Les micro-ondes cuisent parfaitement et rapidement les fruits cuits, les compotes, la crème anglaise et pâtissière, la pâte à chou de même que de nombreux cakes (faits maison ou les sachets préparés du commerce). La cuisson est extrêmement rapide, mais la coloration ne se produit donc pas comme en cuisson traditionnelle. Par ailleurs les micro-ondes excellent dans la cuisson des desserts à base de féculents comme le riz au lait, le tapioca, le gâteau de semoule, sans risque de voir le mélange attacher au fond de la casserole. Enfin, dans la préparation des desserts cuits traditionnellement, les micro-ondes s'avèrent très utiles pour la fonte du beurre, du chocolat, de la gelée, ainsi que pour la cuisson du caramel.

Réipients et accessoires :

Poser le récipient *transparent aux ondes* directement sur le plateau tournant en verre. Utiliser de *préférence* des moules à



gâteaux ronds ou des moules à baba. Éviter les moules rectangulaires.

Couvercle :

- **Gâteaux** : NE PAS couvrir. - **Fruits** : vous pouvez couvrir les compotes de fruit contenant peu d'eau et laisser à découvert les compotes de fruits riches en eau. - **Les fruits** : pour les fruits pochés, préférez la cuisson aux micro-ondes. Comptez 4 à 5 min. de cuisson sur MAX à couvert pour 500 g de prunes ou de poires en quartiers avec 5 c. à s. d'eau (les fruits entiers cuiront un peu plus longtemps selon leur calibre). Pour les compotes, comptez 6 à 7 min. sur MAX pour 500 g de fruits épluchés et coupés en cubes. Ne pas ajouter de liquide. Dans tous les cas, les temps de cuisson varieront selon le degré de maturité du fruit et son taux de sucre.

Si vous introduisez des fruits secs à l'intérieur d'une pâte, prenez toujours le soin de les faire tremper longuement sinon ils carboniseront en raison de leur forte teneur en sucre.

- **Utile à savoir** : en cuisson micro-ondes, les soufflés sont impossibles car ils retombent dès la sortie du four. Les gâteaux en pâte à chou ne gonflent pas, car il ne se forme pas de croûte pour emprisonner l'air. Par contre, les gâteaux en sachet de poudre du commerce cuisent très bien aux micro-ondes. Il faut préparer le gâteau en suivant les instructions au dos du paquet et cuire sur 600 W de 4 à 7 min. dans un moule transparent aux ondes.

LES DESSERTS - LA PÂTISSERIE

LA CUISSON COMBINÉE :

Elle cumule les effets de la chaleur rayonnante qui dore les gâteaux et des micro-ondes qui cuisent rapidement l'intérieur en faisant monter les gâteaux. Il est préférable d'associer une puissance faible (100 W) à une température assez élevée en CHALEUR TOURNANTE (230° à 250° selon la durée de cuisson) afin d'obtenir un résultat satisfaisant. Programmez un temps de cuisson d'au moins la moitié aux deux tiers d'un temps de cuisson traditionnel.

Moules :

1) Pour les flans, les clafoutis, les gratins, utiliser des moules transparents aux ondes, résistants à la chaleur (Pyrex® ou porcelaine à feu) et de préférence ronds (ou moule à baba en Pyrex®) ou ovales.

2) Pour les autres gâteaux (4/4, gâteau au yaourt, kouglof), les cakes et les tartes, utiliser des moules **métalliques lisses, non démontables** et de préférence ronds (sauf pour les moules à cake). Ne pas utiliser de moule en aluminium plissé (style barquette aluminium). Nous recommandons l'usage des moules **métalliques lisses, non démontables** afin de favoriser une bonne coloration pour un temps de cuisson réduit et ce, sans risque pour votre four. En effet le Pyrex® ou la porcelaine à feu sont transparents aux ondes mais mauvais conducteurs de chaleur et ne permettent donc pas aux gâteaux ni aux fonds de tarte d'être suffisamment colorés.

3) Pour les tartes, il importe de n'utiliser que des moules métalliques (aluminium ou anti-adhésif) **lisses, non démontables** afin d'assurer une coloration satisfaisante des fonds en

pâte. NE PAS COUVRIR dans tous les cas.

Accessoires :

En cuisson combinée, un **moule métallique** ne pourra être posé que sur le plateau noir. Ne pas poser de moule métallique sur les trépieds. Selon la hauteur du moule, ce plateau noir sera posé sur le plateau en verre ou sur le trépied bas.

Enfin certaines recettes de gratins ou de flans contenus dans des plats en Pyrex® ou en porcelaine à feu pourront être posés directement sur le trépied bas, lui-même posé sur le plateau noir. Cela vous est indiqué dans la recette.

Préchauffage :

1) Pour des brioches, des cuissons courtes (moins de 25 min.), des tartes ou des feuilletés, il est indispensable de préchauffer le four avec le plateau noir. Il suffit de choisir la combinaison de cuisson indiquée et de presser la touche Marche. Le préchauffage se fera automatiquement sans émission d'ondes. En fin de préchauffage, il ne vous restera qu'à afficher une durée et presser la touche Marche après avoir enfourné le gâteau.

2) Pour les autres gâteaux (4/4, cake, gâteau au yaourt, etc.), les flans, les clafoutis, il n'est pas nécessaire de préchauffer. Dans tous les cas lorsque le préchauffage est nécessaire dans une recette de ce livre, cela vous est indiqué.



LES DESSERTS - LA PÂTISSERIE

CONSEILS GÉNÉRAUX pour la cuisson en micro-ondes et en combiné :

- **Surveiller la cuisson** : en micro-ondes pures, quelques minutes de cuisson suffisent, chaque minute en trop peut dessécher votre gâteau. Sachez qu'un gâteau qui durcit en refroidissant (sauf s'il s'agit d'un gâteau contenant beaucoup de beurre que l'on conserve au réfrigérateur) a reçu trop de micro-ondes ou cuit trop longtemps.
- **L'à-point de cuisson** se vérifie soit de manière traditionnelle en enfonçant la pointe d'un couteau dans le milieu du gâteau (elle doit ressortir sèche) ou encore en vérifiant si le pourtour du gâteau se décolle facilement des parois du moule.
- **Les récipients** : lors de la réalisation d'une recette, le résultat obtenu sera différent si vous employez un récipient d'une forme très différente de celle indiquée dans la recette (plusieurs ramequins au lieu d'un moule à soufflé, ou un moule à soufflé au lieu d'un moule à tarte). La même quantité cuite dans plusieurs petits moules cuira plus vite que dans un seul moule. *Pensez à chemiser les moules de papier sulfurisé* afin de faciliter le démoulage.
- **Conservation** : une fois le gâteau démoulé et refroidi, pensez à l'emballer dans une feuille de film étirable ou de papier aluminium si vous désirez qu'il reste moelleux plusieurs jours.

• **Les recettes de ce livre** : plusieurs recettes de gâteaux figurant dans ce livre peuvent être cuites en Micro-ondes pures ou en Combiné. Les résultats sont légèrement différents et les motifs qui doivent guider votre choix sont les suivants :

- si la coloration importe peu et que par manque de temps, vous désirez une cuisson rapide, optez pour la cuisson aux micro-ondes mais **N'OUBLIEZ PAS** d'employer un moule en porcelaine ou en Pyrex® transparent aux ondes.
- si vous avez un peu de temps et désirez une coloration appétissante, choisissez la cuisson Combiné aux micro-ondes qui vous fera tout de même gagner beaucoup de temps par rapport à une cuisson traditionnelle. Dans ce cas, utilisez de préférence un moule métallique (que vous placerez sur le plateau noir), meilleur conducteur de chaleur, facilitant ainsi la coloration.
- **Farine** : pour les recettes comportant de la farine et de la levure, vous pouvez utiliser de la farine à gâteaux, sans avoir à rajouter de levure.

LA CUISSON TRADITIONNELLE EN CHALEUR TOURNANTE

La Chaleur Tournante est nécessaire pour la cuisson des pâtisseries particulières telles que savarin, pâte à chou, biscuit roulé, soufflé, meringues etc. Mais vous pouvez aussi l'utiliser pour la cuisson de tous vos gâteaux et tartes que vous ne désirez pas cuire en combiné.

LES DESSERTS - LA PÂTISSERIE

Accessoires :

Les gros gâteaux (soufflé, 4/4, cakes, brioche, kouglof) seront posés directement sur le plateau noir. Le trépied haut posé sur plateau noir sera utilisé le plus souvent pour gratiner et pour la cuisson des tartes ou des galettes. Pour la cuisson des pièces de petite et de moyenne taille (sablés, feuilletés, croissants, biscuits, choux, génoise, gâteau au chocolat) vous pouvez utiliser le trépied bas posé sur plateau noir ou la lèchefrite émaillée ou même la cuisson sur 2 niveaux (voir page 18 de votre mode d'emploi) pour les quantités importantes.

Récipients :

Vous pouvez utiliser tous vos récipients résistant à la chaleur, qu'ils soient en métal (conseillé pour les tartes), en silicone, en Pyrex® ou en porcelaine à feu (flans, clafoutis). Veillez à ce que leur taille ne gêne pas la rotation du plateau.

Préchauffage :

Il est important de préchauffer lors d'une cuisson en Chaleur tournante (voir page 15 de votre mode d'emploi).

• **Les tartes** : afin d'obtenir une bonne coloration des fonds de pâte, il est préférable de cuire les tartes dans des moules métalliques en CHALEUR TOURNANTE 230° et en ayant fait préchauffer le four au préalable avec le trépied haut, lui-même posé sur le plateau noir.



Français

Blancs : 4 blancs d'œuf
avec

40 g de sucre.

Sauce anglaise : 4
jaunes d'œuf,

85 g de sucre semoule,

1/2 litre de lait,

1 gousse de vanille.

Caramel : 50 g de sucre
+ 1 c. à s. d'eau.

ÎLES FLOTTANTES CRÈME ANGLAISE

Cuisson : 8 à 10 min.

4 pers. - MICRO-ONDES

Récipients : 1 bol + 1 assiette + 1 bol d'1 litre.

Cuire le caramel dans le bol sur MAX 3 à 4 min en **surveillant attentivement**. Arrêter la cuisson du caramel avec 2 cuillerées d'eau **très chaude**.

Verser le lait dans le grand bol. Ajouter la gousse de vanille fendue en deux. Chauffer 2 à 3 min. sur MAX (jusqu'à ce que le lait frémisses). Entre-temps, fouetter les jaunes d'œufs et le sucre semoule jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Verser le lait bouillant en fouettant. Remettre à cuire 1 min. 30 s à 2 min. sur MAX en fouettant toutes les 30 secondes.

Arrêter la cuisson dès que la crème épaissit. Retirer la gousse de vanille et la gratter afin de laisser quelques grains dans la crème. Laisser refroidir. Battre les blancs en neige avec une prise de sel. Incorporer délicatement le sucre.

Mouler des quenelles sur une assiette et cuire 40 à 60 s sur MAX en surveillant **attentivement**. Laisser refroidir avant de napper avec le caramel.

Fr-85

200 g de pruneaux
dénoyautés,
2 cl de rhum, 25 cl de lait,
60 g de beurre, 20 cl de
crème liquide,
100 g de farine, 1 pincée
de sel,
100 g de sucre, 3 œufs
entiers.

FAR AUX PRUNEAUX

Cuisson : 25 à 30 min.

6 pers. - COMBINÉ

Récipients : 1 moule à manqué de Ø 22 cm en Pyrex®
+ 1 bol.

Faire tremper les pruneaux avec le rhum et 2 c. à s.
d'eau en faisant chauffer sur MAX 40 s. Laisser
gonfler. Faire chauffer le lait, le beurre et la crème 3 min.
sur 600 W. Dans un récipient, mélanger la farine, le sel,
le sucre et les œufs et y verser le lait chaud en fouettant.
Étaler les fruits égouttés dans le moule puis verser la
préparation. Poser le moule sur le plateau noir et cuire 28
à 30 min. sur Combi CHALEUR TOURNANTE 250° +
250 W. Vous pouvez utiliser la même base (sans le
trempage au rhum) pour faire un clafoutis aux cerises ou
aux abricots.

25 cl de lait,
1 gousse de vanille,
2 œufs, 50 g de sucre.
Caramel : 50 g de sucre
+ 1 c. à s. d'eau

CRÈME CARAMEL

Cuisson : env. 15 min.

4 pers. - MICRO-ONDES

Récipients : 4 ramequins + 1 bol

Préparer un caramel au fond du bol avec le sucre et
l'eau. Cuire sur MAX 2 à 3 min. à découvert en
surveillant jusqu'à obtention d'un caramel doré et
le caramel dans les ramequins. Faire chauffer le lait et la
gousse de vanille fendue, jusqu'à frémissement 2 à 3
min. sur MAX. Entre-temps, fouetter, au batteur
électrique, dans un bol les œufs entiers avec le sucre.
Verser le lait bouillant sans cesser de fouetter. Retirer la
gousse de vanille et la gratter afin de laisser les grains
dans le mélange. Verser dans les ramequins. Cuire 7 à 9
min. sur 250 W. Le centre doit être légèrement pris.
Laisser refroidir au moins 2 heures au frais avant de
démouler.

1/2 litre de lait, 50 g de farine,
100 g de sucre, 3 œufs.

CRÈME PÂTISSÈRE

Cuisson : 5 à 7 min.

Pour 1/2 litre de crème - MICRO-ONDES

Récipient : 1 bol d'1 litre.

Faire bouillir le lait 3 à 4 min. sur MAX. Entre-temps, mélanger dans un bol, le sucre et la farine. Ajouter les œufs. Mélanger. Verser le lait bouillant en fouettant. Cuire sur MAX 2 à 3 min. en fouettant énergiquement toutes les minutes.

Caramel : 50 g de sucre, 2 c.
à s. d'eau.
1 petite boîte de lait concentré
sucré,
1 boîte de lait coco (400 g),
10 cl de lait, 4 œufs entiers.

FLAN À LA NOIX DE COCO

Cuisson : env. 14 min.

6 pers. COMBINÉ

Récipient : 1 moule à manqué en Pyrex® de Ø 22 cm.

Mettre le sucre et l'eau dans le moule. Cuire sur MAX 4 à 5 min. en surveillant jusqu'à obtention d'un caramel. Pencher le moule en tous sens afin de bien répartir le caramel. Mélanger dans un bol le lait condensé, le lait normal, les œufs, et le lait de coco. Battre au fouet électrique. Verser dans le moule. Enfourner sur le plateau noir et cuire 9 à 12 min. en Combi GRIL 1 + 600 W en surveillant la coloration. Servir tiède ou froid.

Français

150 g de chocolat,
50 g de poudre d'amandes,
1/4 sachet de levure chimique,
120 g de sucre,
2 c. à s. de crème,
50 g de farine, 100 g de beurre,
3 œufs.

GÂTEAU AU CHOCOLAT

Cuisson : 25 min.

6 pers. - COMBINÉ

Récipients : 1 moule à manqué métallique de Ø 22 cm
+ 1 bol.

Faire fondre le chocolat en morceaux 1 min 30 s. sur MAX. Ajouter le beurre en morceaux, recuire 1 min. sur MAX. Mélanger les œufs et le sucre, puis rajouter le mélange chocolat/beurre. Ajouter la farine mélangée à la poudre d'amandes et la levure, puis la crème. Chemiser le fond du moule d'un rond de papier sulfurisé. Verser la préparation, poser le moule sur le plateau noir, lui-même posé sur le trépied bas. Cuire 25 min. sur Combi CHALEUR TOURNANTE 250° + 100 W. Vérifier la cuisson : la pointe d'un couteau doit ressortir sèche. Démouler et laisser refroidir sur grille. Note : vous pouvez parfumer ce gâteau avec du zeste d'orange et un trait de Cointreau.

150 g de beurre, 3 œufs, 150 g de sucre, 1 sachet de sucre vanillé, 1/2 sachet de levure chimique, 150 g de farine, 3 c. à c. de cacao en poudre pour le gâteau marbré.

QUATRE-QUARTS / GÂTEAU MARBRÉ

Cuisson : 24 min.

6 pers. - COMBINÉ

Récipient : 1 moule à cake de 24 cm de long en métal.

Mélanger tous les ingrédients avec le beurre fondu. Pour le gâteau marbré, séparez la pâte dans 2 récipients et ajouter le cacao en poudre dans l'un. Verser la pâte dans le moule chemisé de papier sulfurisé et beurré (en alternant les couleurs dans le cas du gâteau marbré). Placer le moule sur le plateau noir, lui-même posé sur le trépied bas. Cuire env. 24 min. en Combi CHALEUR TOURNANTE 250° + 100 W. Démouler et laisser refroidir sur une grille

400 g de fromage blanc,
100 g de fromage de brebis frais
(type féta ou ricotta),
2 c. à s. de farine, 150 g de sucre,
3 œufs,
1 zeste d'orange ou de citron.

TARTE AU FROMAGE BLANC

Cuisson : 15 ou 25 min.
6 pers. - COMBINÉ
Récipient : 1 moule à tarte de Ø 24 cm en Pyrex®.

Beurrer le moule. Mélanger tous les ingrédients, battre au fouet électrique et verser dans le moule. Poser sur le trépied bas et cuire 15 min. en Combi GRIL 1 + 440 W 15 min. Laisser refroidir. Cette tarte ne se démoule pas et se mange froide.

90 g de chapelure fine,
1/2 sachet de levure,
60 g de sucre,
60 g de beurre, 3 œufs,
100 g de Nutella,
200 g de cerises dénoyautées,
crème Chantilly.

GÂTEAU AU NUTELLA

Cuisson : 6 à 7 min.
6 pers. - MICRO-ONDES
Récipient : 1 moule à manqué en Pyrex® de Ø 22 cm.

Mélanger dans un bol la levure, la chapelure et le sucre. Y ajouter le beurre fondu, les œufs entiers et le Nutella®. Bien mélanger et ajouter les cerises (sauf 6 pour la décoration). Verser la préparation dans le moule chemisé d'un rond de papier sulfurisé et cuire 6 à 7 min. sur MAX. Démouler et laisser refroidir sur une grille. Décorer avec des rosettes de crème Chantilly et des demi-cerises.

Français

2 belles pommes Canada (env.
600 g),
2 c. à c. de miel,
20 g de raisins secs, 40 g de
sucre,
30 g de beurre mou,
1 sachet de sucre vanillé.

POMMES AU FOUR

Cuisson : env. 15 min.
2 pers. - COMBINÉ
Récipient : 1 plat d'env. Ø 20 cm.

Éplucher les pommes. Évider l'intérieur et creuser un peu plus avec une petite cuillère. Poser les pommes dans le plat. Préchauffer en Combi Turbogril 250° + 250 W avec le trépied bas sur le plateau noir. Mélanger dans un bol le miel, les raisins secs, le sucre, et le beurre mou. Farcir les pommes avec ce mélange. Saupoudrer de sucre vanillé et cuire à découvert 12 à 14 min. en arrosant les pommes avec le jus de cuisson au bout de 10 min. Laisser reposer au moins 5 min. avant de servir.

100 g de beurre, 100 g de sucre,
1/2 sachet de sucre vanillé,
100 g de farine,
1/2 sachet de levure,
3 œufs, 1 à 2 pommes,
3 c. à s. de gelée d'abricots.

TARTE PLOUC

Cuisson : env. 25 min.

4 pers. - COMBINÉ

Récipient : 1 moule à tarte métallique de Ø 25 cm + 1 bol.

Ramollir le beurre 15 s sur MAX. Ajouter le mélange sucre, farine, levure puis les œufs un par un. Verser cette pâte dans le moule à tarte chemisé d'un rond de papier. Disposer en rosace les pommes épluchées et coupées en lamelles. Enfourner sur le plateau noir, lui même posé sur le trépied bas. Cuire 25 à 28 min. en Combi CHALEUR TOURNANTE 250° + 100 W. Démoulez et faites refroidir sur une grille. Lorsque la tarte est refroidie, faites fondre la gelée dans le bol avec une cuillère à soupe d'eau et badigeonnez la surface de la tarte à l'aide d'un pinceau.

100 g de chocolat noir, 100 g de
beurre,
100 g de sucre roux, 100 g de
farine,
1/4 de sachet de levure,
2 c. à s. de cacao en poudre,
2 œufs, 100 g de noix
concassées,
1 sachet de sucre vanillé.

BROWNIES DE BOSTON

Cuisson : 6 - 8 min.

6 pers. - COMBINÉ

Récipients : 1 moule à tarte de Ø 24 cm en Pyrex® + 1 bol.

Fondre le chocolat avec le beurre dans le bol 1 à 2 min. sur MAX. Ajouter tous les autres ingrédients et bien mélanger. Verser dans le moule chemisé d'un rond de papier sulfurisé. Enfourner sur le trépied bas et cuire 5 à 6 min. en Combi GRIL 1 + 440 W (le dessus doit être encore un peu humide). Laisser refroidir avant de couper en morceaux.

100 g de beurre,
3 œufs,
le zeste de 2 oranges,
200 g de farine,
200 g de sucre,
1 sachet de levure,
1 yaourt, le jus d'1 orange.

GÂTEAU AU YAOURT ET À L'ORANGE

Cuisson : 25 min.

4 à 6 pers. - COMBINÉ

Récipient : 1 moule à manqué métallique de Ø 22cm.

Mélanger tous les ingrédients dans un bol après avoir fait ramollir le beurre. Verser dans le moule beurré et chemisé d'un rond de papier sulfurisé. Enfourner sur le plateau noir, lui-même posé sur le trépied bas et cuire 25 min. en Combi CHALEUR TOURNANTE 230° + 250 W.

25 cl d'eau, 60 g de
beurre,
80 g de sucre, sel,
125 g de farine, 3
œufs,
40 cl de crème liquide
froide.

CHOUX CHANTILLY

Cuisson : 5 + 25 min.

8 pers. MICRO-ONDES et CHALEUR TOURNANTE

Récipient : la lèche-frite émaillée + 1 moule à tarte métallique de Ø 32 cm.

Faire fondre le beurre dans l'eau avec une pointe de sel sur MAX 3 à 4 min. Ajouter la farine. Mélanger intimement. Remettre à couvert sur MAX 1 min. Ajouter les œufs **un par un** en battant énergiquement. Préchauffer le four en CHALEUR TOURNANTE à 220° avec le plateau noir. Beurrer la lèche-frite et le moule à tarte (ou poser un papier sulfurisé). Disposer des petits tas de pâte avec une petite cuillère ou une poche à douille unie. Cuire 20 à 25 min., selon la coloration. Renouveler cette opération jusqu'à épuisement de la pâte. Décoller et laisser refroidir sur une grille. Une fois les choux refroidis, découper un chapeau et garnir avec la crème liquide bien froide montée en Chantilly avec le sucre. Garder au frais avant de servir.

Français

250 g de farine,
1 sachet **de levure
boulangère**,
5 c. à s. de sucre,
sel, 5 cl de lait tiède, 3
œufs,
100 g de beurre, 50 g
de raisins secs,
amandes effilées.

KOUGLOF

Cuisson : 15 à 30 min.

6 pers. - CHALEUR TOURNANTE ou COMBINÉ

Récipient : 1 moule à Kouglouf métallique

Rassembler dans un bol la farine, la levure, le sucre, une pincée de sel et le lait tiède. Ajouter les œufs un par un puis le beurre mou. Pétrir 10 min. Ajouter les raisins préalablement trempés dans un peu de rhum et d'eau. Laisser gonfler cette pâte 50 min. dans un endroit tiède (si votre cuisine est trop froide, vous pouvez favoriser cette pousse sur 100 W 2 min.). Beurrer le moule, plaquer des amandes effilées sur les parois. Rabattre la pâte, la mettre dans le moule. Recouvrir d'un torchon et laisser lever dans un endroit tiède env. 60 min. jusqu'à ce que la pâte arrive au bord du moule. Préchauffer le four en Combi CHALEUR TOURNANTE 230° + 100 W avec le plateau noir, lui-même posé sur le trépied bas. Cuire le Kouglouf 12 à 13 min. sur ce Combiné, ou encore, une trentaine de minutes à 180° en CHALEUR TOURNANTE (four préchauffé). Démouler et laisser refroidir sur une grille.

100 g de beurre, 100 g
de sucre,
200 g de crème de
marron (1 petite boîte),
100 g de farine, 3 œufs,
1 c. à s. de rhum,
1/2 sachet de levure.

MADELEINE ARDÉCHOISE

Cuisson : env. 25 min.

6 pers. - COMBINÉ

Récipient : 1 moule à manqué métallique de Ø 22 cm.

Mélanger tous les ingrédients avec le beurre préalablement ramolli (et non fondu) aux micro-ondes. Verser dans un moule à manqué beurré et chemisé. Cuire sur le plateau noir, lui-même posé sur le trépied bas, env. 25 min. en Combi CHALEUR TOURNANTE 250° + 100 W. Démouler et laisser refroidir sur une grille.

50 g de beurre, 50 g de muesli,
2 c. à s. de farine, 70 g de sucre,
1 oeuf, 50 g de poudre de biscotte,
2 pincées de cannelle ou gingembre en poudre, 1 c. à c. rase de bicarbonate alimentaire.

BISCUITS AU MUESLI

Cuisson : 8 min.
pour 15 à 20 pièces - CHALEUR TOURNANTE
Récipient : le plateau noir + la lèchefrite.

Faire préchauffer le four à 250° en CHALEUR TOURNANTE avec le trépied bas posé sur le plateau en verre. Mélangez tous les ingrédients dans un bol avec le beurre ramolli. Étalez des petits tas de pâte à l'aide d'une cuillère à café sur le plateau noir et la lèchefrite bien propres. Tapoter du bout des doigts pour aplatir les biscuits. Cuire à four chaud avec le plateau noir sur le trépied et la lèchefrite en CHALEUR TOURNANTE 230° pendant 6 à 8 min. en surveillant la cuisson. A l'aide d'une spatule, décollez les biscuits, laissez-les refroidir sur une grille. Ils deviendront croustillants en refroidissant.

2 rouleaux de pâte feuilletée,
40 g de beurre, 150 g de sucre,
1 c. à s. de rhum,
2 petits œufs + 1 pour la dorure,
150 g de poudre d'amandes.

GALETTE DES ROIS

Cuisson : env. 30 min.
4 à 6 pers. - CHALEUR TOURNANTE
Récipient : 1 moule à tarte métallique de Ø 30 cm.

Mélanger tous les ingrédients de la crème d'amandes (sucre + poudre d'amandes + beurre + 2 œufs + rhum). Réserver. Préchauffer le four en CHALEUR TOURNANTE 200° avec le trépied haut posé sur le plateau noir. Étaler un des rouleaux sur le moule. Disposer la crème d'amandes en dôme en laissant 2 cm de pâte libre tout autour. Badigeonner cette bordure avec de l'œuf battu. Poser dessus la seconde pâte en soudant bien les bords. Badigeonner la galette d'œuf battu et tracer des rayons avec le dos d'une lame de couteau sans percer la pâte. Cuire 28 à 30 min. Faire refroidir sur une grille. Vous pouvez aussi faire cette galette directement sur la lèchefrite.

Français

1 botte de rhubarbe (env.
900 g),
100 g de crème, 5 œufs,
230 g de sucre, 1 rouleau de
pâte sablée.

TARTE À LA RHUBARBE

Cuisson : 20 + 30 min.

6 pers. - MICRO-ONDES et COMBINÉ

Récipient : 1 moule à tarte métallique de Ø 28 cm.

Couper la rhubarbe en tronçons et la faire cuire à découvert dans un grand moule en Pyrex® avec le sucre 20 min. sur MAX en remuant à mi-cuisson. Rajouter la crème et les œufs. Foncer le moule avec la pâte sablée. Préchauffer en CHALEUR TOURNANTE 250° avec le plateau noir sur le trépied bas. Verser la préparation dans le moule. Enfourner, presser la touche ARRÊT et cuire 29 min. en Combi CHALEUR TOURNANTE 210° + 100 W. Démouler et laisser refroidir sur une grille.

125 g de farine,
150 g de sucre,
4 œufs.

GÉNOISE

Cuisson : env. 10 min.

4 pers. - COMBINÉ ou CHALEUR TOURNANTE

Récipient : 1 moule à manqué métallique de Ø 24 cm.

Blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre dans un bol. Rajouter les blancs d'œufs montés en neige puis la farine tamisée. Verser la préparation dans le moule chemisé d'un rond de papier. Préchauffer avec le plateau noir, lui-même posé sur le trépied bas en Combi CHALEUR TOURNANTE 230° + 100 W et cuire env. 10 min. ou encore 25 min. sur le trépied bas en CHALEUR TOURNANTE 180° (four préchauffé)

2 à 4 belles pommes,
350 g de compote de
pommes,
un rouleau de pâte sablée ou
feuilletée étalée, gelée de
coings ou d'abricots.

TARTE AUX POMMES

Cuisson : env. 30 min.
8/10 pers. - COMBINÉ

Récipient : 1 moule à tarte métallique de Ø 30 cm.

Étaler la pâte dans le moule. Faire préchauffer le four en Combiné Chaleur Tournante 250° + 100 W avec le plateau noir sur le trépied bas. Étaler la compote puis disposer en rosace les pommes épluchées et coupées en tranches fines. Enfourner et cuire 27 à 30 min. en Combi CHALEUR TOURNANTE 250° + 100 W.

Démouler et laisser

refroidir sur une grille. Faire fondre dans un bol 3 c. à s. de gelée d'abricots additionnée d'une cuillère d'eau sur MAX 1 min. et badigeonner la tarte aux pommes à l'aide d'un pinceau.

1 rouleau de pâte sablée,
7 belles pommes, 100 g de
sucre,
50 g de beurre, 2 c. à s.
d'eau.

TARTE TATIN

Cuisson : env. 25 min.
6 pers. - COMBINÉ

Récipients : 1 moule à manqué en métal de Ø 24 cm +
1 bol.

Éplucher les pommes, les couper en deux. Dans le bol, rassembler le sucre, le beurre et l'eau et faire caraméliser sur MAX 5 à 7 min. **en surveillant**. Verser ce caramel dans le moule. Préchauffer le four en Combi CHALEUR TOURNANTE 230° + 250 W avec le plateau noir posé sur le trépied bas. Poser les demi-pommes évidées verticalement dans le moule. Sortir la pâte et l'étaler en cercle. Recouvrir les pommes sans chercher à rentrer la pâte dans le moule. Enfourner et cuire 22 à 25 min. Laisser tiédir avant de démouler. Servir tiède avec une crème anglaise.

4 belles pommes (env. 700 g),
50 g de sucre roux,
1 c. à c. de cannelle en
poudre, 75 g de sucre, 75 g de
beurre, 75 g de farine,
75 g d'amandes entières.

CRUMBLE AUX POMMES

Cuisson : env. 16 min.

4 à 6 pers. - MICRO-ONDES et COMBINÉ

Récipient : 1 moule à manqué en Pyrex® de Ø 22 cm.

Rassembler les pommes épluchées et coupées en morceaux avec le sucre roux et la cannelle dans le moule et faire cuire sur MAX 7 à 9 min. à découvert en remuant à mi-cuisson. Laisser refroidir. Passer au robot les amandes afin de les concasser, rajouter le beurre, la farine et le sucre. Faire tourner le robot par à-coups jusqu'à obtention d'un mélange granuleux mais non amalgamé. Etaler ce mélange sur les pommes précuites. Poser le moule sur le trépied haut et cuire 4 à 5 min. en Combi GRIL 1 + 250 W. La croûte, molle au sortir du four, va devenir croustillante en refroidissant.

12 cl de lait, 20 cl de crème
liquide,
3 œufs, 40 g de sucre, 20 g
de farine,
90 g de sucre glace,
1 c. à s. de café soluble.

GRATIN AU CAFÉ

Cuisson : 10 min.

4 à 6 pers. - MICRO-ONDES et COMBINÉ

Récipient : 1 moule à tarte en Pyrex® de Ø 27 cm.

Rassembler dans un bol le lait et la crème. Les faire chauffer sur MAX 2 min. Rassembler dans un autre bol les jaunes d'œufs, la farine, le café soluble et le sucre. Rajouter le lait et la crème. Fouetter et remettre à cuire cette crème pâtissière 2 à 3 min. sur MAX. Laisser tiédir. Battre les blancs en neige en rajoutant à la fin le sucre glace tamisé. Incorporer délicatement à la crème pâtissière tiédie puis verser dans le moule à tarte. Enfournier sur le trépied haut et cuire 2 à 3 min. en Combi GRIL 1 + 250 W en surveillant la coloration. Servir tiède.

280 g de farine, 100 g de sucre, 150 g de beurre, 150 g d'amandes en poudre, une pincée de sel, 1 c. à c. rase de quatre épices, 1 œuf + 1 jaune, 1 pot de Confipote® de framboises.

TARTE LINZER

Cuisson : env. 55 min

- 6 pers. - CHALEUR TOURNANTE

Récipient : 1 moule à tarte métallique de Ø 28-30 cm

Travailler la farine et le beurre ramolli. Incorporer progressivement le mélange sucre + poudre d'amandes. Ajouter le sel, les épices et l'œuf + 1 jaune supplémentaire. Laisser reposer une heure au frais. Abaisser 2/3 de la pâte obtenue sur une épaisseur d'environ 1/2 cm. Foncer le moule à tarte avec cette pâte. Verser dessus 300 g de Confipote® de framboises. Préchauffer le four avec le plateau noir et le trépied bas en Chaleur tournante 170°C. Étaler le reste de pâte et découper des lanières à l'aide d'une roulette de pâtisserie. Disposer ces lanières sur la tarte en les croisant pour dessiner des losanges. Enfourner pendant environ 55 minutes. La tarte ne doit pas dorer. Au besoin, protéger le dessus avec un rond de papier sulfurisé. Démouler et laisser refroidir sur une grille. Servir avec la crème fraîche épaisse ou de la crème fouettée.

220 g de beurre, 200 g de sucre, 250 g de chocolat, 3 c. à c. de farine, 2 c. à c. de poudre d'amandes, 1/2 c. à c. de levure chimique, 6 oeufs.

MOELLEUX AU CHOCOLAT

Cuisson : env 12 min - 12-14 pers. - MICRO-ONDES et CHALEUR TOURNANTE

Récipient : 1 bol + 12 à 14 ramequins allant au four.

Fondre le chocolat coupé en morceaux dans le bol avec le beurre 3 min. sur 600W. Ajouter le sucre additionné de la farine, la levure et la poudre d'amandes, puis les œufs, un par un. Battre le mélange au fouet électrique 1 minute. Beurrer soigneusement les ramequins (seulement si vous voulez démouler les moelleux). Garnir les ramequins de 2 bonnes cuillérées à soupe du mélange. Mettre les ramequins garnis 1 bonne heure au réfrigérateur. Préchauffer le four en CHALEUR TOURNANTE 220° avec la lèchefrite et le plateau noir. Enfourner les moelleux 16 à 18 minutes selon la consistance désirée. Vous pouvez garder ces moelleux quelques jours au réfrigérateur et les réchauffer individuellement 30 à 40 sec sur 440W.

Français

6 œufs, jus et écorce d'une orange, 150 g de sucre, 2 c. à c. de farine, 80 g de beurre mou, 2 cl de Grand Marnier.

ROULÉ À L'ORANGE

Cuisson : 20 min

- 6 pers. - CHALEUR TOURNANTE

Récipient : la lèchefrite + du papier cuisson (sulfuré)

Préchauffer le four en CHALEUR TOURNANTE 190° sans accessoire. Tapisser la lèchefrite d'un papier sulfurisé que vous ferez bien adhérer dans les coins avec un peu de beurre. Mélanger tous les ingrédients sauf l'alcool dans un bol. Battre au fouet électrique. Verser la préparation dans la plaque tapissée de papier cuisson. Cuire 18 à 20 min. en surveillant la coloration. Renverser la plaque sur un torchon propre saupoudré de sucre cristallisé. Décoller délicatement le papier et rouler le biscuit chaud en le serrant. Laisser refroidir. Arroser avec le Grand Marnier avant de servir.

250 g de beurre salé très dur coupé en petits cubes, 85 g de sucre, 330 g de farine, 2 jaunes d'œuf, 2 c. à soupe de sucre.

SHORTBREAD (BISCUITS SABLÉS) AU BEURRE SALÉ

Cuisson : env. 1 heure

- 6-8 pers. - CHALEUR TOURNANTE

Récipient : 1 moule à tarte de Ø 28 cm ou un moule rectangulaire.

Travaillez le beurre, le sucre et la farine rapidement au robot ou avec les doigts. Rajouter les jaunes d'œuf. Pétrissez pendant environ 1 minute en rajoutant au besoin très peu d'eau (3 à 4 cl). Déposez la pâte en la pressant avec les mains dans un moule métallique. Laisser reposer 1 heure au frais. Sortir et piquer la pâte régulièrement avec une fourchette. Préchauffer le four en CHALEUR TOURNANTE 150°C avec la lèchefrite. Enfourner et laisser cuire 60 à 70 minutes. Les biscuits doivent rester très pâles. Sortir du four, découper en parts et saupoudrer de sucre. Laisser refroidir dans le plat.

500 g de farine forte,
1/2 cube de levure de
boulangier fraîche, 4 c. à s.
de sucre en poudre, 1,5 c.
à c. de sel, 1 œuf, 90 g de
beurre ramolli, 20 cl de lait
tiède (le mélange beurre +
lait + œufs doit représenter
un volume d'à peu près 30
cl, au besoin rajouter du
lait)

NAVETTES AU LAIT ET AU BEURRE

Cuisson : env. 12 minutes - 16 pcs

- CHALEUR TOURNANTE

Récipient 1 bol.

Préparer la pâte en mélangeant dans le bol la farine additionnée du sel, du sucre et de la levure bien émiettée. Ajouter peu à peu l'œuf, le lait tiède ainsi que le beurre mou. Pétrir au moins 5 mins. Couvrir d'un film étirable et laisser reposer dans un endroit tiède au moins 1 heure 30 min. Sortir la pâte sur une table farinée. La couper en 2 morceaux, puis encore en 2. Rouler chaque pâton en un gros boudin que vous diviserez en 4 boules. Façonner ces boules en navettes que vous disposerez sur la lèchefrite bien propre. Disposez env. 8 navettes sur la lèchefrite et 8 sur le plateau noir. Enfourez le tout et faites lever 1 heure 30 mins. en CHALEUR TOURNANTE 40°. Lorsque les navettes ont doublé de volume, sortez délicatement les 2 fournées et posez-les de côté pendant que vous préchauffez le four en CHALEUR TOURNANTE 220°. Lorsque le four est chaud, enfourez les 2 plaques et cuisez environ 11 à 12 mins. Laissez refroidir sur une grille. Vous pourrez conserver ces navettes quelques jours dans un sachet plastique.

Français

1 bloc de pâte feuilletée au
beurre d'env. 250 g, 4
pommes, sucre vanillé ;

TARTE FINE AUX POMMES

Cuisson : env. 25 min - 4 pers - CHALEUR

TOURNANTE

Récipient : la lèchefrite

Préchauffer le four sans aucun accessoire en CHALEUR TOURNANTE 250°. Étaler finement la pâte au rouleau. L'étaler sans faire de rebord sur la lèchefrite. Garder au frais. Eplucher les pommes et les émincer en tranches fines. Les disposer régulièrement sur la pâte. Parsemer le dessus de sucre vanillé. Enfourez env. 30 min à four très chaud. Selon la qualité des pommes, il peut être nécessaire de rajouter un peu de couleur en fin de cuisson avec quelques minutes sur GRIL 1 en retournant la lèchefrite à mi-temps. Déguster immédiatement ou faire refroidir cette tarte sur une grille afin d'éviter que la pâte se ramollisse.

Fr-99

100 g de sucre, 100g de poudre d'amandes, 130 g de farine, 5 blancs d'œuf, 100 g de sucre en poudre, 130g de beurre fondu.

FINANCIERS

Cuisson : env. 20 min. - 20 pcs env. - MICRO-ONDES et CHALEUR TOURNANTE

Récipients : 1 bol et des caissettes en papier ou des moules métalliques de 6-8 cm.

Peser et mélanger le sucre, la poudre d'amandes et la farine, réserver. Peser et faire fondre le beurre 1 à 2 minutes sur 440W, réserver. Préchauffer le four à 200° CHALEUR TOURNANTE avec juste le plateau en verre. Disposer les moules beurrés ou les caissettes en papier (env. 20 à 25 pièces) sur la lèchefrite et le plateau noir. Battre les blancs en neige : avant qu'ils ne soient tout à fait fermes, ajouter 100 g de sucre en poudre et terminer en les fouettant plus rapidement. A l'aide d'une spatule, incorporer délicatement le mélange sucre-amandes-farine puis le beurre fondu. Garnir aux deux tiers les moules ou les caissettes en papier. Cuire à four chaud environ 18 à 20 min. Ces petits gâteaux se conservent quelques jours dans une boîte hermétique.

90 g de riz rond, 1 litre de lait entier, 80 g de sucre en poudre, 1 gousse de vanille et 1 petit morceau de bâton de cannelle.

RIZ AU LAIT- TEURGOULE

Cuisson : env. 2 heures - 4 pers. - MICRO-ONDES

Récipient : 1 bol de 2 litres.

Laver le riz à l'eau claire 2 fois. Verser le riz, le lait et le sucre dans un grand bol. Ajouter la cannelle et la vanille. Ne pas couvrir. Porter à ébullition sur MAX 9 à 10 min. en surveillant attentivement afin que le lait ne déborde pas puis 2 fois 60 min. sur 250W. Laisser refroidir en couvrant le bol d'une assiette. La cuisson très longue de cette recette normande assure un moelleux incomparable sans risque de voir le riz brûler ni attacher au fond du bol. Si vous n'avez pas de lait entier remplacer 20 cl du lait demi-écrémé par 20 cl de crème fleurette.

3 belles pommes,
1 rouleau de pâte sablée
au beurre, 20 cl de lait, 20
cl de crème, 100 g de
sucre, 1/2 sachet de sucre
vanillé, 3 œufs, sucre
glace.

TARTE ALSACIENNE

Cuisson : env. 45 min. - 6 pers - CHALEUR
TOURNANTE

Récipient : un moule à tarte métallique de Ø 28 cm.

Etaler la pâte dans le moule. Réserver au frais.
Préchauffer le four en CHALEUR TOURNANTE 240°
avec le plateau noir et le trépied haut. Eplucher les
pommes et les tailler en lamelles assez épaisses. Les
disposer en rond sur le fond de tarte cru. Rassembler
dans un bol, les œufs, la crème, le lait, le sucre et le
sucre vanillé. Battre le mélange au fouet électrique.
Verser sur les pommes. Enfourner 10 min à 240° puis
ramener la température à 200° pour encore 30 min.
Saupoudrer la tarte de sucre glace 5 min. avant la fin
de la cuisson. Démouler et laisser tiédir sur une grille.

100 g de beurre, 100 g de
sucre semoule, 3 œufs,
100 g de farine, 30 g de
poudre d'amandes, 1 c. à
s. de levure chimique, 1
pincée de sel, le zeste
d'une demi-orange. Pour le
sirop : 10 cl de jus
d'orange (1 grosse
orange), 1 c. à s. de zeste
d'orange râpé, 50 g de
sucre glace.

GÂTEAU MOELLEUX À L'ORANGE

Cuisson : env 15 min - 6 pers. - COMBINE

Récipient : 1 moule à manqué métallique de Ø 22 cm,
beurré et chemisé d'un rond de papier sulfurisé.

Préchauffer le four en Combi CHALEUR TOURNANTE
200° + 100W avec le plateau rond noir. Peser et
mélanger dans un bol la farine tamisée, le sucre, la
poudre d'amandes, la levure et le sel. Ajouter le zeste
d'orange, les œufs et le beurre fondu ;
mélanger intimement. Verser dans le moule. Poser sur
le plateau noir et cuire environ 15 min. en COMBI
CHALEUR TOURNANTE 200° + 100W. Préparer le
sirop : mélanger dans un bol le jus d'orange, le sucre
glace et le zeste râpé, faire chauffer sur MAX 1 à 2
min. pour dissoudre le sucre. Lorsque le gâteau est
cuit, le laisser dans le moule et piquer le dessus avec
une fourchette. Verser le sirop lentement sur toute la
surface. Laisser refroidir plusieurs heures avant de
démouler.

Français

LES ASTUCES DU MICRO-ONDES

• **Ramollir le beurre à tartiner au sortir du réfrigérateur**

Faire ramollir 35 à 40 s. sur 100 W (pour 250 g). Retirer au préalable le papier métallisé.

• **Faire gonfler des fruits secs**

Ajouter 6 c. à s. d'eau à 200 g de pruneaux ou de raisins secs, (possibilité de les faire gonfler avec du rhum pour les cakes). Mélanger et faire chauffer sur MAX 2 à 3 min. Laisser reposer 2 min.

• **Ramener le fromage à température ambiante**

Le fromage sorti du réfrigérateur doit être placé dans le four et « tiédi » 30 s. à 1 min (selon la taille du fromage) sur 250 W.

• **Monder des amandes ou des noisettes**

Couvrir d'eau chaude à hauteur et cuire 3 à 6 min. sur MAX (jusqu'à une bonne reprise d'ébullition). Rafrâchir, égoutter, la peau se retire alors facilement.

• **Faire sécher des fines herbes**

Placer du papier absorbant sur le plateau tournant. Bien étaler les herbes fraîches finement hachées sur le papier. Procéder en plusieurs fois si nécessaire. Chauffer sur MAX quelques minutes en **surveillant** toutes les 30 s. jusqu'à ce que les herbes commencent à sécher. Il faut faire très attention : si les herbes restent trop longtemps au four, elles risquent de se désagréger et même de s'enflammer. Laisser encore les herbes sèches sur le papier absorbant 2 heures à l'air ambiant puis ranger dans des boîtes hermétiques.

• **Faire un caramel**

Cuisez 100 g de sucre avec 2 c. à s. d'eau dans un bol 2 à 3 min. sur MAX en **surveillant** attentivement au bout d'1 min. 30 s. Sortez le caramel avant qu'il ne soit foncé, il terminera de cuire à l'extérieur. Vous pouvez arrêter la

cuisson avec 2 c. à s. d'eau très chaude (prendre garde aux projections).

• **Liquéfier du miel durci**

Enlever le couvercle du pot, le poser dans le four et réchauffer sur 250 W 20 à 40 s. selon la quantité. Remuer et renouveler l'opération si nécessaire.

• **Faire durcir des petits croûtons rapidement :**

Couper 2 tranches de pain de mie en petits cubes. Étaler ces cubes sur une assiette. Faire chauffer sur MAX 2 min puis laisser reposer 5 min. Vous pouvez frotter une gousse d'ail sur les tranches de pain de mie avant de les découper ou les humecter de quelques gouttes d'huile d'olive.

• **Obtenir plus de jus d'une orange ou d'un citron**

Avant de le presser, passer 1 orange ou 1 citron 30 à 40 s. sur MAX, puis pressez-le sans attendre : il donnera plus de jus.

• **Faire fondre du chocolat**

Casser le chocolat dans un bol en petits morceaux et faire chauffer sur 600 W 2 min à 2 min. 30 s pour 100 g (la durée peut varier selon la teneur en cacao et en sucre). Remuer au moins une fois en cours de cuisson.

• **Faire fondre du beurre**

100 g de beurre dans un ramequin couvert d'une soucoupe seront fondus en 1min. -1min. 10 s sur 600 W.

• **Rendre croustillants des chips ou des biscuits apéritifs ramollis par l'humidité**

Étaler une poignée de chips sur un papier absorbant posé sur une assiette et faire chauffer sur MAX 40 à 60 s selon la quantité. Attendre quelques instants avant de consommer.

LES ASTUCES DU MICRO-ONDES

• Amollir la glace au sortir du réfrigérateur

La débarrasser si possible de son emballage, la poser sur une assiette. Compter 1 à 2 min. sur 250 W pour 1/2 litre et 2 à 3 min. pour 1 litre.

• Faire lever une pâte

Placer la pâte recouverte dans le four et chauffer environ 5 min. sur 100 W (pour 500 g de pâte). Laisser reposer la pâte à l'intérieur du four (à l'abri des courants d'air), jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.

• Faire du vin chaud

Préparer dans un verre (ou une chope) résistant à la chaleur, 20 cl de vin rouge additionné d'un zeste de citron, une pincée de cannelle, un clou de girofle et 2 à 4 morceaux de sucre selon votre goût. Faire chauffer sur MAX 1 min. à 1 min. 30 s.

• Désodoriser votre four

Pour débarrasser votre four d'une odeur de poisson trop tenace, placer à l'intérieur un bol de vinaigre blanc ou d'eau additionnée d'un jus de citron. Chauffer sur MAX 5 min. Essuyer la vapeur déposée sur les parois du four à l'aide d'un linge.

• Préparer une compresse chaude

Faire chauffer un linge plié, propre et mouillé sur une assiette 1 à 2 min. sur MAX. Contrôler avant d'appliquer.



Panasonic®



E000B6Y50EP
M0805-0
Printed in the UK

