

LA CUISINE GOURMANDE AVEC VOTRE FOUR COMBINE DIMENSION 4



Panasonic

Bienvenue au paradis de la cuisson combinée

Sur votre four Dimension 4, vous disposez de neuf modes de cuisson pour vous permettre de cuire au mieux et selon le temps dont vous disposez, les recettes les plus variées.

Ce tableau vous aidera à titre indicatif et n'exclut pas d'autres utilisations :

LES MODES DE CUISSON

UTILISATIONS CONSEILLÉES

micro-ondes

- Décongélation.
 - Réchauffage.
 - Fonte : beurre, chocolat, fromage...
 - Cuisson du poisson, des légumes, des fruits, des œufs...
 - Réalisation de : compotes, confitures, sauces, crèmes, pâte à choux, caramel, pâtés ou pains de poisson, de viandes, de légumes.
 - Cuisson des pâtisseries contenant des œufs, de la levure (4/4, génoise, cake, clafoutis, etc.) sans coloration.
-

Combiné : micro-ondes + convection ou micro-ondes + chaleur tournante ou micro-ondes + grill ou micro-ondes + grill pulsé

- Viandes rôties.
 - Décongélation, réchauffage ou cuisson des aliments nécessitant une chaleur extérieure (quiche, pizza, pain, viennoiserie, gratin, tarte, pâte feuilletée...).
 - Cuisson des gâteaux contenant des œufs ou de la levure avec coloration extérieure.
-

Grill et Grill pulsé

- Grillades de viandes ou de poissons.
 - Pain grillé.
 - Finition des plats gratinés.
-

Convection et Chaleur tournante

- Cuisson de petites pièces nécessitant une cuisson courte : feuilletés, biscuits, choux, sablés...
 - Cuissons particulières : soufflés, meringues, vol-au-vent, pain, brioches, savarin, paté en croûte.
-

N'espérez pas devenir un cordon bleu des Micro-Ondes en une semaine ; après tout, il faut plusieurs années d'expérience en cuisine traditionnelle. L'apprentissage se fait progressivement, mais très vite vous ne pourrez plus vous passer de votre four Combiné.

Spécialiste culinaire
PANASONIC France S.A.
270, avenue du Président Wilson
93203-SAINT DENIS

Table des matières

	Pages
Tout ce que peut faire votre four?	3 et 4
Quels récipients utiliser?	5 et 6
Comment fonctionnent les micro-ondes?	7
Trucs de cuisson aux micro-ondes	8 et 9
Les aides pratiques des micro-ondes. – Plan de travail pour un menu complet	10
Puissance de cuisson et programmation enchaînée	11
La cuisson combinée	12 et 13
Accessoires des cuissons combinées	14
Les modes de cuisson traditionnels: convection - chaleur tournante - grill - grill pulsé	15 et 16
Les Touches automatiques	17
Accessoires des Touches automatiques	18
La décongélation	19 et 20
Le réchauffage	21 à 24
Conseils pour suivre les recettes	25
Les potages, les entrées, les œufs – Conseils et recettes	26 à 32
Les légumes, le riz, les pâtes – Conseils et recettes	33 à 38
Les viandes et les volailles – Conseils et recettes	39 à 50
Les poissons et les crustacés – Conseils et recettes	51 à 56
Les sauces – Conseils et recettes	57 et 58
Les desserts, la pâtisserie – Conseils et recettes	59 à 69
Vos questions, nos réponses	70
L'entretien de votre four	71
Index des recettes	71 et 72



Dans notre espace culinaire à Saint-Denis, tous les fours PANASONIC sont mis au point pour le marché français par notre équipe de spécialistes culinaires et les recettes sont testées plusieurs fois pour vous garantir toute satisfaction.

Note importante :

Les livres de recettes de ce livre étant complémentaires de celles contenues dans le mode d'emploi.

Tout ce que peut faire votre four !

NN-D801/NN-D851

Min (Hrs) 10	Min 1
Sec (Min) 10	Sec (Min) 1

- Les touches de durée : en minute(s) et en seconde(s) pour les micro-ondes et le gril en heure(s) et en minute(s) pour le gril pulsé, la convection, la chaleur tournante et la cuisson combinée.



- Vous disposez de 6 niveaux de puissance en Micro-ondes (90 à 800 Watts). Voir page 11 pour plus de détails.



- Gril : Ce gril dispose de 3 positions : Fort, Moyen, Doux. Voir page 16.



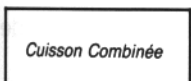
- Gril pulsé (100 à 250°). Voir page 16.



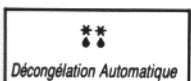
- Convection naturelle (40 à 250°). Voir page 15.



- Chaleur tournante (100 à 250°). Voir page 15.



- Cuissons combinées : vous pouvez associer aux micro-ondes chacun des modes de cuisson traditionnels :
 - micro-ondes + gril
 - micro-ondes + gril pulsé
 - micro-ondes + convection naturelle
 - micro-ondes + chaleur tournante voir page 12 à 14.



- Décongélation automatique "Touche unique". Voir page 19 et 20.



- Touche de mise en marche différée ou repos entre 2 étapes, ou minuterie. Touche programmable jusqu'à 9 h 99 min. (Voir mode d'emploi pour plus de détails).



- Horloge de 24 heures (voir mode d'emploi pour la mise à l'heure).



- La touche Mémoire vous permet d'enregistrer le réchauffage ou la cuisson de votre plat favori (voir mode d'emploi).



- La touche d'ajustement +/- vous permet d'adapter chaque touche automatique à votre goût personnel (voir page 16).

- Le guide lumineux d'utilisation vous indique pas à pas la démarche à suivre. (Voir mode d'emploi).

- La fenêtre d'affichage vous indique les accessoires à utiliser.

TOUCHES AUTOMATIQUES : (Voir page 15-16)

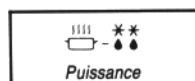
1 à 5: 5 "Touches uniques" de réchauffage, décongélation ou cuisson aux micro-ondes.
6 à 15: 10 "Touches uniques" de décongélation, réchauffage et cuisson combinées.

Tout ce que peut faire votre four !

NN-D501/NN-D551

Min (Hrs) 10	Min 1
Sec (Min) 10	Sec (Min) 1

- Les touches de durée : en minute(s) et en seconde(s) pour les micro-ondes et le gril en heure(s) et en minute(s) pour le gril pulsé, la convection, la chaleur tournante et la cuisson combinée.



- Vous disposez de 6 niveaux de puissance en Micro-ondes (90 à 800 Watts). Voir page 11 pour plus de détails.



- Gril : Ce gril dispose de 3 positions : Fort, Moyen, Doux. Voir page 16.



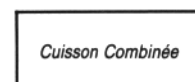
- Gril pulsé (100 à 250°). Voir page 16.



- Convection naturelle (40 à 250°). Voir page 15.



- Chaleur tournante (100 à 250°). Voir page 15.



- Cuissons combinées : vous pouvez associer aux micro-ondes chacun des modes de cuisson traditionnels :
 - micro-ondes + gril
 - micro-ondes + gril pulsé
 - micro-ondes + convection naturelle
 - micro-ondes + chaleur tournante voir page 12 à 14.



- Décongélation selon le poids. (Voir page 19 et 20).

1,0 kg	0,1 kg
--------	--------

- Affichage du poids (par kg et centaines de grammes) pour les Touches automatiques selon le poids.



- Touche de mise en marche différée ou repos entre 2 étapes, ou minuterie. Touche programmable jusqu'à 9 h 99 min. (Voir mode d'emploi pour plus de détails).



- Horloge de 24 heures (voir mode d'emploi pour la mise à l'heure).
- Le préaffichage des étapes de programmation vous indique pas à pas la démarche à suivre. (Voir mode d'emploi).

TOUCHES AUTOMATIQUES : (Voir page 15-16) réchauffage)

1 à 4 : 4 Touches automatiques selon le poids, de décongélation ou cuisson aux micro-ondes.
5 à 12 : 8 Touches automatiques selon le poids, de décongélation, et cuisson combinées.

Quels récipients utiliser ?

EN CUISSON COMBINÉE

OUI



- Vous pouvez utiliser des moules métalliques lisses lors d'une cuisson combinée en les posant directement sur le plateau métallique, mais pour plus de détails, reportez-vous au chapitre concernant les accessoires des cuissons combinées. Ne pas utiliser de moules démontables ou de plats en fer émaillé.
- Si vous constatez la présence d'étincelles, arrêtez le four et continuez la cuisson en mode tradition-

NON



- nel (convection ou 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.
- NE PAS poser de récipients métalliques directement sur le trépied métallique. Posez-les sur le plateau métallique.

EN CHALEUR TOURNANTE EN CONVECTION

OUI



NON



Quels récipients utiliser ?

OUI



- 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

AUX MICRO-ONDES

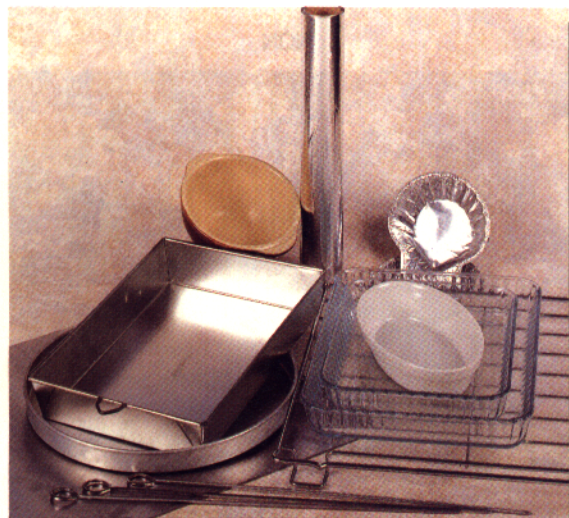
NON



- 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.

AU GRIL AU GRIL PULSÉ

OUI



NON



Comment fonctionnent les micro-ondes ?

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

Un four à micro-ondes transforme

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

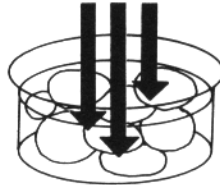
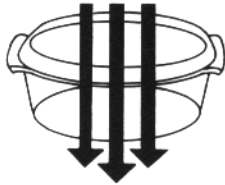
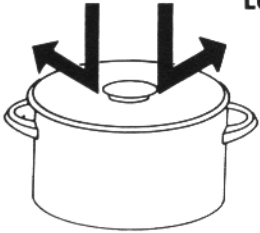
Les micro-ondes ne pourront fonctionner et chauffer des aliments que si elles sont enfermées dans une enceinte métallique, si la porte du four est correctement

fermée, un programme sélectionné, et le bouton Marche enclenché.

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 :



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.

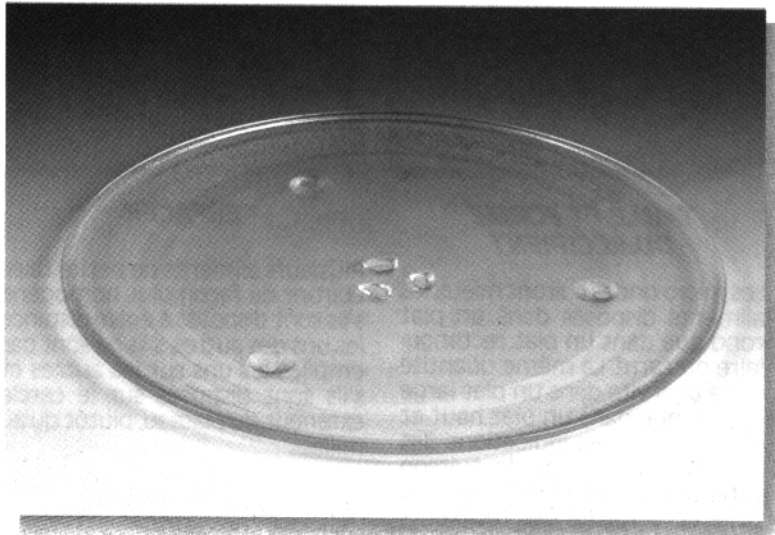
Pour cette raison, on ne devrait utiliser pour la cuisson aux micro-ondes pures aucun récipient métallique ni aucune assiette à décor métallique argenté ou doré.

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.

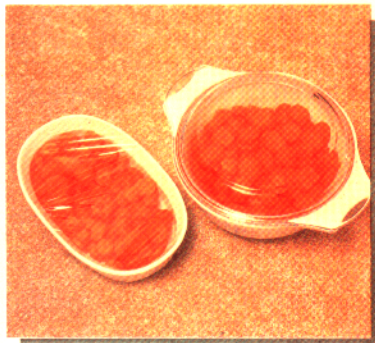
Les micro-ondes ont aussi la propriété de **traverser** certaines matières, en particulier le verre, la porcelaine, la céramique, ou

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.

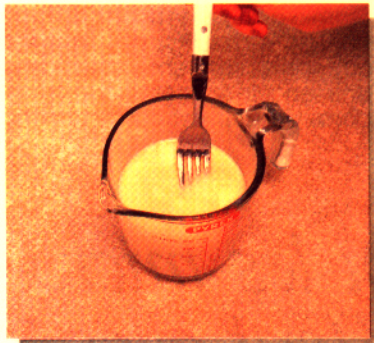


Trucs de cuisson aux micro-ondes



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.



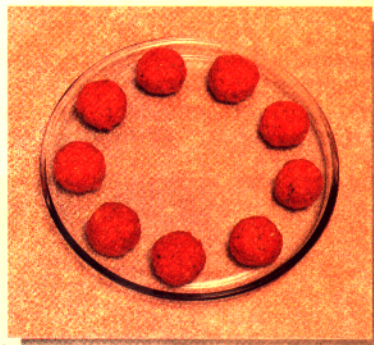
TEMPÉRATURE INITIALE

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.



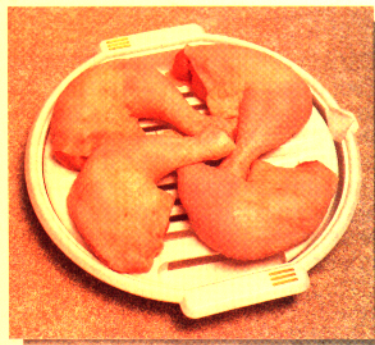
TAILLE ET FORME DU RÉCIPIENT

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.



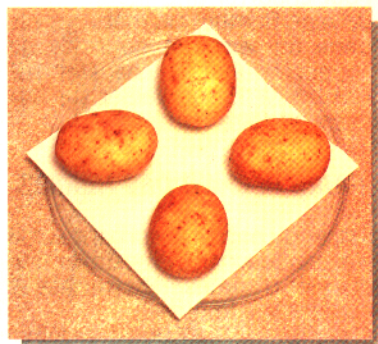
ESPACER

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.



QUANTITÉ

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



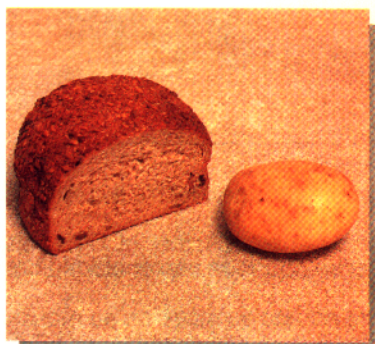
TEMPS DE REPOS

Laisser reposer la viande et les pommes de terre entières, enveloppées dans du papier aluminium, ainsi que les gâteaux, 10 à 15 minutes 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.



INGRÉDIENTS

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. Faire attention en les mangeant. Ne pas surchauffer même si la croûte ne paraît pas très chaude.



DENSITÉ

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, saucisses, etc...



DURÉE 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.**

Les aides pratiques du micro-ondes

MONDER DES AMANDES OU DES NOISETTES

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

RAMOLLIR LE BEURRE A TARTINER AU SORTIR DU RÉFRIGÉRATEUR

Faire ramollir 35 à 40 sec. sur MAINTIEN au CHAUD (pour 250 g). Retirer au préalable le papier métallisé le cas échéant.

FAIRE FONDRE DU CHOCOLAT

Fondre 1 min. sur MOYEN pour 100 g. Pour liquéfier un peu plus : ajouter 2 cuill. à soupe de lait et remettre sur FORT 40 secondes.

FAIRE LEVER UNE PÂTE

Placer la pâte recouverte dans le four et chauffer sur FORT 10 secondes.

Laisser reposer 10 min., puis chauffer de nouveau sur FORT 10 secondes.

Laisser reposer la pâte à l'intérieur du four jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.

CHAUFFER DES ASSIETTES

Vous pouvez chauffer des assiettes dans votre four micro-ondes en intercalant entre chaque assiette un papier absorbant que vous aurez humidifié avec de l'eau. Utilisez la puissance FORT, la durée dépendant du nombre d'assiettes.

FAIRE GONFLER DES FRUITS SECS

Ajouter 2 cuill. à soupe 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 FORT 2 min. 1/2 à 3 min. Laisser reposer 2 min.

RAMENER LE FROMAGE A TEMPÉRATURE AMBIANTE

Le fromage sorti du réfrigérateur doit être placé dans le four et "tiédi" 30 sec. à 1 min. (selon la taille du fromage) sur DOUX.

ALCOOL FLAMBÉ

Pour chauffer une liqueur avant de faire flamber un mets : verser dans un verre la quantité de liqueur voulue et chauffer sur FORT 10 à 15 sec. Verser sur l'aliment et faire flamber.

FAIRE SÉCHER DES HERBES

Placer du papier absorbant sur le plateau tournant. Bien étaler une poignée d'herbes fines fraîches et ciselées sur le papier.

Chauffer sur FORT quelques minutes en surveillant toutes les 30 sec. 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.

*Exemples de plan de travail à suivre pour l'élaboration
d'un menu complet cuit aux micro-ondes et en combiné*

Réalisation : env. 1 h 30 min.

MENU A : Soupe Poulet rôti Carottes vichy Clafoutis

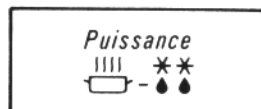
1. Préparer et cuire le clafoutis. Laisser refroidir.
2. Préparer les ingrédients et les légumes pour la soupe. Mettre à cuire ; en fin de cuisson, laisser refroidir.
3. Préparer le poulet, le mettre à cuire. Entre-temps, éplucher et tailler les carottes. Une fois le poulet cuit, le sortir, envelopper de papier aluminium et laisser reposer 15 à 20 minutes.
4. Entre-temps, cuire les carottes et passer le potage au mixer ou au moulin à légumes. Si le potage est tiède, réchauffez-le quelques minutes sur FORT avant de passer à table. Garder le poulet et les carottes dans le four sur "Maintien au chaud" pendant la dégustation du potage.

Réalisation : env. 1 h 15 min.

MENU B : Champignons à la grecque Fricassée de volaille Purée de céleri-rave Crème caramel

1. Préparer et cuire la crème caramel dans des ramequins individuels.
2. Préparer les champignons à la grecque puis sortir les crèmes caramel et les faire refroidir.
3. Cuire les champignons. Pendant ce temps préparer les légumes de la purée.
4. Faire refroidir les champignons et cuire les légumes.
5. Préparer la fricassée puis sortir les légumes.
6. Cuire la fricassée de volaille. Finir la purée.
7. Si nécessaire, garder la fricassée et la purée dans le four sur MAINTIEN AU CHAUD.

Sélection de la bonne puissance de cuisson en micro-ondes



Tous les fours à micro-ondes PANASONIC disposent de plusieurs niveaux de puissance. Ces touches de sélection agissent comme le thermostat de votre four traditionnel contrôlant la vitesse de cuisson.

Comme dans un four traditionnel, tous les aliments ne cuisent pas à la puissance maximum. Certains aliments cuisent mieux à une puissance plus douce. Une fois repérée la touche de puissance, vous pouvez sélectionner la puissance désirée en appuyant sur cette touche

autant de fois que nécessaire (le niveau de puissance s'affiche dans la fenêtre). Penser à sélectionner le niveau de puissance d'abord, puis le temps de cuisson et appuyer sur la touche de mise en Marche. Des indications lumineuses sur la fenêtre d'affichage (pour le modèle NN-D501/D551) ou sur les touches elles-mêmes (pour le modèle NN-D801/851) vous indiquent la marche à suivre.

Certaines recettes – par exemple les potages et les ragoûts – requièrent l'utilisation de puis-

sances différentes. Votre four offrant la possibilité d'enchaîner jusqu'à 3 étapes, il passera automatiquement à une seconde étape une fois le premier temps de cuisson écoulé.

Par exemple :

Ragoûts et mijotages :

1^{ère} étape = Sélectionner FORT pour 10 min. pour porter à ébullition.

2^e étape = Sélectionner MIJOTAGE pour 60 min. pour cuire et attendrir la viande.

NIVEAU de PUISSANCE	NOMBRE de PRESSIONS	PUISSANCE en WATTS	UTILISATION
FORT	1	800 W	Réchauffer, cuire du poisson, des sauces, chauffer des liquides, préchauffer les plats à brunir. Volailles (<1,5 kg). Viande rouge.
DÉCONGÉLATION	2	270 W	Pour décongeler la viande, le poisson, les fruits, les pâtisseries, se référer aux tableaux de décongélation. Pour toutes décongélations ne pouvant se faire par Touche automatique.
MOYEN	3	560 W	Viandes blanches, cakes, riz. Décongélation et réchauffage des plats surgelés. Volailles (>1,5 kg). Boisson à base de lait.
DOUX	4	420 W	Mélanges délicats avec des œufs, quiches, chocolat à fondre, réchauffage des aliments pour bébé, ragoûts.
MIJOTAGE	5	240 W	Cuissons longues, braisages, civets, cakes riches en fruits secs.
MAINTIEN AU CHAUD	6	90 W	Pour garder vos plats au chaud, dégeler le beurre, ramollir la glace.

Note 1 : Les puissances restituées annoncées dans ce tableau ne concernent que l'utilisation en micro-ondes pures. En utilisation combinée, les puissances de

micro-ondes correspondant aux symboles ci-dessus sont différentes. Voir page 12.

Note 2 : En utilisation micro-ondes pures, si vous appuyez directement sur les touches de durée, la puissance FORT est automatiquement sélectionnée.

La cuisson combinée manuelle

Combiné



La cuisson combinée est parfaite pour de nombreux aliments. L'énergie micro-ondes les cuit rapidement, pendant que la chaleur rayonnante leur donne une croûte dorée et appétissante.

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.

Vous pouvez combiner les modes de cuisson suivants :

Micro-ondes + convection.

Micro-ondes + chaleur tournante.

Micro-ondes + gril.

Micro-ondes + gril pulsé.

Lorsque vous pressez la touche "combiné", il vous faut choisir le mode de cuisson désiré (convection ou chaleur tournante ou gril ou gril pulsé) ainsi que la température, puis la puissance de micro-ondes que vous désirez lui associer et enfin le temps de cuisson (qui s'affiche dès lors en heures et en minutes). Il ne vous restera qu'à enfourner l'aliment et presser la touche Marche.

Tous les aliments ne gagnent pas à être cuits en cuisson combinée et en particulier les petites pièces cuisant rapidement en cuisson traditionnelle.

Les aliments ne convenant pas à

la cuisson combinée :





- Les biscuits,
- Les meringues,
- Les soufflés,
- Les petites brioches,
- Les petits feuilletés.

Préchauffage : Pour les cuissons longues, les ragoûts, les braisés, les grosses pièces de viande, la plupart des gâteaux, il n'est pas nécessaire de préchauffer le four. Pour les petites pièces de viande (- de 500 gr) et certains aliments devant être saisis (quiche - tarte - tourte feuilletée), il est nécessaire de préchauffer en mode traditionnel avant d'arrêter le four, d'introduire l'aliment et de sélectionner une cuisson combinée. **La cavité intérieure étant légèrement plus petite que dans un four traditionnel, prenez garde de ne pas vous brûler sur les parois du four.**

Guide : L'expérience nous ayant appris qu'une cuisson combinée utilisant trop de puissance micro-ondes ne pouvait donner de bons résultats, nous avons volontairement limité en usine la puissance de micro-ondes disponible en cuisson combinée.

Seules les puissances suivantes sont disponibles en utilisation combinée (les symboles correspondent à des puissances légèrement différentes en micro-ondes pures) :



Nombre de pressions	Niveau de puissance	Puissance en Watts	Utilisations conseillées
1	MOYEN 	410 W	Gratins frais - Pommes de terre en robe des champs.
2	DOUX 	270 W	Veau - Gratins surgelés - Volaille - Porc.
3	MIJOTAGE 	210 W	Pain et viennoiserie surgelés - Quiches et pizzas surgelées - Bœuf - Agneau.
4	MAINTIEN AU CHAUD 	130 W	Quiches Flan - Ragoûts - Gâteaux.

Conseils pour cuisiner en combiné

Vérifiez d'abord que l'aliment que vous désirez cuire n'est pas incompatible avec une cuisson combinée (voir page 12). Ne cherchez pas à cuire en combiné des petites pièces individuelles, par exemple des tartelettes, bouchées, biscuits etc.

RÉCIPIENTS : Vérifiez page 14 les accessoires et les récipients que vous pouvez utiliser. Si le récipient est en métal, placez-le directement sur le plateau tournant métallique. NE PAS poser de récipient métallique sur le trépied métallique. Celui-ci ne doit être utilisé qu'avec 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 10 à 20° par rapport à une cuisson traditionnelle afin de permettre à l'aliment de se colorer suffisamment.

PRÉCHAUFFAGE: Il est préférable de préchauffer le four pour les petites pièces de viande, (temps de cuisson inférieurs à 12-15 mn), les quiches, les tartes, les tourtes; avec les accessoires nécessaires en place. Programmez le mode de cuisson, sa température ainsi que la puissance de micro-ondes puis, (avant de programmer le temps de cuisson) appuyez sur la touche Marche. Lorsque le "P" clignote dans la fenêtre et que le four émet un bip sonore, vous pouvez enfourner l'aliment, programmer le temps de cuisson et réappuyer sur la touche Marche. Ce préchauffage n'est pas nécessaire pour les grosses pièces de viande, les gâteaux, les ragôts. N'ESSAYÉZ PAS de programmer une cuisson combinée avec la puissance FORT.

Notez dans le tableau ci-dessous vos adaptations de recettes en cuisson combinée :

Aliment / Recette	Quantité	Combiné	Récipient	Temps de cuisson

Accessoires à utiliser lors d'une cuisson combinée en utilisation manuelle

Vous trouverez ci-dessous quelques exemples d'aliments cuits avec ces programmes. **Utilisez toujours le plateau tournant métallique lors d'une cuisson combinée. Si vous utilisez des moules métalliques posez les directement sur le plateau métallique. Ne les posez pas sur le trépid métallique.** Une mauvaise utilisation des accessoires risquerait d'endommager votre four.



Gratins frais



Gratins surgelés

1) Gratins frais :

Plats en pyrex ou en porcelaine à feu.

2) Gratins surgelés :

Transvaser la barquette aluminium dans un plat à gratin en pyrex ou en porcelaine à feu.

3) Viandes :

Poser directement sur la grille anti-projections et le plateau métallique.

OU

4) Viandes :

Dans un plat en pyrex ou en porcelaine à feu posé sur le plateau métallique.

OU

5) Petites pièces de viande :

Dans un plat en pyrex ou en porcelaine à feu posé sur le trépid métallique.

6) Pain ou viennoiserie surgelés :

Directement sur le trépid métallique.

7) Quiches ou pizzas surgelées :

Hors de l'emballage, directement sur le trépid métallique.

8) Tartes et Gâteaux :

Dans un moule métallique lisse.

9) Quatre-quarts - Cakes :

Dans un moule métallique lisse.

10) Ragoûts :

Plats à ragoûts en pyrex ou en porcelaine à feu muni d'un couvercle.



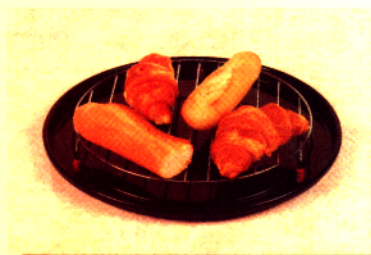
Vlandes



Vlandes



Petites pièces de viande



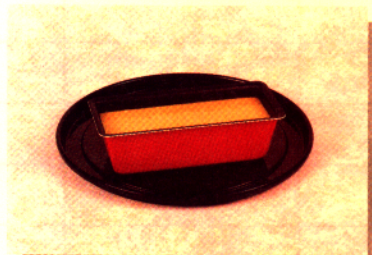
Pain ou viennoiserie surgelés



Quiches ou pizzas surgelées



Tartes-Gâteaux



Quatre-quarts - Cakes



Ragoûts

Les modes de cuisson traditionnels

Votre four Dimension 4 est aussi un four traditionnel, c'est-à-dire que vous pouvez cuire vos aliments sous l'action de la chaleur rayonnante : convection naturelle, chaleur tournante, gril ou gril pulsé. Lorsque vous utilisez ces modes de cuisson, il n'y a pas de micro-ondes émises : **vous pouvez donc utiliser tous vos plats métalliques et tous vos récipients résistants à la chaleur.**

Accessoire à utiliser :

– convection ou chaleur tournante : grille carrée en position haute ou basse (Note : Vous pouvez poser les aliments d'une hauteur importante comme les soufflés ou les pâtés en croûte directement sur le plateau tournant métallique).

– Gril ou gril pulsé : grille carrée en position haute.

Note :

Prenez garde d'insérer la grille dans le sens indiqué par la flèche.

Préchauffage :

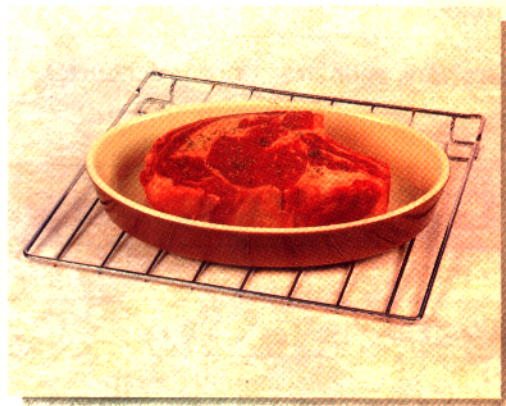
Pensez à préchauffer le four, ceci étant particulièrement important pour saisir les viandes rouges, la pâtisserie ou les grillades :

1) Pressez la touche convection ou chaleur tournante ou gril ou gril pulsé jusqu'à ce que la température désirée s'affiche (100 à 250° pour le gril pulsé ou la chaleur tournante, 40 à 250° pour la convection, Fort 1 à Doux 3 pour le gril) et placez la grille carrée dans le four.

2) Pressez la touche Marche. Le four émet un bip sonore et la lettre "P" clignote dans la fenêtre d'affichage lorsque la température désirée est atteinte.

3) Placez l'aliment dans le four et programmez le temps de cuisson. Ce temps de cuisson s'affiche en heures et en minutes pour la convection, la chaleur tournante et le gril pulsé, en minutes et en secondes pour le gril.

– Si vous n'ouvrez pas la porte et ne programmez pas de temps de cuisson une fois le préchauffage effectué, le four maintiendra la température choisie pendant 25 à 30 minutes puis annulera automatiquement le programme.

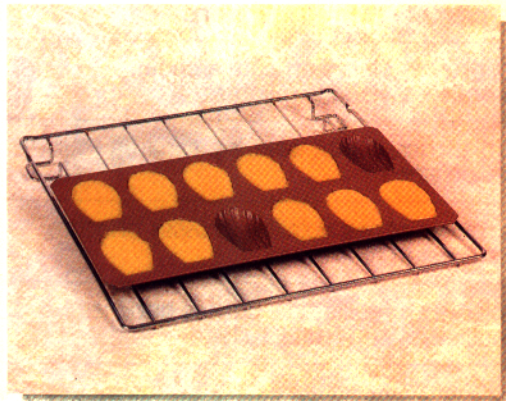


LA CONVECTION NATURELLE

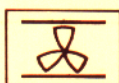


Les 2 résistances placées dans la sole et la vôte transmettent leur chaleur dans l'enceinte du four.

Cuissons conseillées :
Viandes rouges, génoises, feuilletés, ragoûts, quiches.



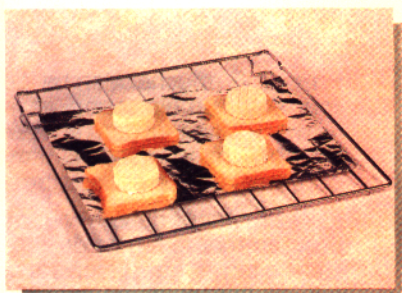
LA CHALEUR TOURNANTE



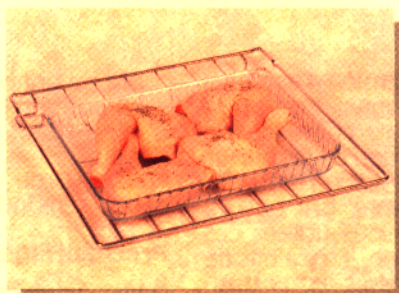
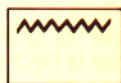
Afin de répartir uniformément la chaleur dans l'enceinte du four, un ventilateur accélère le mouvement naturel de l'air chaud provenant des résistances. Il faut de ce fait réduire la température de 10 à 20° par rapport à la convection naturelle, ce qui vous permet de cuire plus rapidement en économisant de l'énergie.

Cuissons conseillées :
Viandes blanches, gâteaux, soufflés, biscuits, pâte à choux.

Les modes de cuisson traditionnels



GRIL



GRIL PULSE



Seule la résistance de la voûte est mise sous tension afin de saisir l'aliment rapproché de la voûte.

Cuissons conseillées : petites pièces de viande (saucisses, brochettes, côtelettes), toasts, finition des tartes meringuées, des omelettes norvégiennes.

La chaleur produite par la résistance du gril est brassée par le ventilateur, permettant ainsi de colorer et cuire de plus grosses pièces.

Cuissons conseillées : viandes blanches, volaille en pièces, finition des gratins.

NOTE : Il est conseillé de retourner les aliments à mi-cuisson. La grille est pourvue d'une sécurité vous permettant de le faire sans risque. Evitez de piquer avec une fourchette les viandes grillées afin qu'elles ne perdent pas leur jus. Pour la même raison, il est préférable de saler en fin de cuisson. N'oubliez pas de rappuyer sur la touche Marche une fois la grillade retournée.

GUIDE DES TEMPÉRATURES

Allure	Température en °C	Préparations culinaires (four préchauffé)
DOUX	100°-110°	Meringues.
	120°	Terrines de viande et de poisson Rillettes-Séchage herbes aromatique.
	130°-140°	Cakes aux fruits.
MOYEN	150°	Génoises, œufs cocotte.
	170°	Quiches, flans.
	180°	Soufflés, crèmes caramel, macarons.
	190°	Poissons, grosses pièces en pâte à choux. Viandes braisées, viandes mijotées.
FORT	200°-210°-220°	Viandes blanches, choux, savarins, canards, tartes, madeleines.
	230°	Viandes rouges rôties, volailles, grosses brioches, grosses pièces en feuilletage.
	240°-250°	Petites pièces en feuilletage, petites brioches. Tartes feuilletées aux fruits, tuiles.

Note : Lors d'une cuisson en chaleur tournante, il est préférable de diminuer ces températures de 10 à 20°.

Conseils pour les touches automatiques

Votre four Dimension 4 vous propose de nombreux programmes automatiques (12 sur le NN-D501/551 ou 15 sur le NN-D801/851) afin de vous permettre de préparer vos plats favoris sans avoir le souci de calculer le temps de cuisson. Le four calcule pour vous la température, la puissance d'ondes et le temps de cuisson.

– Sur le modèle NN-D501/551, il vous suffit de sélectionner la touche correspondante, d'afficher le poids net de l'aliment puis d'appuyer sur la touche de mise en marche.

– Sur le modèle NN-D801/851, équipé d'un Auto-senseur, c'est encore plus simple, il suffit de choisir l'une des Touches automatiques puis d'appuyer sur la touche de mise en Marche. Le four commencera automatiquement à cuire ou à réchauffer l'aliment de façon appropriée puis affichera le temps de cuisson restant (après environ 10 sec. pour les touches combinées, plus longtemps pour les touches micro-ondes, selon la quantité).

Tant que le temps de cuisson n'apparaît pas dans la fenêtre d'affichage, il est important de ne pas ouvrir la porte du four, cela interromprait le fonctionnement de L'Auto-senseur et modifierait le calcul du temps de cuisson. Si cela devait arriver accidentellement, annulez la touche Automatique et poursuivez la cuisson en mode manuel en vous référant aux temps indiqués dans les chapitres ou les recettes correspondants. **Une fois le temps de cuisson affiché, vous pouvez ouvrir le four** pour remuer les aliments ou en vérifier la cuisson. Le décompte

des minutes reprendra lorsque vous aurez refermé la porte et reappuyé sur la touche Marche.

Il n'est pas nécessaire de préchauffer le four lorsque vous utilisez une touche Automatique SAUF lorsque vous utilisez la touche GATEAU **pour la cuisson de tartes ou de quiches** (voir les recettes correspondantes). Les autres touches automatiques ont été conçues pour des départs à froid ; un départ à four chaud risquerait de modifier la cuisson.

Il est impératif de vérifier l'aliment pendant et après sa cuisson (comme vous le feriez dans un four traditionnel) même lorsque vous utilisez une touche Automatique. N'hésitez pas à interrompre ou prolonger la cuisson si vous l'estimez nécessaire.

Les touches automatiques ne peuvent être efficaces que dans les limites de poids minima et maxima suivantes :

TOUCHE AUTOMATIQUE	Poids min.-max.
Décongélation	200 gr. - 5 kg
Réchauffage	200 gr. - 1,5 kg
Légumes frais	200 gr. - 1,5 kg
Poisson frais	100 gr. - 1,5 kg
Légumes surgelés	200 gr. - 1 kg
Poisson surgelé (NN-D801/851)	100 gr. - 1,2 kg
Pain-viennoiserie surgelés	100 gr. - 400 gr.
Quiches surgelées	200 gr. - 800 gr.
Pizzas surgelées	200 gr. - 600 gr.
Bœuf	500 gr. - 2 kg
Porc	500 gr. - 2 kg
Agneau	400 gr. - 2,6 kg
Veau	400 gr. - 2 kg
Volaille	400 gr. - 3 kg
Gâteau (NN-D801/851)	500 gr. - 2kg (moule inclus)

Pour des quantités inférieures ou supérieures à ces minima-maxima, utiliser des combinés, des cuissons traditionnelles (convection, chaleur tournante, gril ou gril pulsé) ou encore des micro-ondes pures en affichant la puissance ou la température ainsi que le temps de cuisson.

Les touches auto- matiques de votre four

NN-D501/D551 (en affichant le poids de l'aliment)
NN-D801/D851 avec Auto-senseur

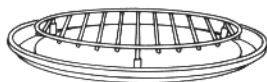
**Réchauffage - Légumes
Poisson - Légumes surgelés
Poisson surgelé**
(NN-D801/51 uniquement).



Ces programmes fonctionnent en *micro-ondes pures*. Vous pouvez donc utiliser des récipients transparents aux ondes, de préférence en *pyrex* ou en *porcelaine à feu*. Il importe de couvrir ces aliments avec un couvercle adéquat ou du film étirable non percé afin qu'ils ne se déshydratent pas.

Accessoires à utiliser : **plateau tournant en verre.**

**Pain surgelé - Viennoiserie
surgelée - Quiches surgelées
Pizzas surgelées.**

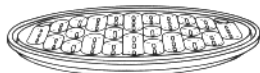


Ces programmes fonctionnent en mode combiné, c'est-à-dire micro-ondes + chaleur rayonnante.

Ces aliments doivent être *débarassés de leur emballage* (plastique ou barquette aluminium) et *posés directement sur le trépied métallique*. Il importe de ne pas couvrir les aliments, afin qu'ils bénéficient efficacement de la chaleur rayonnante.

Accessoires à utiliser : **plateau tournant métallique + trépied métallique.**

**Bœuf - Porc - Agneau
Volaille - Veau.**



Ces programmes fonctionnent en mode combiné, c'est-à-dire micro-ondes + chaleur rayonnante.

Ces viandes à rôtir doivent être placées directement sur la grille anti-projection, elle-même placée sur le plateau tournant métallique. Il importe de ne pas couvrir les aliments, afin qu'ils bénéficient efficacement de la chaleur rayonnante. Des bips sonores se font entendre à mi-cuisson pour vous rappeler de retourner la pièce de viande afin de lui assurer une coloration homogène.

Accessoires à utiliser : **plateau tournant métallique + grille métallique anti-projections.**

Gâteau



Ce programme fonctionne en mode combiné, c'est-à-dire micro-ondes + chaleur rayonnante.

Les gâteaux doivent être contenus dans des moules métalliques à bords lisses posés directement sur le plateau tournant métallique.

Accessoire à utiliser : **Plateau tournant métallique.**

NN-D801/D851
avec Auto-senseur

**Plus ou moins :
Touche d'ajustement**

Les programmes automatiques ont été mis au point pour que vous obteniez des cuissons satisfaisant la majorité des utilisateurs et s'adaptant à la gamme d'aliments la plus large possible. Toutefois si vous désirez rajouter ou ôter quelques minutes à la cuisson automatique, appuyer sur la touche +/- après avoir sélectionné votre programme mais avant d'appuyer sur la touche de mise en marche.

L'indication + ou - apparaîtra dans la fenêtre d'affichage. Presser la touche une fois pour rallonger le temps de cuisson, deux fois pour le raccourcir. Cette touche a aussi son utilité pour la cuisson des légumes dont le taux d'humidité variable relativise l'à-point de cuisson du programme automatique.

Cette touche d'ajustement fait varier les temps de cuisson d'environ 10 % sur les touches automatiques.

La décongélation

Votre four vous permet de décongeler selon deux méthodes fonctionnant toutes deux en micro-ondes pures :

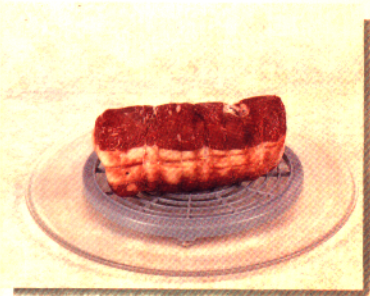
1. DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE

Le plus difficile dans la décongélation, est d'obtenir l'intérieur de l'aliment décongelé avant que l'extérieur ne soit cuit.

C'est pourquoi, la décongélation sur les Fours PANASONIC fonctionne sur un mode cyclique : le four divise le temps de décongélation total en 8 périodes de décongélation effective (4 périodes) au temps de repos (4 périodes). Pendant les périodes de repos, il n'y a pas d'émission de micro-ondes, même si le plateau tourne et la lumière reste allumée, et la décongélation se poursuit par conduction. Ce repos assure à l'aliment une décongélation homogène et permet d'éviter un temps de repos après décongélation, au moins pour les petites pièces.

Le programme a été initialement conçu pour la décongélation de viandes et de poissons crus congelés. Appuyer sur la touche DÉCONGÉLATION, afficher le poids de l'aliment (cela n'est pas nécessaire sur le NN-D801/851) puis appuyer sur la touche de mise en Marche. Des bips sonores se font entendre au tiers puis aux deux tiers de la durée de la décongélation, pour vous rappeler de remuer ou retourner l'aliment.

Accessoires :



utiliser toujours le plateau tournant en verre.
Dans le cas du NN-D801/851, ajoutez la grille de décongélation.

Récipients :

– NN-D501/551 : placer les aliments dans des récipients pouvant recueillir les liquides d'exsudation. Il est conseillé de poser les grosses pièces sur une grille ou 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.

– NN-D801/851 : poser directement l'aliment sur la grille de décongélation en plastique sans aucun emballage ni récipient. Si un récipient s'avère nécessaire (pour de la viande hachée par exemple), le choisir transparent aux ondes et le plus léger possible (– de 70 gr).

Aliments convenant à ce programme : volaille entière surgelée, rôtis de viande, côtes, morceaux de poulet, viande hachée, abats, poisson entier et en filets.

2. DÉCONGÉLATION MANUELLE

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

Accessoires du four :

Placer l'aliment dans un récipient transparent aux ondes ou directement sur la grille de décongélation en plastique (**fournie avec le NN-D801/851 uniquement**).

Couvercle :

il n'est pas nécessaire de couvrir l'aliment à décongeler.

3. CONSEILS POUR LA DÉCONGÉLATION

Résultat final

L'aliment décongelé doit être encore froid. Cela est plus hygiénique que la tiédeur provoquée par une décongélation excessive.



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.

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 au réfrigérateur avant de les cuire. Pendant ce temps de repos, la température s'homogénéise et la décongélation se poursuit par conduction.

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.

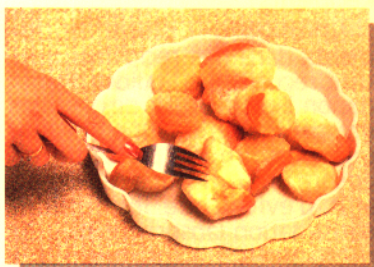
La décongélation

La viande hachée ou en cubes

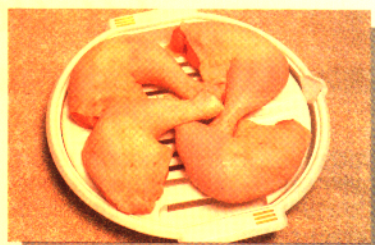
Les parties extérieures de ces aliments décongelant rapidement, il faut les retirer au fur et à mesure.

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.



Barquette aluminium

Il est nécessaire de transvaser les aliments contenus dans des barquettes aluminium dans d'autres récipients transparents aux ondes.

Potages - Ragoûts

Ceux-ci risquant de se liquéfier en décongelant, veillez à les disposer dans des récipients adéquats.

TEMPS DE DÉCONGÉLATION

Sélectionnez d'abord la puissance Décongélation puis la durée indiquée ci-dessous :

ALIMENT	QUANTITÉ	POIDS	DURÉE APPROXIMATIVE	
VIANDE				
Bœuf	- Rôti	-	par 500 gr	20 - 22 min.
	- Haché	-	350 gr	10 - 12 min.
	- Morceaux	-	500 gr	12 - 14 min.
	- Steacks	2	400 gr	12 - 14 min.
	- Langue	-	1,3 kg	50 - 55 min.
Agneau	- Rôti	-	par 500 gr	20 min.
	- Côtelettes	4	450 gr	10 - 12 min.
	- Rognons	-	250 gr	7 - 8 min.
Veau	- Rôti	-	par 500 gr	20 - 22 min.
	- Côte	1	400 gr	10 - 12 min.
	- Abats	-	250 gr	7 - 8 min.
Porc	- Rôti	-	par 500 gr	20 - 22 min.
	- Côte	4	600 gr	16 - 18 min.
	- Jambon	-	par 500 gr	18 - 20 min.
Volaille	- Entière	-	par 500 gr	17 - 18 min.
	- Morceaux	4	1 kg	20 - 25 min.
	- Coquelet	1	380 gr	12 - 15 min.
	- Canard	-	par 500 gr	18 - 20 min.
	- Lapin	-	par 500 gr	14 - 15 min.
Saucisses	8	500 gr	7 - 8 min.	
Chair à saucisse	-	500 gr	12 - 15 min.	
POISSON				
	- Entier	2	400 gr	10 - 12 min.
	- Filets	4	500 gr	13 - 14 min.
	- Croquettes	4	375 gr	10 - 11 min.
	- Crevettes	-	200 gr	8 - 10 min.

Notes :

- Les temps de décongélation des légumes ne sont pas indiqués. En effet, il est préférable de cuire directement les légumes surgelés.
- Il est IMPERATIF de contrôler à plusieurs reprises la décongélation de l'aliment, **même lorsque vous utilisez la touche automatique DÉCONGÉLATION**, car les micro-ondes décongèleront plus vite de la viande hachée qu'un rôti.
- Pour décongeler d'autres produits courants, se référer au tableau page 24.

Réchauffage

Il y a plusieurs façon de réchauffer dans votre four, le choix de la méthode dépendant du type d'aliment.

Le moyen le plus rapide consiste à réchauffer en micro-ondes sur FORT ; cependant, certains aliments ont besoin d'une chaleur rayonnante et d'autres, plus fragiles, nécessitent une puissance douce. Lisez attentivement les conseils ci-après afin de choisir la meilleure méthode.

1. RÉCHAUFFAGE AUTOMATIQUE (par micro-ondes)

2. PAIN, VIENNOISERIE, QUICHES, PIZZAS, surgelés : Touches Automatiques (par cuisson combinée : micro-ondes + chaleur rayonnante).

3. Micro-ondes en mode manuel (sélectionner la puissance et le temps de cuisson).

4. Combiné manuel (sélectionner le mode traditionnel désiré et la puissance de micro-ondes ainsi que la durée de cuisson).

1. RÉCHAUFFAGE AUTOMATIQUE

Ce programme déterminera la puissance et la durée de cuisson pour vous. Introduire l'aliment ; appuyer sur la touche RÉCHAUFFAGE, puis afficher le poids de l'aliment (cela n'est pas nécessaire sur le NN-D801/851), enfin appuyer sur Marche. Le temps de réchauffage ne tardera pas à apparaître dans la fenêtre (au bout de quelques secondes pour le NN-D501/551, de quelques minutes pour le NN-D801/851). **Ne pas ouvrir le four jusque là.**

Aliments convenant à cette Touche Automatique :

– la plupart des plats en sauce frais conservés sous-vide, en barquette traiteur ou en conserve

appertisée (à condition de les transvaser dans des récipients adéquats).

– les potages en boîte ou en emballage Tétrapack.

– les féculents et les légumes déjà cuits.

Accessoire :

Poser le récipient directement sur le plateau tournant en verre.



Récipients :

Les aliments à réchauffer doivent être disposés dans des récipients transparents aux ondes, en pyrex, en porcelaine à feu ou en faïence. (Transvaser les aliments conditionnés dans des barquettes aluminium ou en carton ou dans des sachets plastiques).

Couvercle :

Il est préférable de couvrir les aliments avec du film étirable non percé ou un couvercle ou une assiette retournée. Il vaut mieux réchauffer les soupes à découvert (Attention aux projections dif-férées).

Temps de repos :

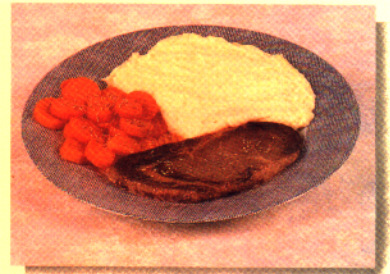
Il est nécessaire de laisser à l'aliment un temps de repos de 1 à 3 minutes (selon la quantité) afin que la température s'homogénéise, après le réchauffage.



Les ragoûts, les soupes et les légumes secs en sauces doivent être remués avant d'être servis.



NE PAS UTILISER le Réchauffage Automatique pour réchauffer de petits aliments comme du pain ou des tartelettes. Les réchauffer en sélectionnant manuellement la puissance et la durée, ou sur la touche Automatique correspondante.



Les restes sur assiette. Les aliments étant variés, les temps de réchauffage peuvent être plus ou moins longs (pour le NN-D801/851). Disposez les aliments denses sur le pourtour de l'assiette et étalez la purée.

Réchauffage

2. PAINS, VIENNOISERIE, QUICHES, PIZZAS surgelés : Touches Automatiques.

Ces programmes sont conçus en cuisson combinée pour décongeler et réchauffer ces aliments déjà cuits et surgelés, grâce aux micro-ondes et leur restituer une coloration appétissante et une texture croustillante grâce à la chaleur rayonnante. Il vous suffira d'appuyer sur la touche correspondante, d'afficher le poids, (cela n'est pas nécessaire sur le NN-D801/851) puis de mettre en marche. La fenêtre affichera au bout de quelques secondes le temps de réchauffage. **Penser à laisser reposer les aliments 2 à 5 min. après le réchauffage afin que la température s'homogénéise.**

– Pain et Viennoiserie surgelés :

La plupart des petits pains, les croissants, les brioches, les pains au chocolat ou aux raisins, les baguettes, les pains de campagne ou les pains boules coupés en morceaux, **déjà cuits et surgelés** conviennent à ce programme.



Accessoires :

Débarrasser les pains ou les viennoiseries de leur emballage et les poser directement sur le trépied métallique et le plateau tournant métallique.

– NE PAS COUVRIR.

– NOTE : Ne pas utiliser cette Touche pour une quantité inférieure à 100 gr (au moins deux croissants ou un tiers de baguette). Pour des morceaux de pain pesant plus de 200 gr. (pain boule ou pain de campagne) prévoir un temps de repos d'au moins 10 minutes.

– Quiches et Pizzas surgelées :

La plupart des quiches, pizzas et tourtes surgelées déjà cuites, conviennent à ce programme.



Accessoires :

Débarrasser les quiches ou les pizzas de leur emballage et de leur barquette aluminium et les poser directement sur le trépied métallique et le plateau tournant métallique.

– NE PAS COUVRIR.

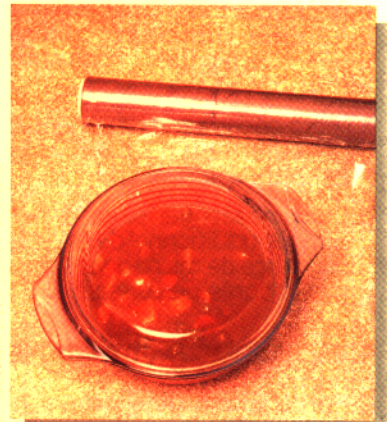
– NOTE : Ne pas faire décongeler et réchauffer moins de 200 gr. de

quiche ou de pizza sur ce programme.

3. RÉCHAUFFAGE MANUEL EN MICRO ONDES

Certains aliments ne conviennent pas aux Touches Automatiques. Il faut donc les réchauffer manuellement en sélectionnant la puissance et la durée.

Cette méthode est recommandée pour : les sauces sucrées et salées, la viande, les poissons, le lait, les aliments pour bébé.



Accessoires :

Placer l'aliment dans un récipient transparent aux ondes directement sur le plateau tournant en verre.

Couvercle en règle générale :

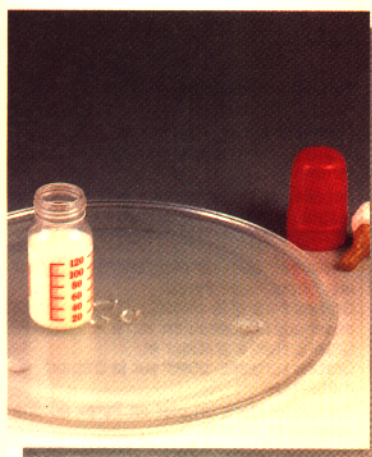
- Des aliments "humides" ou avec sauce, doivent être recouverts d'un couvercle ou de film étirable.

- Des aliments "secs" ou croustillants ne doivent pas être couverts. Posez-les sur un papier absorbant.

- Des sauces ou des boissons devant être remuées ne doivent pas être couvertes.

Biberons et aliments pour bébé

Attention : après réchauffage, il faut toujours tester la température du lait ou de la bouillie, de la façon habituelle, avant de nourrir le bébé.



Le biberon doit être secoué énergiquement, la température pouvant varier entre le bas et le haut du biberon.

Retirer le capuchon et la tétine avant de réchauffer. Compter 20 à 30 secondes sur FORT selon la taille du biberon. Remettre la tétine et le capuchon, secouer puis tester.

La viennoiserie fraîche

Les croissants et les brioches (frais) peuvent être réchauffés rapidement en les passant quelques secondes (pas plus) aux micro-ondes sur FORT. Penser à les répartir uniformément sur le plateau tournant.

Lait-boisson

Un bol d'environ 30 cl, se réchauffera en 2 min. - 2 min. 30 sec. sur FORT.
NE PAS COUVRIR. Remuer avant de boire.

4. RÉCHAUFFAGE PAR COMBINÉ MANUEL

Les aliments ayant besoin d'être réchauffés à la fois par micro-ondes et par chaleur rayonnante et ne rentrant pas dans la catégorie des Touches Automatiques, les tourtes, les quiches, les pizzas et les friands frais, les aliments en-deçà ou au-delà des poids minima-maxima des Touches Automatiques (voir page 15), les gratins frais ou surgelés seront réchauffés en Combiné manuel. Sélectionnez un mode de cuisson (convection ou chaleur tournante ou gril ou gril pulsé) et sa température, une puissance de micro-ondes et un temps de cuisson puis mettez en Marche.

Accessoires du four :

Plateau tournant métallique dans tous les cas + trépiéd métallique pour les aliments de faible épaisseur.
NE PAS COUVRIR.



Gratin surgelé

Récipients :

Poser les aliments secs (pizzas, quiches, pains, etc...) directement sur le trépiéd métallique. Pour d'autres aliments, préférer des plats transparents aux ondes et résistants à la chaleur **Ne pas poser de plat métallique ou en aluminium directement sur le trépiéd métallique.** Transvaser le contenu des barquettes en aluminium dans un récipient approprié et poser les plats métalliques lisses directement sur le plateau métallique.

Notes sur 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 le tableau le plat le plus similaire.

– Les fours PANASONIC ayant une décongélation cyclique, rajoutez 3 à 5 minutes aux durées de décongélation indiquées par le fabricant.

– Lorsque c'est possible, pensez à retourner ou remuer l'aliment en cours de décongélation ou de réchauffage.

– Le temps de repos est particulièrement important pour les aliments denses comme les Lasagnes ou le hachis-parmentier ainsi que pour les aliments qui ne peuvent être remués pendant le réchauffage.

Dégongélation et/ou réchauffage des produits frais ou surgelés

ALIMENTS	POIDS OU QUANTITÉ	FRAIS, SOUS VIDE OU CONSERVE (OU RESTES)	SURGELÉS	CONSEILS - REMARQUES
ENTRÉES				
Croque-monsieur	1 pièce	Combiné ☒ 250° + doux ☞ 4-6 min	Combiné ☒ 250° + doux ☞ 7-8 min	Déballer et poser sur le trépied métallique.
Pizza : 1) petite	150 gr	Combiné ☒ 250° + doux ☞	Combiné ☒ 250° + doux ☞	Retirer l'emballage ou la barquette et poser sur le trépied métallique.
2) grande	350-400 gr	1) 7-8 min - 2) 10-12 min	1) 8-9 min - 2) 12-13 min ou PIZZAS surgelées	
Quiche : 1) petite	180 gr	Combiné ☒ 250° + doux ☞	Combiné ☒ 250° + doux ☞	Retirer l'emballage ou la barquette et poser sur le trépied métallique.
2) grande	500 gr	1) 6-8 min - 2) 10-12 min	1) 8-10 min - 2) 14-15 min ou QUICHES surgelées	
Crêpes	4 x 50 gr	-	Combiné ☒ 250° + doux ☞ 6-8 min	Retirer l'emballage et poser sur le plateau métallique.
Coquilles de poissons	2 pièces	Combiné ☒ 250° + maintien au chaud ☞ 9-10 min	Combiné ☒ 250° + maintien au chaud ☞ 10-12 min	Veillez à ce que les aliments soient contenus dans des récipients transparents aux ondes (coquilles naturelles ou en pyrex). Les poser sur le trépied.
Bouchées à la reine	2 pièces	Combiné ☒ 250° + mijotage ☞ 6-8 min	Combiné ☒ 250° + mijotage ☞ 10-12 min	Disposer sur le trépied métallique.
Saucisson brioché	400 gr	-	Combiné ☒ 250° + doux ☞ 13-15 min QUICHES surgelées	Retirer l'emballage et poser sur le trépied métallique.
Potage	1 litre	Fort ☒ 8-10 min ou touche réchauffage	Fort ☒ 11-12 min	Remuer à mi-cuisson.
	1 bloc de 350 gr			Découper le bloc à mi-temps. Ajouter 650 ml d'eau chaude aux 2/3 du temps.
Feuilletés au fromage	2 pièces	Combiné ☒ 250° + mijotage ☞ 6-8 min	-	Déballer et poser sur une assiette, sur le plateau tournant métallique.
PLATS CUISINÉS				
Gratins (dauphinois, lasagnes, moussaka, hachis parmentier)	1) 400 gr 2) 1 kg	Fort ☒ ou touche réchauffage - 1) 4-6 min 2) 8-9 min gratin frais à gratiner 400 gr : ☐ 1 + maintien au chaud ☞ 16-20 min	1) Combiné ☐ 1 + doux ☞ 16-18 min 2) Combiné ☐ 2 + mijotage ☞ 30-40 min (repos : au moins 5 min)	Transvaser dans un récipient transparent aux ondes (type Pyrex). Gratins frais déjà colorés : poser sur le plateau en verre. Gratins frais à gratiner et Gratins surgelés : poser sur le trépied métallique.
Plat en sauce, avec ou sans garniture, sous vide ou restes réfrigérés (viande, volaille, poisson).	1 portion 300 ou 400 gr	Fort ☒ 2-4 min ou Touche réchauffage	Suivre les instructions du fabricant	Transvaser dans un plat en Pyrex ou une assiette et couvrir.
Hamburger	150 gr		Fort ☒ 1 min 30	
PÂTISSERIE - DIVERS				
Petits pains	200 gr		PAIN SURGELÉ	Poser directement sur le trépied métallique.
Demi-baguette	150 gr		PAIN SURGELÉ	Poser directement sur le trépied métallique.
Croissants	2 pièces		VIENNOISERIE SURGELÉE	Poser directement sur le trépied métallique.
Pains au chocolat	2 Pièces		VIENNOISERIE SURGELÉE	Poser directement sur le trépied métallique.
Pâte Brisée / Pâte sablée / Pâte feuilletée / Pâte à pizza	1 x 250 gr		Décong. ☒ 1-2 min	Déballer - retourner à mi-temps.
Génoise entière	250 gr		Décong. ☒ 3-4 min	Déballer.
Brioche mousseline	2 x 45 gr		Décong. ☒ 30-40 sec	Passer au grill selon votre goût.
Bavarois	1 part 110 gr		Fort ☒ 8-10 sec	Enlever tout l'emballage. Couper les parts avant d'enfourner ou après 2 min.
Forêt noire	1 x 550 gr		Décong. ☒ 2-3 min	Déballer. Couper les parts après 2 min.
Tarte aux fruits	1 x 450 gr		Décong. ☒ 5-8 min.	Déballer. Couper les parts après 2 min.
Beurre	1 x 250 gr		Décong. ☒ 1-2 min	Déballer.
Jus de fruit concentré	20 cl		Décong. ☒ 2 min	Passer quelques secondes sous l'eau. Déballer dans un récipient. Remuer et ajouter l'eau à la fin.
Coulis	1 x 200 gr		Décong. ☒ 2-3 min	Décongeler dans le sachet en retournant une fois.

TEMPS DE REPOS

Il est impératif de laisser reposer l'aliment après la décongélation ou le réchauffage :

- 2 à 5 min. pour les entrées, les plats cuisinés, le pain, la viennoiserie, le beurre et les liquides.
- 10 à 15 min. pour les génoises, les tartes, les pâtes feuilletées, les pâtes brisées, les pâtes sablées.
- 30 à 60 min. pour les pâtes à pizza.

Conseils importants pour suivre et adapter les recettes

Il faut savoir que les temps des recettes aux Micro-Ondes ne peuvent jamais être parfaitement exacts.

Ils doivent être adaptés :

- au modèle de four utilisé
- en fonction du volume de l'aliment (une escalope peut être large et mince ou plus petite et épaisse, tout en pesant toujours 150 g).
- en fonction de la forme du produit (un tronçon de milieu de gros poisson a une forme plus régulière qu'un tronçon vers la queue).
- en fonction de la qualité des aliments, simplement parce que la teneur en molécules d'eau, de graisse, ou de sucre peut être différente, ainsi :

- Un steak de bœuf, même prélevé dans un morceau semblable, peut réagir différemment selon que l'animal était jeune ou âgé, maigre ou gras, et selon que la viande a été plus ou moins mûrie, c'est-à-dire rassise après l'abattage.

- Un légume vert frais cueilli présente environ 75 % d'humidité ; lorsqu'il arrive sur l'étalage du magasin quelques jours plus tard, il peut ne plus en avoir que 50 % ; dans le premier cas, au bout de 30 secondes sa température sera portée à 80° ; dans le second cas, en 30 secondes, elle ne sera qu'à 60°.

- Un abricot bien mûr, plus sucré qu'un abricot manquant de maturité, peut cuire jusqu'à deux fois plus vite.

Attention !

Les cuissons COMBINÉES des recettes de ce livre sont indiquées de la façon suivante :

Mode de cuisson traditionnel et température + Puissance de Micro-ondes.

Exemple : Cuire sur CONVECTION 160° + MIJOTAGE.

En règle générale, lorsque vous multipliez les quantités d'une

recette, multipliez les temps de cuisson en calculant les temps les plus brefs.

Attention aux récipients :

1) 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 et plus vite bien étalée que tassée.

2) Evitez de décongeler et cuire deux aliments collés ou empilés (par exemples : steacks).

3) Evitez de cuire de trop grandes quantités de nourriture. Ex : il faudra beaucoup de temps pour cuire quatre poulets ensemble dans votre four. Il vaut mieux diviser la quantité et la cuire en plusieurs fois.

4) Les denrées qui contiennent beaucoup d'eau cuisent plus lentement ; cela amène à plusieurs conclusions :

- la cuisson à l'eau aux micro-ondes n'est pas intéressante sur le plan gain de temps.

- il peut être utile d'ajouter un peu d'eau pour une cuisson qui risquerait d'être trop rapide.

- lorsqu'un plat comporte différents ingrédients, ceux-ci ne doivent pas être mis en même temps ; il faut commencer par les ingrédients les plus aqueux.

Ainsi pour une truite aux amandes, commencez par le poisson, puis les amandes au bout de quelques secondes ; dans un plat de saucisses aux tomates, mettez d'abord les tomates.

L'habitude sera vite prise et c'est généralement indiqué dans les recettes.

5) la cuisson ne s'effectue pas, répétons-le, sous l'action d'une

chaleur extérieure, mais sous l'effet d'une chaleur dégagée par l'agitation des molécules. En conséquence, facilitez toujours la pénétration des ondes :

- si vous réchauffez ou cuisez plusieurs choses dans un même plat, évitez que les produits ne se touchent ou se chevauchent.

- s'il s'agit d'un ragoût, d'une purée, d'une compote, mélangez en cours de cuisson en ramenant au centre ce qui est vers l'extérieur du récipient.

6) Evitez la surcuisson. Les aliments n'attachent pas mais peuvent brûler ou se dessécher.

Il vaut mieux suivre les minima des temps de cuisson indiqués. Il est facile de rajouter quelques secondes ou minutes si cela n'est pas suffisamment cuit pour votre goût.

7) N'hésitez pas à tester les aliments en cours de cuisson. L'émission de chaleur étant instantanée en fonction micro-ondes, le four ne risque pas de "refroidir" si vous interrompez la cuisson.

8) Si l'usage du film étirable est conseillé pour recouvrir les aliments et les protéger du dessèchement, ne l'utilisez pas pour tapisser l'intérieur d'un moule et ne l'UTILISEZ PAS dans une cuisson combinée ou traditionnelle.

9) Deux assiettes peuvent se réchauffer en même temps par micro-ondes en utilisant un cercle d'empilement spécial micro-ondes (NORDIC WARE).

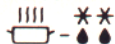
10) Lorsque vous multipliez les ingrédients d'une recette, choisissez un récipient d'une taille proportionnelle et comptez la moitié (jusqu'aux 2/3) de temps de cuisson supplémentaire.

11) Lorsque vous divisez la recette, choisissez un récipient d'une taille proportionnelle et diminuez le temps de cuisson d'1/3 (jusqu'à la moitié).

Les potages et entrées

Conseils généraux pour les soupes faites maison.

Puissance



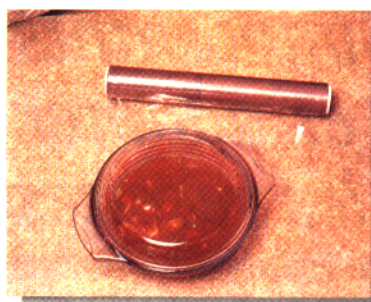
1. Puissance :

Utiliser la puissance FORT pour porter à ébullition puis MIJOTAGE ou DOUX pour cuire. Penser à utiliser la programmation enchaînée.



2. Taille du récipient :

Afin d'éviter que le liquide ne déborde, employer un bol ou un récipient d'une taille au moins double du volume de soupe à cuire.



3. Couvrir :

Penser toujours à couvrir avec un couvercle ou un film étirable.

La préparation des potages faits maison.



1. Couper tous les légumes à peu près de la même taille, émincer le chou et couper les pommes de terre en petit dés.

Pour tous les potages faits maison, il faut réduire le liquide au départ, au moins des 3/4.

Lorsque les ingrédients de base seront cuits, il suffira d'ajouter bouillant ou bien chaud, le liquide

manquant, pour obtenir le volume désiré.



2. Placer tous les légumes dans un récipient suffisamment grand avec du beurre.

Couvrir. Cuire sur FORT 10 min. pour faire suer les légumes, puis ajouter le bouillon, les tomates et les aromates. Cuire de nouveau sur DOUX ou MIJOTAGE aussi longtemps que nécessaire.



3. S'il y a des nouilles ou des vermicelles dans la recette, les ajouter 5 min. avant la fin de la cuisson. Laisser reposer le potage 10 min. avant de servir.

Les œufs Le fromage

La cuisson des œufs et du fromage :

Les œufs sont des produits délicats nécessitant une attention spéciale. En effet :

- Mis tels quels dans le four, 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.

- Lorsque les œufs sont battus (omelette), il est nécessaire, à mi-cuisson, c'est-à-dire au bout de 8 à 10 secondes, de ramener les bords vers le centre.

- Les fromages réagissent différemment selon leur nature ; plus ils sont gras et plus ils fondent rapidement. S'ils sont cuits trop longtemps ils durcissent.

- Vous pouvez cuire la plupart des quiches en cuisson combinée :

- Préchauffer le four en chaleur tournante (200 à 230° selon la

taille de la quiche et la durée de cuisson prévue) avec le plateau métallique en place. Lorsque le four est chaud, enfournez la tarte (utilisez de préférence un moule métallique lisse) **en prenant garde de ne pas vous brûler.** Programmer 25 à 40 minutes de cuisson (selon la taille de la quiche) en combinant la chaleur tournante avec la puissance Maintien au chaud.

- Vous pouvez cuire les feuilletés et les tourtes surgelés crus en les posant directement sur le plateau métallique et en combinant de la chaleur tournante (210 à 230°) avec la puissance Maintien au chaud. Comptez 12 à 15 min. de cuisson pour des friands de 100 g. et 25 à 30 min. pour des tourtes de 400 à 600 g. Dans tous les cas, surveillez la cuisson.

Les œufs pochés

Faire chauffer sur FORT pendant 1.30 min., 50 ml d'eau avec du sel et un trait de vinaigre. Casser l'œuf dans l'eau bouillante et percer délicatement le jaune et le blanc avec un cure-dent ; Cuire sur MOYEN. Compter 30 à 50 sec. de cuisson par œuf dans une eau bouillante. Laisser reposer, couvert, avant d'égoutter et de servir. Compter 1 à 2 min. de temps de repos.

Les œufs brouillés

Mélanger dans un bol les œufs crus, le sel, le poivre, une noix de beurre, de la crème ou du lait. Cuire pendant la moitié du temps indiqué. Battre énergiquement avec une fourchette. Cuire puis fouetter les œufs pour le temps restant. Les œufs doivent rester crémeux. Compter 2.30 min. à 3 min. sur Fort pour 4 œufs.

Les œufs cocotte

Beurrer le ramequin, casser l'œuf dedans, saler, poivrer, percer le jaune et le blanc avec un cure-dent. Ajouter les ingrédients désirés (crème, champignons, œufs de lump).

Compter 1 min. 30 sec. de cuisson par œuf sur DOUX. On peut cuire l'œuf cocotte sans le percer sur une puissance plus douce. (Décongélation 2 min. par ramequin).

Brouillade d'œufs basquaise

Cuisson : 10 à 12 min. - 4 pers. - Micro-ondes.

Épépiner les poivrons. Les couper en lanières. Les faire suer à couvert avec la gousse d'ail épluchée et pilée sur FORT pendant 6 à 8 min. (jusqu'à ce qu'ils soient fondants). Assaisonner et réserver. Battre les œufs en omelette et les assaisonner. Mettre dans un bol au four avec le beurre sur FORT pendant 3 à 5 min. à découvert, en remuant 2 fois en cours de cuisson. Arrêter la cuisson avec la crème fraîche, ajouter les poivrons et rectifier l'assaisonnement. Servir sur des toasts avec un bouquet de salade ou garnir des feuilletés préalablement réchauffés.

Caviar d'aubergines

Cuisson : 16 à 18 min. - 4 pers. - Micro-ondes.

Hacher ou ciseler finement l'oignon, le faire suer dans 5 cuillères à soupe d'huile d'olive à couvert sur FORT pendant 3 min. Ajouter les aubergines lavées, et coupées en dés, les gousses d'ail épluchées et pilées. Faire cuire sur FORT 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.

Cake aux olives

Cuisson : 35 à 40 min. - 8-10 pers. - Combiné ou TOUCHE GATEAU.

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 le moule à cake et le remplir aux 3/4 car le cake va gonfler. Cuire 37 à 40 min. sur Chaleur Tournante 180° + Maintien au Chaud ou sur la touche Gâteau en utilisant le plateau métallique.

2 gros poivrons
sel, poivre
8 œufs
1 gousse d'ail
40 g de beurre
2 cuillères à soupe
de crème fraîche.

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

Moule à cake métallique
200 g de jambon de Paris
250 g de farine
150 g de gruyère
4 œufs
1 sachet de levure
2 dl d'huile d'olive
200 g d'olives vertes
dénoyautées
1 dl de vin blanc.

Champignons à la grecque

Cuisson : 13 min. - 4 pers. - Touche Légumes ou micro-ondes.

Nettoyer rapidement les champignons. Bien les égoutter. Les couper en 4, ou en 6 selon leur taille. Faire suer sur FORT l'oignon ciselé dans l'huile d'olive pendant 3 min. Ajouter les quartiers de champignons, le vin blanc, le bouquet garni, le poivre, le coriandre et le jus de citron. Faire cuire sur la Touche Légumes ou sur FORT à découvert 8 à 10 min. A mi-cuisson, remuer. Retirer le bouquet garni et rectifier l'assaisonnement. Servir bien froid.

600 g de champignons de Paris, 1 bouquet garni
2 gros oignons, 1 cuillère à café de poivre concassé, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
30 grains de coriandre
2 dl de vin blanc
1 citron
1 gousse d'ail
sel.

Champignons farcis

Cuisson : 6 à 7 min. - 4 pers. - Micro-ondes.

Couper les bouts terreux des champignons, les laver, séparer les têtes des pieds. Hacher dans un robot les pieds des champignons, le fromage de chèvre, la mie de pain. Ajouter l'œuf et les herbes hachées. Rectifier l'assaisonnement et garnir les têtes des champignons avec ce mélange. Disposer régulièrement sur une grande assiette (ne pas en mettre au milieu). Cuire sur FORT 6 à 7 min.

12 champignons de Paris moyens,
1 œuf, 50 gr de fromage de chèvre ou de brebis frais, 25 g de mie de pain = 1 tranche
2 cuillères à soupe d'herbes fraîches hachées, 1 gousse d'ail hachée.

Crème d'ail et d'oignon

Cuisson : 22 min. - 4 pers. - Micro-ondes.

Faire une béchamel avec le roux (farine incorporée dans le beurre fondu) et le lait chaud. Faire cuire 3 à 4 min. sur Fort en fouettant énergiquement à plusieurs reprises. Faire suer à couvert les oignons épluchés et émincés finement dans les 2 cuillères à soupe d'huile d'olive pendant 6 min. sur FORT. Réserver à part. Eplucher les gousses d'ail, enlever le germe à l'intérieur en coupant les gousses en deux (le germe rend l'ail indigeste). Couvrir à hauteur avec de l'eau froide, porter à ébullition sur FORT (4 à 5 min.), rincer et égoutter. Mélanger dans un grand récipient l'ail, l'oignon, la béchamel et 5 dl de bouillon de volaille (ou eau chaude additionnée d'un cube de bouillon de volaille). Remettre à cuire 8 min. sur FORT. Passer au robot, rectifier l'assaisonnement, ajouter la crème fraîche au moment de servir.

1 Roux (20 g de beurre, 20 g de farine)
5 gros oignons
5 dl de lait
120 g d'ail
4 dl de bouillon de volaille
huile d'olive
2 cuillères de crème fraîche, sel, poivre.

Flan de thon et de légumes

Cuisson : 30 min. - 6 pers. - Combiné.

Ouvrir et bien égoutter les boîtes de thon et de macédoine. Bien les mélanger dans un bol avec les autres ingrédients. Rectifier l'assaisonnement et ajouter un peu de ciboulette hachée. Verser dans un moule à soufflé ou à charlotte en pyrex ou en porcelaine. Poser sur le plateau métallique et cuire en Convection 190° + MAINTIEN AU CHAUD env. 30 min. Laisser reposer 10 min. avant de démouler. Vous pouvez servir ce flan avec un coulis de tomates.

1 boîte de thon au naturel (350 g)
4 œufs
20 cl de crème fraîche
125 g d'emmental râpé
1 boîte de 400 g de macédoine de légumes
3 cuillères à soupe de chapelure
sel, poivre, ciboulette.

Soufflé au fromage

Cuisson : 35 min. - 4 pers. - Micro-ondes et Chaleur Tournante.

Faire un roux avec le beurre et la farine. Ajouter le lait. Faire cuire cette béchamel 2 à 3 min. sur FORT. Fouetter énergiquement et incorporer le fromage râpé ou en cubes puis les jaunes d'œuf un par un. Rectifier l'assaisonnement. Préchauffer le four en Chaleur Tournante à 210° avec le plateau métallique en position. Entre-temps, beurrer et fariner un moule à soufflé puis battre les blancs en neige ferme avec une pincée de sel. Incorporer délicatement la sauce Mornay refroidie en soulevant la masse à l'aide d'une spatule. Verser dans le moule sans tasser. Cuire 30 min. en CHALEUR TOURNANTE 180.° Servir sans attendre.

30 g de beurre
80 g de gruyère râpé
30 g de farine
sel, poivre
2,5 dl de lait
4 œufs.

Rillettes de saumon

Cuisson : env. 5 min. - 4 pers. - Touche Poisson ou Micro-ondes.

400 g de saumon frais
150 g de saumon fumé
200 g beurre
1 cuillère à soupe
d'huile d'olive
1 jaune d'œuf dur
citron
sel, poivre.

Cuire le saumon frais sur Touche Poisson ou 5 min. sur FORT à couvert. Laisser refroidir. Entre temps, couper le beurre en cubes et l'amener à consistance pommade en le passant aux micro-ondes DOUX 2 à 3 min. (il ne faut pas qu'il fonde). Couper en petits dés très fins ou hacher le saumon fumé. Dans un bol, émietter le saumon en prenant soin de retirer la peau et les arêtes, ajouter le beurre, les dés de saumon fumé, l'huile d'olive, le jaune d'œuf dur écrasé. Bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement avec du sel, du poivre et du jus de citron. Mouler en terrine ou faire des quenelles avec 2 cuillères à soupe selon votre goût et faire durcir au réfrigérateur 1 à 2 heures. Servir avec un bouquet de salade.

Note : si vous le désirez, vous pouvez passer l'ensemble au robot. Vous gagnerez du temps, mais la consistance tiendra plus d'une purée ou d'une mousse que de rillettes.

Flan de foies de volailles Sauce porto

Cuisson : 10 à 13 min. - 6 pers. - Micro-ondes.

250 g de foies de volaille
1 dl de crème UHT
60 g de beurre
2 œufs
0,2 dl Porto
1/2 gousse d'ail
1/2 oignon
sel, poivre.
Sauce :
6 échalotes,
1,5 dl de Porto,
1,5 dl fond de veau (ou
bouillon cube de veau
avec de l'eau)
150 g de beurre.

Ciseler finement ou hacher l'oignon. Le faire suer dans une noisette de beurre sur FORT à couvert 2 min. Laisser refroidir. Faire ramollir le beurre 1 à 2 min. sur MIJOTAGE. Passer au robot les foies de volailles (faire attention d'enlever les parties vertes en contact avec le fiel s'il en subsiste), le beurre, l'oignon refroidi, la crème, les œufs, l'ail épluché et haché et le porto. Rectifier l'assaisonnement. Verser dans 6 ramequins beurrés. Faire cuire sans couvrir 10 à 13 min. (le doigt doit pouvoir se poser dessus sans s'enfoncer) sur MIJOTAGE. Laisser reposer au moins 5 min. Servir avec une sauce Porto : faire réduire à découvert sur FORT le Porto et les échalotes finement ciselées jusqu'à ce qu'il n'y ait presque plus de liquide. Ajouter le fond de veau. Faire réduire de nouveau à découvert sur FORT. Incorporer petit à petit avec une spatule en bois 150 g de beurre mou. Ne plus faire bouillir. Rectifier l'assaisonnement. Ajouter un trait de Porto. Servir les flans démoulés sur une assiette et entourés d'un cordon de sauce Porto. On peut disposer autour des flans, des grains de raisins frais épluchés et réchauffés quelques secondes.

Flamiche aux poireaux

**Cuisson : 35 à 40 min. - 6 Pers. - Micro-ondes et Combiné
ou Touche GATEAU.**

Pour un moule
métallique de 25 cm
de diamètre.
Pâte : voir quantité
et recette de la Quiche
lorraine.
Garniture :
500 g de blanc de
poireaux, 60 g de beurre
2 cuillères à soupe
bombées de farine
3 dl de crème UHT
sel, poivre,
muscade râpée
2 œufs.

Préparer la pâte. Foncer le moule. Pendant le repos de la pâte, nettoyer les poireaux et les tailler en rondelles très fines. Les faire cuire à couvert avec le beurre sur FORT 13 à 15 min. en remuant à mi-cuisson. Egoutter l'excédent d'eau si nécessaire, saupoudrer avec la farine, mélanger puis ajouter la crème. Remettre à cuire sur FORT 3 min. Rectifier l'assaisonnement. Ajouter les œufs et mélanger. Préchauffer le four en Chaleur Tournante à 210° avec le plateau métallique en position. Verser sur le fond de tarte le mélange de poireaux. Lorsque le four est chaud, mettre à cuire 20 à 25 min. sur CHALEUR TOURNANTE 200° + MAINTIEN AU CHAUD ou sur la Touche Gâteau.

Mousse de jambon au poivre vert

350 g de jambon blanc
1 dl de gelée (en sachet)
2 cuillères à soupe
de poivre vert
100 g de beurre
25 cl de crème fleurette
bien froide.

Cuisson : 2 à 3 min - 4 à 6 pers. - Micro-ondes.

Faire bouillir 2 à 3 min. sur FORT 1 dl d'eau. Ajouter la gelée en poudre (attention aux proportions vérifier au dos du sachet). Mélanger et laisser refroidir. Entre-temps, faire ramollir (et non pas fondre) le beurre en parcelles sur DOUX 1 min. Hacher dans un robot le jambon avec le beurre. ajouter la gelée refroidie mais non durcie. Réserver. Fouetter la crème fleurette bien froide jusqu'à ce qu'elle soit presque ferme. L'incorporer à la mousse de jambon délicatement en soulevant la masse avec une spatule. Ajouter le poivre vert. Mouler en terrine ou servir en quenelles sur une assiette avec un bouquet de salade. Laisser prendre au moins une heure au réfrigérateur avant de servir.

Pizza

Cuisson : 15 à 20 min. - 3 à 4 pers. - CHALEUR TOURNANTE.

Mettre la farine dans une jatte avec une pincée de sel, la levure et bien mélanger, incorporer l'huile et suffisamment d'eau pour former une pâte homogène, la poser sur une surface farinée et la pétrir doucement jusqu'à ce qu'elle soit élastique. Poser la pâte dans un bol recouvert d'un torchon humide. Faire tiédir 10 à 20 sec. sur DOUX puis laisser la pâte jusqu'à ce qu'elle double de volume. Préchauffer le four à 210° avec la grille carrée au niveau bas. Etaler alors la pâte avec la main sur une tôle à pizza ou à pâtisserie. Etaler les différents ingrédients de la garniture et cuire 14 à 16 min.

Note : vous pouvez varier la garniture en mettant des dés de jambon, du poivron, un œuf, des lardons.

Pâte : 200 g de farine
sel, poivre

1/2 sachet de levure
boulangère
5 à 10 cl d'eau

1 cuillère à soupe d'huile.

Ou pâte à pizza achetée
toute prête.

Garniture :

3 gousses d'ail écrasées
sel, poivre

1 gros oignons émincé
finement, 5 cuillères

à soupe de sauce

tomate, 1 cuillère à

soupe d'herbes fraîches
ou séchées, 100 g de

gruyère ou de parmesan.

Gâteau de moules

Cuisson : 30 min. - 4 pers. - Combiné.

Bien égoutter et presser dans la main les moules préalablement décongelées. Garder le jus de côté. Faire un appareil à flan en mélangeant dans un bol le lait, la crème et les œufs. Dans un moule à charlotte ou à soufflé en Pyrex, alterner des couches de moules et de gruyère râpé en parsemant de ciboulette ciselée. Verser délicatement dessus l'appareil à flan assaisonné (pensez que les moules et le gruyère sont déjà salés). Poser le moule sur le plateau tournant métallique et cuire à découvert sur CONVECTION 190° + MAINTIEN AU CHAUD pendant 28 à 30 min. Laisser reposer au moins 10 min. avant de démouler. Servir chaud.

Note : Vous pouvez agrémenter ce gâteau de moules d'une sauce faite avec le jus de moules réduit 4 à 5 min. à découvert sur FORT, additionné d'une cuillère à café de Maïzena dissoute dans un peu de vin blanc et de 2 cuillères à soupe de crème fraîche.

Potage dubarry

Cuisson : 22 min. - 4 pers. - Micro-ondes.

Laver et émincer le poireau. Le faire suer à couvert avec 20 g de beurre sur FORT pendant 3 min. Ajouter le chou-fleur coupé en petits morceaux et 2 dl d'eau chaude. Faire cuire à couvert 10 min. sur FORT. Dans un autre récipient, préparer le roux (beurre fondu + farine). Mouiller avec 8 dl d'eau chaude additionnée du bouillon-cube. Fouetter énergiquement. Faire cuire ce velouté 6 min. sur FORT. Ajouter ce velouté à la cuisson de chou-fleur et de poireau. Passer au robot, rectifier l'assaisonnement. Remettre à cuire 3 min. sur FORT. Ajouter la crème fraîche au moment de servir.

400 g de chou-fleur
3 cuillères à soupe

de crème fraîche

20 g de beurre

sel, poivre

1 gros blanc de

poireau, 1 litre d'eau

1 Roux (50 g de beurre,

50 g de farine),
1 bouillon cube.

Potage saint-germain aux croûtons

Cuisson : 35 à 40 min. - 4 pers. - Micro-ondes.

Laver à grande eau les pois cassés. Les égoutter. Mettre dans un récipient en couvrant d'eau chaude. Faire cuire sur FORT pendant 4 à 6 min. (jusqu'à ébullition). Egoutter les pois cassés et jeter l'eau. Faire suer dans le beurre pendant 4 min. sur FORT à couvert, le vert de poireau lavé et émincé, la carotte et l'oignon émincés. Sortir, ajouter les pois cassés égouttés et la poitrine fumée coupée en dés. Couvrir avec 7 dl d'eau chaude ou de bouillon, ajouter l'ail épluché, le bouquet garni. Faire cuire 10 min. sur FORT puis 22 à 25 min. sur DOUX (il est possible de programmer les deux cuissons enchaînées) en remuant plusieurs fois en cours de cuisson et en veillant à ce que les pois cassés soient toujours recouverts d'eau. Lorsque les pois cassés sont tendres et s'écrasent bien, retirer le bouquet garni et passer au robot. Rectifier l'assaisonnement et ajouter la crème fraîche. Servir avec des croûtons achetés dans le commerce ou du pain de mie passé au grille-pain et coupé en petits carrés.

Soupe de potiron

Cuisson : 15 à 20 min. - 4 pers. - Micro-ondes'ou Touche Légumes.

Mettre à cuire dans un grand récipient le potiron coupé en petits cubes, les pommes de terre épluchées et coupées, le beurre avec le lait et un peu de muscade râpée, pendant 15 min. sur FORT ou sur la Touche Légumes. Sortir, ajouter l'eau chaude. Passer au robot, rectifier l'assaisonnement. Remettre à cuire sur FORT, 2 à 3 min. (jusqu'à ébullition). Ajouter, avant de servir, le persil haché et la crème fraîche.

Soupe à l'oignon

Cuisson : 15 à 20 min. - 4 pers. - Micro-ondes.

Déposer les tranches de pain dans une assiette. Cuire 1 min. 30 sec. sur MOYEN, selon l'épaisseur ou faire griller dans un grille-pain. Dans un récipient, faire revenir les oignons émincés avec le beurre à couvert 6 à 8 min. sur FORT. Lorsque les oignons sont cuits, ajouter l'eau chaude et le bouillon cube, assaisonner. Remettre à cuire sur FORT 8 min. Verser le bouillon dans la soupière ; disposer dessus les tranches de baguettes parsemées de gruyère râpé. Vous pouvez faire gratiner avant de servir (quelques minutes sous GRIL 1 préchauffé).

Quiche lorraine

Cuisson : 25. à 30 min. - 6 pers. - Micro-ondes et COMBINE ou Touche GATEAU.

La pâte : disposer la farine en fontaine sur le plan de travail. Incorporer le sel, puis le beurre coupé en cubes. Bien mélanger ensemble, puis ajouter l'eau. Fraiser la pâte (l'écraser par petites quantités sur le plan de travail avec la paume de la main).

Lorsque la pâte est bien homogène, la rassembler en boule, l'emballer dans un film étirable et la mettre au réfrigérateur une demi-heure. Suivant la qualité de la farine, la proportion d'eau peut varier du simple au triple. Entre-temps couper le lard en dés. Faire blanchir les lardons à l'eau bouillante (départ à l'eau froide sur FORT pendant 3 à 4 min.). Les égoutter, les éponger. Préchauffer le four en CHALEUR TOURNANTE 210° avec le plateau métallique en position.

Abaisser la boule de pâte au rouleau en lui donnant une forme ronde d'un diamètre supérieur à celui du moule à tarte (env. 28 cm). Foncer le moule avec la pâte. Couper l'excédent de pâte. Disposer dessus les lardons, le gruyère râpé et le mélange assaisonné œufs, lait, crème et muscade râpée. Cuire 25 à 30 min. sur CHALEUR TOURNANTE 200° + MAINTIEN AU CHAUD en posant le moule directement sur le plateau métallique.

Vous pouvez cuire cette quiche sur la Touche GATEAU si vous préchauffez le four à 210° auparavant.

50 g de poitrine fumée
1 bouquet garni
300 g de pois cassés
2 gousses d'ail
1 vert de poireau
50 g de beurre
1 carotte
3 cuillères à soupe
de crème fraîche
1 oignon
sel, poivre.

500 g de potiron
1/2 litre d'eau chaude
3 cuillères à soupe
de crème fraîche
persil, muscade
20 cl de lait
sel, poivre
2 pommes de terre
30 gr de beurre.

3 gros oignons
8 tranches de baguette
fines, 8 dl d'eau chaude
1 cube de bouillon
de bœuf, 30 g de beurre
80 g d'emmental râpé
sel, poivre.

Pour un moule
métallique de 25 cm
de diamètre.

Pâte Brisée :
160 g de farine,
80 g de beurre
2 cuillères d'eau
froide (env.)
2 pincées de sel fin.

Garniture :
100 g de lard fumé
100 g de gruyère râpé
1,5 dl de lait
1,5 dl de crème
3 œufs + 1 jaune
sel, poivre
muscade râpée.

Tarte à l'oignon

Pour un moule métallique de 25 cm de diamètre.

Pâte :

voir quantités et recette de la Quiche lorraine.

Garniture :

100 g de gruyère râpé
4 gros oignons (env. 400 g), 40 g de beurre, 1,5 dl de lait
1,3 dl de crème, 3 œufs
1 cuillère à soupe de farine, sel, poivre, muscade râpée.

Cuisson : 30 à 35 min. - 6 pers. - Micro-ondes et Combiné ou Touche GATEAU.

Pour la pâte, procéder comme pour la Quiche lorraine. Emincer finement les oignons. Les faire cuire à couvert avec le beurre sur FORT pendant 7 à 9 min. en remuant à mi-cuisson. Assaisonner, ajouter la farine et laisser refroidir. Préchauffer le four en Chaleur Tournante 210° avec le plateau métallique en position. Garnir le fond de tarte précuit avec la compote d'oignons assaisonnée, le gruyère râpé et l'appareil à flan assaisonné (œufs + lait + crème mélangés). Faire cuire 20 à 25 min. sur Chaleur Tournante 190° + MAINTIEN AU CHAUD. ou sur la Touche GATEAU, jusqu'à ce que le centre soit ferme au toucher (le doigt ne doit pas s'enfoncer). Servir chaud ou froid.

Tarte aux épinards

Cuisson : 20 à 25 min. - 6 pers. - Combiné.

Pour un moule métallique de 25 cm de diamètre.
175 g de farine
300 g d'épinards hachés bien égouttés
75 g de beurre, 3 œufs
2 cuillères à soupe de parmesan râpé
200 g de crème fraîche
Sel, poivre, muscade
80 g de parmesan.

Mélanger dans un bol la farine et le beurre jusqu'à obtention d'une poudre granuleuse homogène. Ajouter 2 cuil. à soupe 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 à tarte de 25 cm de diamètre. Préchauffer le four en Chaleur Tournante 230° avec le plateau métallique en position. 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. Faire cuire 20 à 25 min. en Chaleur Tournante 190° + MAINTIEN AU CHAUD. Démouler et laisser refroidir sur grille.

Tarte aux champignons

Cuisson : 30 à 32 min. - 6 pers. - Micro-ondes et Combiné ou Touche GATEAU.

Pour un moule métallique de 25 cm de diamètre.
300 g de pâte brisée
un peu de lait
20 g de beurre
3 cuil. à soupe de crème
20 g de farine
2 œufs
400 g de champignons de Paris
sel, poivre.

Laver et couper les champignons en quartiers. Les faire cuire à couvert sur FORT 10 à 12 min. Egoutter 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 sec. sur MOYEN. Ajouter la farine, mélanger, dessécher 30 sec sur MOYEN puis ajouter le liquide : lait + jus de champignons. Refaire cuire sur FORT 5 à 6 min. Fouetter énergiquement, ajouter les champignons dans cette Béchamelle, puis les œufs et la crème. Rectifier l'assaisonnement. Préchauffer le four en Chaleur Tournante 230° avec le plateau métallique en position. Foncer le moule à tarte avec la pâte brisée. Y verser le mélange de champignons. Faire cuire 20 à 25 min. sur Chaleur Tournante 200° + MAINTIEN AU CHAUD ou sur la Touche GATEAU. Démouler la tarte et la faire refroidir sur une grille.

Fondue savoyarde

Cuisson : 10 à 12 min. - 4 pers. - Micro-ondes.

250 g d'emmental
250 g de comté
250 g de beaufort ou de fribourg
3 à 4 dl de vin blanc sec
1 gousse d'ail
1/2 baguette de pain par personne.

Enlever la croûte des fromages et les couper en petits cubes ou les râper dans un robot muni de la grille adéquate. Rassembler dans un récipient transparent aux ondes les fromages râpés et le vin blanc. Cuire à couvert sur MOYEN 8 à 10 min. en remuant 1 à 2 fois pendant la cuisson. Au bout de 8 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.

Notes : Vous pouvez au moment de servir ajouter un trait de kirsh dans la fondue.

Vous pouvez stabiliser l'émulsion vin-fromage en ajoutant en fin de cuisson 1 à 2 cuillérées à café de Maïzena dilué dans du vin blanc.

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.

Accessoire :

Placer les légumes **dans un récipient transparent aux ondes en pyrex ou en porcelaine à feu sur le plateau tournant en verre.**

Couvercle : il est important de couvrir les légumes d'un couvercle adapté ou de film étirable.

La touche +/- (NN-D801/D851 uniquement) : la teneur en eau des légumes variant selon les saisons, des carottes d'hiver seront plus longues à cuire que des carottes nouvelles. La touche +/- vous aide à cuire les légumes comme

vous le désirez.

Il faut distinguer :

- Les légumes très riches en eau comme : les tomates, les courgettes, les aubergines, les champignons, les épinards, les endives, les laitues, oignons, 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 cuillères à soupe 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 verts, pommes de terre, choux, navets, artichauts, etc...

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

Sur le NN-D501/551, il ne faut pas tenir compte du poids de l'eau ajoutée. Seul le poids net de légumes à cuire doit être affiché.

Dans tous les cas :

Les légumes sont cuits sur la puissance "FORT" ou la Touche LÉGUMES, **et ne sont pas salés avant la cuisson**, mais après ou pendant la cuisson.

En effet, le sel absorbe l'humidité naturelle du légume et favorise la déshydratation et même les taches brûlées (par exemple : sur le chou-fleur). Vous pouvez, si vous le désirez vraiment, ajouter un peu de sel, dissous dans l'eau de cuisson. Mais vous prendrez vite l'habitude de saler en fin de cuisson. Pendant la cuisson, il est conseillé de mélanger au moins une fois en amenant les légumes qui sont au bord vers l'intérieur et vice-versa.

Enfin, respecter un temps de repos d'au moins 5 min. Il est normal que le légume semble juste cuit au sortir du four, il terminera de cuire à couvert pendant le temps de repos.

Le riz les pâtes les légumes secs

La cuisson des pâtes, riz et légumes secs ne présente pas particulièrement d'avantages : 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. Par contre, ces aliments se réchauffent très rapidement, à condition d'être en récipient fermé, mêlés de beurre ou de sauce et sans prendre goût de réchauffé.

LE RIZ

Utilisez un récipient deux fois plus haut que le niveau du liquide. Ne

jamais le remplir à plus de mi-hauteur. Assurez-vous que le récipient soit toujours couvert d'un film étirable ou d'un couvercle. Cuire sur MOYEN. Laisser reposer au moins 8 min. Ajouter une noix de beurre, rectifier l'assaisonnement, égrener le riz avec une fourchette. Compter 15 à 18 min. de cuisson pour 250 g de riz.

LES PÂTES

1. Verser les pâtes dans un récipient large et haut.

2. Couvrir d'une grande quantité d'eau bouillante, fortement salée, plus une cuillère à soupe d'huile.

3. Cuire à découvert sur FORT. Compter 7 à 8 min. pour 250 g de pâtes (pour 1l. d'eau bouillante salée). Remuer une fois en cours de cuisson. Laisser reposer 3 à 5 min. Egoutter et rincer si nécessaire.

Attention : Les pâtes fraîches cuisent un peu plus vite que les pâtes sèches, mais les raviolis cuisent un peu plus longtemps (env. 10 min. pour 250 g).

LES LÉGUMES SECS

La cuisson des légumes secs nécessite une montée à ébullition rapide, suivie d'un long mijotage. Utiliser la programmation enchaînée.

La plupart des légumes secs (sauf les lentilles) doivent être trempés avant d'être cuits. Couvrir généreusement d'eau les légumes secs et laisser tremper une nuit. Le lendemain, rincer et égoutter. Mettre dans un récipient assez grand en recouvrant d'eau à hauteur. Ne pas saler avant la cuisson (cela durcit les légumes secs).

Les haricots secs

Compter pour 250 g : 10 min. sur FORT, puis 15 à 20 min. sur DOUX (trempés auparavant).

Les lentilles

Compter pour 250 g : 10 min. sur FORT, puis 15 à 20 min. sur DOUX (non trempées).

Dans tous les cas :

Surveiller la cuisson et rajouter de l'eau si nécessaire ; les légumes secs doivent toujours être recouverts de liquide.

TEMPS DE CUISSON DES LÉGUMES FRAIS ET SURGELÉS

LÉGUMES POUR 500 GR	FRAIS FORT (en mn)	SURGELÉS FORT (en mn)	TOUCHES FRAIS	LÉGUMES SURGELÉS
Artichauts				
– entier (2 pièces)	9 - 10	–	oui	–
– fond	10 - 12	15 - 16	oui	oui
Asperges	12 - 13	13 - 14	oui	oui
Aubergines	10 - 12	–	oui	–
Blettes	12 - 13	13 - 14	oui	oui
Brocolis	9 - 10	15 - 16	oui	oui
Champignons	9 - 10	12 - 14	oui	oui
Carottes :				
– rondelles	9 - 10	15 - 16	oui	oui
– tronçons	11 - 13	–	oui	–
Chou	13 - 14	–	non	–
Chou de bruxelles	8 - 9	10 - 12	oui	oui
Chou-fleur	9 - 10	16 - 18	oui	oui
Céleri-boule	9 - 10	–	oui	–
Céleri	16 - 18	–	non	–
Courgettes	9 - 10	–	oui	–
Endives	10 - 12	18 - 20	oui	oui
Épinards :				
– hachés	–	12	–	oui
– branches	9 - 10	8 - 9	oui	oui
Fèves	16 - 20	18 - 20	non	non
Fenouil :				
– entier coupé en deux	10 - 12	–	oui	–
– émincé	18 - 20	–	non	–
Haricots verts	12 - 13	–	oui	–
Haricots coco plat	16 - 18	–	non	–
Printanière de légumes	–	15 - 16	–	oui
Maïs en épi (2 pièces)	8 - 10	8 - 10 (1pc)	non	non
Navets	9 - 10	18 - 20	oui	oui
Oignons	12 - 14	14 - 16	oui	oui
Petits pois	20	15 - 16	non	oui
Pois gourmand	12 - 13	–	oui	–
Poireaux				
– émincés	9 - 10	15 - 16	oui	oui
– tronçons	9 - 10	16 - 17	oui	oui
Potiron	9 - 10	–	oui	–
Poivrons	12 - 13	13 - 15	oui	oui
P. de Terre en cubes pour purée	11 - 13	–	oui	–
P. de Terre entières (250 gr)	9 - 10	–	oui	–
P. de Terre en cubes ou rondelles	10 - 11	–	oui	–
Ratatouille	16 - 18	16 - 18	non	oui
Salsifis	–	15 - 16	–	oui
Tomate	4 - 5	–	non	–

TEMPS DE REPOS :

Il est nécessaire de laisser reposer les légumes 5 à 10 min. après leur cuisson, sauf pour les légumes très aqueux (courgettes, endives, épinards ou tomates) qui demandent environ 2 minutes de repos.

Notes sur les 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.

– La rapidité ne sera appréciable que si vous faites de petites quantités (inférieures à 1,5 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 d'un kilo.

– Les légumes surgelés ne doivent pas être cuits dans leur sachet d'emballage. Il faut les transvaser dans un récipient en pyrex ou en porcelaine à feu.

– La touche +/- (modèle NN-D801/D851) vous permet d'ajuster

la cuisson des légumes à votre goût personnel.

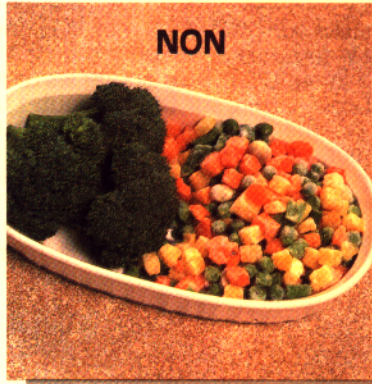
Certains légumes donnent des résultats moins appréciables lorsqu'ils sont cuits aux micro-ondes.

Vous préférerez donc peut-être, pour ces derniers, avoir recours aux méthodes de cuisson traditionnelles (petits pois, carottes entières, fèves, haricots, jardinière de légumes).

Conseils pour la cuisson des légumes



De vieux légumes racines comme les carottes ou les navets doivent être coupés en petits morceaux. Des petits légumes nouveaux peuvent être cuits entiers.



Ne pas cuire ensemble des légumes frais et des légumes congelés, ni des légumes nécessitant des temps de cuisson différents.



Les légumes ayant des extrémités 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.



Il faut émincer le chou ou le couper en petits quartiers. Des poireaux peuvent être cuits entiers en ou tronçons.



Toujours cuire les légumes dans un récipient de taille adaptée à la quantité de légumes. Préférer les larges plats (style grand plat Pyrex à gâteau) aux plats étroits. Couvrir toujours d'un couvercle ou d'un film étirable. La vapeur environnante aide le légume à cuire rapidement de façon homogène.



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 au chèvre

Cuisson : 25 min. - 4 pers. - Miro-ondes et combiné.

Couper les aubergines en dés, les rassembler dans un bol avec l'ail épluché et écrasé, l'oignon émincé et cuire à couvert 14 min. sur FORT.

Assaisonner et débarrasser dans un plat à gratin. Arroser d'huile d'olive et couvrir de fromage de chèvre émietté. Poser le plat sur le trépied métallique et cuire 12 à 15 min. sur GRIL 1 + MAINTIEN AU CHAUD.

2 belles aubergines
herbes de provence
200 g de fromage
de chèvre, 2 cuillères
à soupe d'huile d'olive
1 gousse d'ail
1 oignon.

Gnocchis à la romaine

Cuisson : 25 min. - 4 pers. - Micro-ondes et Combiné.

Faire bouillir sur FORT 4 à 5 min. le lait avec le beurre. Lorsqu'il bout, verser en pluie la semoule de blé en remuant à l'aide d'une spatule en bois. Laissez cuire 4 min. sur DOUX puis ajouter les œufs en mélangeant vigoureusement. Cuire encore 2 min. sur DOUX. Ajoutez la moitié du gruyère râpé, rectifiez l'assaisonnement et versez cette semoule dans un plat huilé sur 2 à 3 cm d'épaisseur. Laissez refroidir plusieurs heures puis démoulez et taillez des gnocchis de forme ronde ou carrée. Disposez-les dans un plat beurré et saupoudrez du gruyère râpé restant. Vous pouvez aussi les napper de sauce béchamel. Posez le plat sur le trépied métallique et cuire sur Gril 1 + MAINTIEN AU CHAUD. 16 à 18 min.

1/2 l de lait
100 g de semoule
de blé (moyenne)
50 g de beurre
50 g de gruyère râpé
2 œufs, muscade râpée
sel, poivre.

Gratin dauphinois

Cuisson : 28 min. - 4 pers. - Combiné.

Eplucher et couper en rondelles fines les pommes de terre. Beurrer un plat rond ou ovale en pyrex ou en céramique. Eplucher et hacher la gousse d'ail. Disposer les rondelles de pommes de terre en les parsemant d'ail haché, de sel et de poivre. Mélanger dans un bol le lait et la crème fleurette et verser sur les pommes de terre (choisir un plat assez grand pour que le liquide ne déborde pas à l'ébullition). Recouvrir d'emmental râpé. Poser le plat sur le trépied métallique et cuire 25 à 30 min. sur Gril 1 + MOYEN.

2 dl de lait, 700 g de
pommes de terre
2 dl de crème fleurette
70 g d'emmental râpé
1 gousse d'ail
sel, poivre.

Gratin d'endives

Cuisson : 20 min. - 4 pers. - Touche légumes et Combiné.

Couper très légèrement la base fanée des endives. Enlever un petit cône à l'intérieur, à l'aide d'un couteau ainsi que la pointe verdie de l'extrémité (parties amères). Essuyer soigneusement les légumes, les disposer dans un plat, la base vers l'extérieur et la pointe vers l'intérieur. Arroser de jus de citron et parsemer de noisettes de beurre. Ajouter l'eau, couvrir et cuire sur TOUCHE LEGUMES ou 8 à 10 min. sur FORT. Laisser reposer et vérifier le degré de cuisson, la pointe d'un couteau peut s'enfoncer facilement. Rectifier l'assaisonnement. Rouler chaque endive cuite dans une tranche de jambon. Ranger ces rouleaux dans un plat beurré, recouvrir avec un demi-litre de sauce béchamel et 50 g de gruyère râpé. Poser sur le trépied métallique et cuire 10 min. sur Gril 1 + MAINTIEN AU CHAUD.

8 endives de même
calibre, 0,3 dl d'eau
1/2 jus de citron
sel, poivre
30 g de beurre
50 g de gruyère
4 tranches de jambon.

Oignons farcis

8 gros oignons
1 œuf
2 cuillères à soupe
d'huile d'olive
1 gousse d'ail
100 g de chair à saucisse
150 g de vert de bettes
sel, poivre.

Cuisson : 20 à 28 min. - 4 pers. - Micro-ondes et Combiné.

Laver et égoutter les bettes. Les mettre à cuire à couvert sur FORT 5 à 6 min. Egoutter. Couper un chapeau aux oignons épluchés. Les disposer sur le pourtour du plateau tournant et cuire 12 à 14 min. sur FORT. Entre-temps, presser entre les mains le vert de bettes afin d'exprimer toute l'eau. Hacher le bloc ainsi obtenu avec la chair à saucisse, la gousse d'ail épluchée et hachée, l'œuf et l'huile d'olive. Evider légèrement l'intérieur des oignons en enlevant quelques épaisseurs de chair. Rectifier l'assaisonnement du mélange et en farcir les oignons. Cuire encore 15 à 16 min. sur GRIL PULSE 250° + MOYEN en posant le plat sur le trépied métallique.

Pommes de terre farcies charcutières

4 pommes de terre
(pas plus de 250 g
chacune), 100 g de
gruyère râpé, 1 cuillère
de fromage blanc
1 tranche de lard fumé
1 oignon.

Cuisson : 20 à 30 min. - 4 pers. - Micro-ondes et Combiné.

Laver et piquer la peau des pommes de terre en plusieurs endroits. Disposer sur le pourtour du plateau. Cuire 12 à 15 min. sur FORT. Sortir et emballer dans du papier aluminium. Laisser reposer au moins 5 min. Entre-temps, mélanger le fromage blanc, le gruyère râpé, l'oignon haché et le lard coupé en dés. Evider avec une petite cuillère l'intérieur des pommes de terre. Remplir les pommes de terre avec ce mélange. Poser les pommes de terre dans un plat sur le trépied métallique et cuire encore 15 min. sur CHALEUR TOURNANTE 210° + MOYEN.

Purée de céleri-rave

800 g de céleri-rave
1 dl d'eau
2 pommes de terre
moyennes, 1,5 dl de lait
sel, poivre, muscade
40 g de beurre.

Cuisson : 15 min. à 18 min. - 4 pers. - Touche légumes ou Micro-ondes.

Eplucher et couper le céleri-rave et les pommes de terre en petits dés. Mettre à cuire avec le beurre et l'eau sur la TOUCHE LEGUMES avec + ou sur FORT pendant 15 à 18 min. à couvert. Passer au mixer 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.

Petits pois printanière

1 kg de petits pois
en cosse bien pleines
(env 600 g de petits
pois écosés), 50 g de
beurre, 1 botte de
petits oignons
nouveaux avec leurs
tiges, 3 dl d'eau
2 petites laitues
nouvelles, 1 pincée de
sucre, sel, poivre.

Cuisson : 20 à 25 min. - 4 pers. - Touche légumes ou Micro-ondes.

Ecosser les pois, nettoyer les laitues, coupez-les en quatre sans séparer les feuilles ; éplucher les oignons nouveaux en laissant 4 cm de tige. Mettre dans un récipient le beurre, le persil haché, les laitues, le sucre, les oignons, les petits pois et 3 dl d'eau. Cuire à couvert sur la TOUCHE LEGUMES ou sur FORT 20 à 25 min. en remuant une fois en cours de cuisson. Rectifier l'assaisonnement et poursuivre la cuisson si nécessaire.

Note : on peut rajouter facultativement des petits dés de lard fumé. En tenir compte lors de l'assaisonnement.

Riz pilaf

200 g de riz à grains
longs, 3,5 dl d'eau
1 gros oignon
30 g de beurre
1 bouillon cube
1 bouquet garni
sel, poivre.

Cuisson : env. 20 min. - 4 pers. - Micro-ondes.

Faire suer l'oignon finement ciselé (ou haché) dans le beurre sur FORT pendant 3 min. Ajouter le riz. Remettre sur FORT 30 sec. Ajouter l'eau, le bouquet garni, le bouillon cube, couvrir. Cuire sur FORT pendant 4 à 5 min. (jusqu'à ébullition) puis sur DOUX pendant 15 à 17 min. (Penser à programmer les 2 cuissons enchaînées). Laisser reposer 7 à 8 min. puis égrener le riz avec une fourchette en rajoutant quelques noisettes de beurre et en rectifiant l'assaisonnement.

Lentilles charcutières

250 g de lentilles brunes
4 saucisses fumées
1 gros oignon
1 bouillon cube
4 tranches de lard fumé
thym
sel, poivre.

Cuisson : 60 min. - 4 pers. - Micro-ondes.

Faire blanchir les lentilles : les couvrir d'eau froide, porter à ébullition sur FORT 6 min., égoutter et rafraîchir. Remettre dans le récipient avec l'oignon émincé, les tranches de lard fumé, un peu de thym et le bouillon cube. Mouiller largement avec de l'eau. Cuire à couvert sur FORT 12 min. puis 50 min. sur MIJOTAGE. 20 min. avant la fin de la cuisson, ajouter les saucisses fumées. Rectifier l'assaisonnement avant de servir.

Tian de courgettes

500 g de courgettes
150 g de riz
3 dl de lait
3 œufs
2 dl de crème fleurette
1 gousse d'ail
thym
sel, poivre.

Cuisson : 40 min. - 6 pers. - Combiné et Micro-ondes.

Mettre le riz avec 3 dl d'eau dans un bol. Porter à ébullition 14 min. sur FORT. Egoutter et rincer le riz. Beurrer le fond d'un plat rond ou ovale en pyrex ou céramique. Disposer le riz blanchi que vous aurez assaisonné. Parsemer d'ail épluché et haché et de thym. Recouvrir avec les courgettes coupées en rondelles. Verser dessus l'appareil à flan (lait + crème + œufs battus) assaisonné. Poser le plat sur le trépied métallique et cuire 25 à 30 min. sur CHALEUR TOURNANTE 210° + MOYEN.

Gratin de ratatouille

800 g de ratatouille
1 cuil. à soupe de crème
5 œufs
50 g de gruyère râpé
150 g de chorizo.

Cuisson : 8 min. - 6 pers. - Combiné + Gril.

Egoutter soigneusement la ratatouille. Battre les œufs et la crème fraîche dans un saladier. Couper le chorizo en rondelles et le faire cuire sur FORT 1 à 2 min. Egoutter les rondelles sur du papier absorbant et les ajouter dans le saladier ainsi que la ratatouille. Bien mélanger, rectifier l'assaisonnement et verser dans un plat à gratin en pyrex. Saupoudrer avec le gruyère râpé, poser sur le trépied métallique et cuire 12 min. sur GRIL PULSE 210° + MAINTIEN AU CHAUD puis 5 min. sur Gril 1.

Viandes et volailles

Votre four vous offre un grand choix de modes de cuisson pour vous permettre de cuire les viandes les plus variées. Pour choisir le meilleur mode de cuisson, lisez soigneusement les détails ci-dessous. La méthode la plus rapide utilisera uniquement des micro-ondes (en sélectionnant la puissance et le temps de cuisson). Cependant si vous désirez associer un aspect traditionnel doré et croustillant à une cuisson rapide, la cuisson combinée sera votre choix. Les Touches Automatiques cuiront ainsi la plupart des rôtis offerts sur le marché.

Dans tous les cas : Il est important de faire reposer la viande 10 à 15 min. après la cuisson, emballée dans du papier aluminium, hors du four, afin de laisser la chaleur se propager dans la viande et terminer la cuisson. Le découpage en sera facilité.

LES TOUCHES AUTOMATIQUES

Les touches automatiques vous permettent de cuire des rôtis sans avoir à calculer le temps de cuisson. Il vous suffit d'appuyer sur la touche appropriée, d'afficher le poids net de la viande (cela n'est pas nécessaire sur le NN-D801/851) puis d'appuyer sur MARCHE. Le temps de cuisson s'affichera au bout de quelques minutes dans la fenêtre. Seules les viandes fraîches destinées à être rôties (morceaux tendres de 1^{re} catégorie), non désossées et non farcies conviennent aux Touches Automatiques :

BŒUF - AGNEAU - PORC - VEAU - VOLAILLE.

Accessoires du four :

Placer les viandes à rôtir directement sur le plateau tournant métallique équipé de la grille métallique anti-projections.

Couvercle :

Ne pas couvrir afin d'obtenir une surface croustillante et dorée. Nous déconseillons l'usage des sacs à rôtir vendus dans le com-

merce sur les Touches Automatiques.



Note :

La Touche BŒUF est programmée pour une cuisson saignante et la Touche AGNEAU pour une cuisson rosée. Si vous désirez des cuissons légèrement différentes, il vous suffira d'appuyer sur la touche +/- (NN-D801/851) avant de presser la touche Marche. Si vous désirez des rôtis très cuits il sera préférable de programmer votre propre cuisson combinée (consultez le tableau page 42).

LA CUISSON AUX MICRO-ONDES DES VIANDES ET VOLAILLES

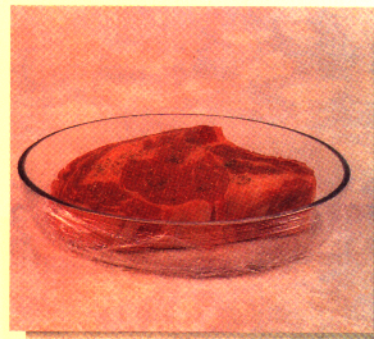
Les viandes et volailles peuvent être cuites aux micro-ondes pures. La cuisson étant très rapide, c'est particulièrement intéressant pour les viandes et les volailles qui vont être recouvertes d'une sauce ou qui n'ont pas besoin d'être croustillantes et dorées.

Accessoires du four :



Placer la viande sur une assiette retournée dans un plat transparent aux ondes et sur le plateau tournant.

Il est important que la viande ne trempe pas dans son jus (des plats à rôtir spéciaux M.O. existent dans le commerce).



Il est conseillé de recouvrir la viande avec un couvercle ou du film étirable afin d'accélérer la cuisson et de prévenir les projections.

Conseils :



Disposition :

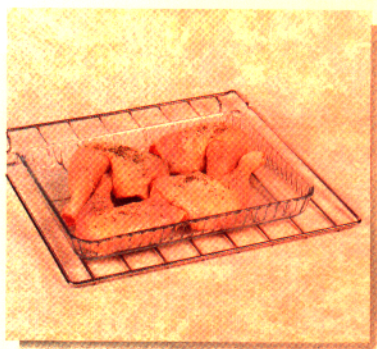
Les cuisses de volailles doivent être disposées de façon à ce que la partie la plus charnue soit vers l'extérieur.



La graisse absorbant particulièrement les ondes, les parties grasses des viandes peuvent provoquer une surcuisson des morceaux contigus. Choisissez des rôtis peu gras pour la cuisson aux micro-ondes.

Viandes et volailles

Accessoires du four :



Poser le plat à rôtir sur la grille carrée insérée dans les encoches latérales (niveau haut pour les grillades, niveau bas pour les rôtis).

Couvercle :



Les aliments ne doivent surtout pas être couverts, la seule cuisson provenant d'une source de chaleur extérieure.

LES CUISSONS COMBINÉES MANUELLES

Elles sont utilisées lorsque :

a) les pièces sont trop petites ou trop grosses (ex : filet d'agneau, côtelettes, coquelet) pour être cuites sur les TOUCHES AUTOMATIQUES.

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 cuits.

Choisissez le mode de cuisson, la puissance d'ondes (voir en utilisation combinée page 12) et enfin le temps de cuisson (voir page 42). Il n'est pas nécessaire de préchauffer le four sauf pour les petits rôtis dont le temps de cuisson serait inférieur à 15 min.

Accessoires du four :



Placer les pièces à rôtir dans un plat en Pyrex ou sur plateau métallique équipé de la grille anti-projections. Pour les combinés utilisant du gril, poser le plat sur le trépied métallique.

Couvercle :

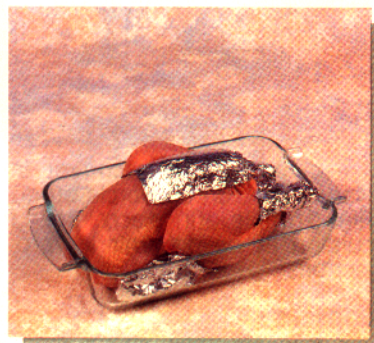


Nous conseillons de ne pas couvrir les aliments (à l'exception des ragoûts) lors de l'utilisation de ces programmes conçus pour faire dorer la viande. Si vous utilisez un sac à rôtir, comptez un temps de cuisson légèrement plus long.

Protection :



Les parties fines des rôtis et des volailles (ailerons-filets) 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 min.), ni les accessoires métalliques.



Les parties minces comme le haut des carrés d'agneau, le manche du gigot ou les ailerons des volailles, doivent être protégées avec du papier aluminium afin d'éviter une surcuisson.

Le papier aluminium ne doit pas toucher les parois du four.

LA CUISSON TRADITIONNELLE : GRIL - GRIL PULSÉ - CHALEUR TOURNANTE - CONVECTION

Vous pouvez utiliser votre four de façon traditionnelle en préchauffant le four avant d'enfourner la pièce à rôtir (un bip sonore se fait entendre lorsque le four a atteint la température désirée).

Nous recommandons la Convection pour les viandes rouges (bœuf, agneau) et les grosses volailles (poulet, oie, dindecanard) et la Chaleur Tournante pour les viandes blanches (veau, porc) et les petites volailles (pigeons, coquelets).

Le Gril cuira les pièces de viande de faible épaisseur et vous utiliserez le Gril pulsé pour des pièces plus épaisses et des morceaux de volaille. Pour des petites quantités de grillades (1 à 3 pièces) il ne sera pas intéressant de combiner des micro-ondes au gril. La coloration extérieure ne sera pas suffisante avant que l'intérieur ne soit cuit.

Conseils généraux pour l'utilisation des touches automatiques



Les rôtis et volailles doivent être tournés à mi-cuisson, afin d'assurer une coloration homogène. Un bip sonore se fait entendre pendant la cuisson pour vous le rappeler.



Ne pas faire cuire sur ces touches de viandes congelées. Ne pas saler la viande avant la cuisson mais après.



Il est important de laisser les viandes rôties reposer au moins 15 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 sur le plateau avec un peu d'eau afin de faire un jus à servir avec le rôti.

Ne pas utiliser les touches automatiques pour des rôtis de viandes congelés venant juste d'être décongelés, 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.

IL EST IMPORTANT de vérifier à plusieurs reprises la progression de la cuisson de vos rôtis (en mode automatique comme en combiné manuel) afin de pouvoir ajuster le temps de cuisson si nécessaire.

CONSEILS POUR RAGOÛTS ET PLATS MIJOTÉS

Il est possible de cuire les ragoûts en micro-ondes pures mais il faut plus de temps qu'en cuisson traditionnelle pour attendrir la viande et la saveur n'est pas tout à fait la même. La cuisson Combinée Convection + Micro-ondes permet de raccourcir légèrement le temps de cuisson tout en permettant aux arômes de se développer.



Les légumes de garniture doivent être coupés régulièrement et cuits auparavant (s'ils sont disposés crus avec la viande, ils risquent d'être insuffisamment cuits en fin de cuisson).

La cuisson des ragoûts étant longue et l'évaporation importante ne pas hésiter à rajouter du liquide en cours de cuisson si nécessaire.



Dans de nombreuses recettes de ragoûts, il faut légèrement passer les cubes de viande dans la farine afin d'assurer une bonne liaison de la sauce. Il faut maintenir les morceaux immergés dans le liquide autant que possible (afin d'éviter un dessèchement de la viande).



Recouvrir le récipient de cuisson d'un couvercle afin d'éviter une évaporation trop rapide. Amener à ébullition sur FORT 10 min, puis poursuivre la cuisson le temps désiré sur DOUX + CONVECTION 160°.

Conseils généraux pour l'utilisation des touches automatiques

TYPE DE VIANDE	TOUCHE AUTOMATIQUE	COMBINÉ	DURÉE PAR 500 G	M.O. PURES PUISSANCE	DURÉE PAR 500 G
BŒUF					
- rôti	BŒUF	230 à 250° + Doux	8 à 10 min.	FORT	4 à 5 min.
- braisé	-	160° à 170° + Maintien au chaud	1 h 50 à 2 h 15*	-	-
- ragoût	-	160° + Maintien au chaud	1 h 10 à 1 h 30*	FORT puis Mijotage (500 g) ou Doux (500 g)	10 min. puis 60 à 75 min.*
AGNEAU					
- rôti	AGNEAU	210° à 230° + Doux	10 à 12 min.	MOYEN	5 à 7 min.
- ragoût	-	160° + Doux	1 h à 1 h 15 min.*	-	-
VEAU					
- rôti	VEAU	190° + Doux	13 à 15 min.	MOYEN	8 à 9 min.
- ragoût	-	160° + Doux	1 h à 1 h 15*	FORT puis Mijotage (500 g) ou Doux (500 g)	10 min. puis 60 à 75 min.*
PORC					
- rôti	PORC	190° + Moyen	15 à 16 min.	MOYEN	16 à 18 min.
- ragoût	-	160° + Doux	1 h à 1 h 15 min.*	FORT puis Mijotage (500 g) ou Doux (500 g)	10 min. puis 60 à 75 min.*
POULET PINTADE-DINDE					
- rôti	VOLAILLE	210° à 230° + Doux	9 à 11 min.	MOYEN	8 à 9 min.
- morceaux	-	230° + Maintien au chaud	12 à 15 min.	FORT	7 à 8 min.
CANARD					
- rôti	VOLAILLE	210° + Doux	8 à 10 min.	MOYEN	8 min.
- en civet	-	160° + Doux	1 h à 1 h 15 min.*	Fort puis Doux	10 min. puis 70
LAPIN					
-	-	-	-	FORT	7 à 8 min.
GIBIER					
- rôti	-	230° à 250° + Doux	10 à 12 min.	FORT	5 à 6 min.
- civet	-	160° + Doux	1 h 15 à 1 h 30 min.*	-	-

* quelque soit le poids.

- Penser que l'utilisation des Touches Automatiques est limitée par le respect des poids minima-maxima indiqués page 17.

- Vérifier les viandes plusieurs

fois pendant la cuisson même lorsque vous utilisez une Touche Automatique.

- Les temps indiqués correspondent aux cuissons de piè-

ces avec os. Pour les viandes désossées et farcies, prolongez le temps de cuisson d'au moins 10 min. (quelque soit le poids).

Bœuf bourguignon

Cuisson : 2 h à 2 h 30 - 4 pers. - Micro-ondes et Combiné.

Cocotte en pyrex ou en porcelaine à feu avec un couvercle
800 g de sauté de bœuf (paleron, gîte), 1 carotte
1 gros oignon
2 cuillères à soupe d'huile, 2 gousses d'ail
2 cuillères à soupe de farine, 1 bouquet garni (thym, laurier, persil), 150 g de lard fumé, 4 dl de vin rouge
150 g de champignons
1 bouillon cube
150 g de petits oignons
20 g de beurre.

Couper le bœuf en gros cubes. Faire rissoler ces cubes dans l'huile dans une poêle sur le feu. Débarrasser dans une cocotte. Ajouter la farine, remuer, mouiller avec le vin rouge. Ajouter le bouillon cube, l'ail, le bouquet garni, la carotte et l'oignon épluchés et coupés en cubes. Mouiller d'eau à hauteur. Poser la cocotte sur le plateau tournant métallique et porter à ébullition 12 min. sur FORT puis 1 h 30 à 2 h sur CONVECTION 160° + DOUX (programmer les 2 cuissons enchaînées) à couvert. En fin de cuisson, retirer le bouquet garni et rectifier l'assaisonnement. Réserver. Faire cuire séparément le lard fumé coupé en dés (2 min. sur FORT), les champignons lavés et coupés en quartiers (3 à 4 min. sur FORT) et les petits oignons épluchés avec le beurre, une pincée de sucre et deux cuillères à soupe d'eau (sur FORT 4 à 5 min.). Mélanger cette garniture avec le bœuf Bourguignon.

Note : Ce bœuf Bourguignon traditionnel est encore meilleur si vous avez fait mariner les cubes de bœuf dans le vin rouge la veille. Dans ce cas, égoutter les morceaux avant de les rissoler et mouiller avec la marinade.

Goulash

Cuisson : 2 h à 2 h 10 min. - 4 pers. - Micro-ondes et Combiné.

Cocotte avec son couvercle en pyrex ou en verre à feu
600 g à 800 g de bœuf maigre : jumeau, gîte ou paleron, 400 g de tomates, 1 cuillère à soupe de concentré de tomates, 2 gousses d'ail
sel, poivre, paprika
1 bouquet garni, huile
1 bouillon cube
2 oignons
1/2 litre de bière.

Couper le bœuf en gros cubes. Le faire rissoler (juste pour colorer les morceaux) dans une poêle sur le feu. Rassembler dans la cocotte, le bœuf, les oignons hachés, l'ail épluché et pilé, le bouquet garni, le concentré de tomates, les tomates fraîches mondées et grossièrement concassées, une cuillère à soupe rase de paprika et le bouillon cube. Mouiller juste à hauteur avec de l'eau ou de la bière. Couvrir. Cuire 12 min. sur FORT puis 1 h 30 à 2 h (selon la qualité de la viande) sur CONVECTION 160° + DOUX en posant la cocotte sur le plateau métallique. Rectifier l'assaisonnement et retirer le bouquet garni avant de servir accompagné de pommes vapeur.

Curry d'agneau

Cuisson : 40 à 50 min. - 4 pers. - Micro-ondes et Combiné.

1 cocotte en pyrex ou en verre à feu avec son couvercle
600 g à 800 g d'épaule d'agneau désossée
1 gros oignon, 2 cuillères à soupe de farine
2 gousses d'ail, 1 cuillère à soupe de curry
1 cuillère à café de concentré de tomates ou 200 g de tomates fraîches, 40 g de noix de coco râpée
2 cuillères à soupe de crème fraîche
2 pommes, 2 bananes.

Parer et couper l'épaule en gros cubes. Fariner les morceaux et les faire rissoler dans une poêle sur le feu. Rassembler dans un récipient les morceaux d'agneau, l'oignon ciselé, le concentré de tomates ou les tomates grossièrement concassées, la noix de coco râpée, le restant de la farine, le curry en poudre et l'ail épluché et pilé. Mouiller à hauteur avec de l'eau. Couvrir. Cuire 15 min. sur FORT puis 30 à 40 min. sur CONVECTION 160° + DOUX. 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 FORT si nécessaire. Ajouter la crème fraîche. Servir avec du riz.

Ragoût irlandais

Cuisson : 60 à 75 min. - 5 à 6 pers. - Micro-ondes et Combiné.

1 cocotte en pyrex ou en verre à feu munie de son couvercle
1 kg de poitrine d'agneau, 800 g de pommes de terre
4 gros oignons, thym, laurier, eau ou bouillon
2 gousses d'ail
sel, poivre.

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. Couvrir et cuire 15 min. sur FORT puis 1 h sur CONVECTION 160° + DOUX (programmer les 2 cuissons enchaînées). En fin de cuisson, les morceaux doivent être fondants et les pommes de terre s'écraser facilement sous la fourchette. Rectifier l'assaisonnement.

Rôti de bœuf sauce poivre vert

Cuisson : env. 25 min. - 6 pers. - Touche Bœuf ou Combiné.

Choisir un morceau suffisamment épais pour permettre une cuisson saignante. Poser directement sur le plateau métallique équipé de la grille anti-projections et cuire sur la touche BŒUF ou 23 à 30 min. (selon la cuisson désirée) sur CHALEUR TOURNANTE 250° + DOUX. Retourner à mi-cuisson. Inciser à cœur pour savoir si le degré de cuisson est au goût. Prolonger la cuisson si nécessaire. Sortir le rôti et le laisser reposer au moins 10 min. enveloppé de papier aluminium (cela étant obligatoire, même pour un rôti cuit au four traditionnel). Entre-temps préparez la sauce : mettez l'oignon haché et l'ail épluché et écrasé dans un bol avec les sucs de cuisson, ajoutez un demi-verre d'eau et les cubes de jus de rôti émièttés. Faites cuire sur FORT 5 min. Rajoutez le cognac, flambez, ajoutez le poivre vert, un peu de poivre du moulin, mélanger bien pour dissoudre les cubes et ajoutez la crème fraîche. Remettez à cuire sur FORT 3 à 4 min. Servir avec le rôti de bœuf coupé en tranches et une fricassée de champignons en garniture.

Gigot d'agneau farci

Cuisson : 8 min. par livre - 8 pers. - Combiné.

Faites désosser votre gigot par le boucher. Préparer la farce en mélangeant dans un bol le fromage frais écrasé, les fines herbes hachées, la gousse d'ail et l'échalote hachées, la mie de pain émièttée et les œufs. Rectifier l'assaisonnement et remplir le gigot avec cette farce. Envelopper le gigot dans la crépine déssalée à l'eau froide et bien égouttée. Ficeler le gigot sans trop serrer. Le peser et faire cuire sur le plateau métallique muni de la grille anti-projections sur CHALEUR TOURNANTE 210° + DOUX (compter 8 min. par livre). Laisser reposer 10 à 15 min. enveloppé dans du papier aluminium en dehors du four avant de découper.

Navarin d'agneau

Cuisson : 40 à 50 min. - 4 pers. - Micro-ondes et Combiné.

Parer et 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 ciselé, l'ail épluché et pilé, le concentré de tomates et le restant de farine ainsi que le bouquet garni. Mouiller à hauteur avec de l'eau. Couvrir. Cuire 15 min. sur FORT puis 30 à 40 min. sur CONVECTION 160° + DOUX (programmer les 2 cuissons enchaînées). En fin de cuisson, égoutter les morceaux et réduire la sauce quelques minutes sur FORT à découvert si nécessaire. Retirer le bouquet garni et rectifier l'assaisonnement.

Canard à l'orange

Cuisson : 25 à 30 min. - 6 pers. - Micro-ondes et Combiné ou Touche Volaille.

Saler et poivrer l'intérieur de la canette. La faire rôtir sur le plateau métallique muni de la grille anti-projections sur la TOUCHE VOLAILLE ou 25 à 30 min. sur CONVECTION 210° + MOYEN ; réserver hors du four en recouvrant d'une feuille aluminium. Dans un bol, rassembler le sucre et le vinaigre, faire caraméliser à découvert sur FORT 3 à 5 min. Arrêter la cuisson du caramel avec le jus de deux oranges. Rajouter un cube de jus de veau et 1 dl d'eau ainsi que la Maïzena diluée dans la liqueur d'orange. Faire cuire sur FORT 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 à 1,2 kg de rôti de bœuf, 1 gousse d'ail sel, poivre concassé
2 jus de rôti en cuisson
1 oignon, 2 cuil. à soupe de poivre vert
3 cl de cognac
2 cuil. à soupe de crème fraîche.

1 gigot d'agneau désossé, 1 échalote
200 g de ricotta ou féta
1 gousse d'ail écrasée
2 œufs, 1 morceau de crépine de porc (demander à votre boucher), 100 g de mie de pain, 4 cuillères à soupe de persil, de basilic ou de menthe hachés.

1 cocotte en pyrex ou en verre à feu avec son couvercle
600 à 800 g d'épaule d'agneau désossée
30 g de farine
1 gros oignon
1 cuillère à soupe rase de concentré de tomates
1 bouquet garni
2 gousses d'ail.

1 canette d'env. 1,6 kg
4 oranges
1 cube de jus de veau
5 cl liqueur d'orange (Grand Marnier ou Cointreau), 30 g de sucre, 4 cl de vinaigre
1 cuillère à café de maïzena, sel, poivre.

Cuisses de canard en civet

Cuisson : 1 h 15 à 1 h H30 - 4 pers. - Micro-ondes et Combiné.

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 FORT à couvert. Lorsque les cuisses sont dorées des deux cotés, les mettre dans la cocotte, mouiller à hauteur avec le vin rouge ; ajouter la carotte, l'oignon, le bouquet garni, l'ail écrasé, le lard fumé coupé en cubes. Couvrir. Cuire 15 min. sur FORT puis 1 h sur CONVECTION 160° + DOUX (programmer les 2 cuissons enchaînées). En fin de cuisson, la chair de canard doit être moelleuse. Retirer le bouquet garni. Si nécessaire, réserver les cuis- ses de canard et faire réduire la sauce à découvert sur FORT quelques minu- tes. Rectifier l'assaisonnement avant de servir.

1 cocotte en pyrex
ou en verre à feu avec
son couvercle
4 cuisses de canard
1 carotte, 1/2 litre de
vin rouge, 1 oignon
40 g de farine
1 bouquet garni (thym,
laurier, persil), 100 g de
lard fumé 1 gousse d'ail
40 g de beurre.

Fricassée de dinde à la normande

Cuisson : 15 à 17 min. - 4 pers. - Micro-ondes.

Couper les escalopes de dinde en morceaux. Fariner légèrement. Faire suer à couvert les échalotes hachées dans le beurre 2 min. sur FORT. 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 FORT 15 à 17 min. Egoutter et réserver les morceaux de viande recouverts d'un papier aluminium. Ajouter la crème fraîche et faire réduire à découvert sur FORT quelques minutes. Rectifier l'assaisonnement et remettre les morceaux de viande dans la sauce.

800 g ou 900 g
d'escalopes de dinde
0,3 dl de Calvados
4 belles pommes
40 g de beurre
2 échalotes
4 cuillères à soupe
de crème fraîche
1 verre de vin blanc ou
de cidre, farine
sel, poivre.

Fricassée de volaille au vinaigre

Cuisson : 15 à 17 min. - Micro-ondes.

Dans un plat creux, faire suer à couvert les échalotes ciselées dans le beurre sur FORT 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 FORT en remuant à mi-cuisson. Piquer le gras de cuisse avec la pointe d'un couteau : le jus doit sortir transparent (s'il est rosé, poursuivre la cuisson 2 à 3 min).

Egoutter et réserver les morceaux de poulet sur une assiette recouverte d'une feuille d'aluminium. Mouiller le récipient de vin blanc. Faire réduire à décou- vert 3 à 6 min. sur FORT. Ajouter la crème fraîche et rectifier l'assaisonne- ment. Des pâtes fraîches accompagnent bien ce plat.

1 poulet de 1,2 kg
coupé en 8 morceaux
1 dl de vinaigre de vin
vieux ou de xéres ou de
vinaigre de framboise
2 échalotes, 40 g de
farine, 1 dl de vin blanc
4 cuillères à soupe
de crème fraîche
40 g de beurre
sel, poivre.

Fricassée de volaille à l'estragon

Cuisson : 15 à 17 min. - 4 pers. - Micro-ondes.

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

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
3 cuillères à soupe
de crème fraîche
sel, poivre.

Fricassée de lapin au romarin

Cuisson : 12 à 14 min. - 4 pers. - Micro-ondes.

Faire préchauffer un plat brunisseur 6 min. sur FORT. Poser les morceaux de lapin farinés et assaisonnés dans le plat huilé. Lorsqu'ils sont dorés, mouiller avec le vin blanc, ajouter le romarin haché, l'ail écrasé et les échalotes hachées. Couvrir et cuire 12 à 14 min. sur FORT. Remuer une fois en cours de cuisson. Laisser reposer 10 min. et rectifier l'assaisonnement.

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

Lapin braisé aux pruneaux

Cuisson : 16 min. - 4 pers. - Micro-ondes.

Hacher l'oignon et les carottes dans le robot. Les faire suer dans le beurre 3 min. sur FORT. Ajouter les morceaux de lapin farinés et assaisonnés. Cuire à découvert 2 min. sur FORT. 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. Couvrir. Cuire 15 à 16 min. sur FORT. Laisser reposer 10 min. Retirer le bouquet garni. Ajouter la crème fraîche et rectifier l'assaisonnement.

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

Magrets de canard au miel et au citron vert

Cuisson : 6 à 10 min - 2 pers. - Micro-ondes.

Prélever le zeste d'un citron vert et le blanchir. Le mettre dans un bol, couvrir d'eau à hauteur et porter à ébullition sur FORT 2 à 4 min. Egoutter puis réserver dans un peu d'eau froide afin d'éviter qu'ils ne se dessèchent. Faire préchauffer 6 min. sur FORT le plat brunisseur. Retirer une partie de la peau grasseuse des magrets (il faut en laisser une faible épaisseur pour protéger les filets). Assaisonner et faire dorer des deux côtés sur le plat brunisseur chaud et huilé. Laisser cuire 2 à 5 min. sur FORT à découvert en vérifiant le degré de cuisson en retournant à mi-cuisson. La durée dépend de l'épaisseur des magrets et de votre goût personnel (le magret se sert rosé). Lorsque vous les jugerez à point, réservez-les sur une assiette, recouverts d'une feuille d'aluminium. Déglacer les sucs de cuisson collés sur le plat avec le jus des citrons verts. Faites réduire à découvert sur FORT 1 à 2 min. Ajouter le miel et le jus de veau. Faites réduire encore 1 à 2 min. sur FORT à découvert jusqu'à obtention de la consistance désirée. Rectifier l'assaisonnement et ajouter les zestes des citrons verts. Servir tranchés sur une assiette et nappés de sauce.

Note : Vous pouvez cuire ces magrets au GRIL 1 préchauffé pendant 12 à 15 min. en retournant à mi-cuisson.

2 magrets de canard
2 citrons verts
1 dl de jus de veau
(en cube si nécessaire)
1 cuillère à soupe
de miel, sel, poivre.

Poulet basquaise

Cuisson : 30 à 35 min. - 4 pers. - Micro-ondes.

Monder, épépiner et concasser grossièrement les tomates. Epépiner et couper en lanières les poivrons. Dans un récipient creux, faire suer à couvert les oignons hachés dans l'huile d'olive 6 min. sur FORT. Ajouter les poivrons et les tomates ; remettre à cuire sur FORT à couvert 8 min. Disposer les morceaux de poulet assaisonnés avec les gousses d'ail épluchées et pilées. Couvrir et cuire 15 à 17 min. sur FORT en remuant à mi-cuisson. Laisser reposer 10 min. avant de servir.

1 poulet de 1,2 kg
coupé en 8 morceaux
250 g de poivrons
4 cuillères à soupe
d'huile d'olive
2 gousses d'ail
800 g de tomates
persil, 100 g d'oignons
sel, poivre.

Côtes de porc farcies

4 côtes de porc épaisses
1 dl de vin blanc
2 tranches de jambon
cru, 2 cuillères à soupe
de crème fraîche,
4 tranches de gruyère
1 cuillère à soupe de
confiture de cassis
1 cuillère à café de
maïzena, sel, poivre.

Cuisson : 7 à 10 min. - 4 pers. - Micro-ondes

Poser une côte de porc bien à plat sur une planche. A l'aide d'un couteau bien affûté, pratiquer une entaille sur le côté de la côte de manière à l'ouvrir dans l'épaisseur sans séparer les deux morceaux. Intercaler une demi tranche de jambon et une tranche de gruyère. Refermer en appuyant bien. Répartir les côtes de porc assaisonnées dans un plat suffisamment grand, arroser de vin blanc et faire cuire sur FORT 7 à 10 min. selon l'épaisseur. Sortir et réserver les côtes recouvertes d'un papier aluminium. Ajouter la crème fraîche, la Maïzena et la confiture de cassis dans le plat et faire réduire à découvert sur FORT 2 à 3 min. Napper les côtes de cette sauce sur le plat de service.

Jambon à l'ananas

1 morceau de jambon
de Paris, (env. 800 g)
100 g de moutarde
1 dizaine de clous de
girofle, 1 boîte
d'ananas en tranches
au sirop, 2 cuillères à
café de Maïzena
1 dl de vin blanc
3 cuillères à soupe
de crème fraîche.

Cuisson : 18 à 20 min. - 4 pers. - Combiné.

Piquer le jambon avec les clous de girofle. Poser dans un plat beurré et tartiner de moutarde de Dijon. Arroser avec le vin blanc et le sirop d'ananas. Disposer les tranches d'ananas dessus et autour du jambon. Cuire 18 à 20 min. sur CHALEUR TOURNANTE 210° + MOYEN en posant le plat sur le plateau métallique. En fin de cuisson, réserver le jambon dans une assiette recouverte d'une feuille d'aluminium. Faire réduire la sauce liée avec la Maïzena à découvert sur FORT quelques minutes si nécessaire, ajouter la crème fraîche et rectifier l'assaisonnement. Servir le jambon entouré des morceaux d'ananas et de la sauce avec du riz.

Jambon au porto

4 tranches de jambon
200 g de champignons
frais, 1 cuillère à soupe
de coulis de tomate
1 dl de crème fraîche
2 cuillères à soupe
de porto, 50 g de
gruyère râpé.

Cuisson : 15 à 18 min. - 4 pers. - Micro-ondes et Combiné.

Laver et émincer les champignons puis les faire cuire sur FORT à couvert 3 min. Egoutter, assaisonner. Rouler les tranches de jambon avec les champignons. Préparer la sauce en mélangeant le coulis de tomate, la crème, le porto, le sel et le poivre.

Placer les tranches de jambon dans un plat à gratin en pyrex ou en porcelaine à feu et les napper de sauce. Saupoudrer de gruyère râpé. Poser sur le trépied métallique. Cuire 12 à 15 min. sur GRIL PULSÉ 210° + MIJOTAGE.

Porc au caramel

Cuisson : 1 h 10 à 1 h 20 min. - 4 pers. - Combiné.

La veille, couper le porc en cubes. Dans un saladier, mélanger le porc, les gousses d'ail épluchées et pilées, l'oignon haché, le piment émiétté et la sauce soja. Recouvrir d'un film étirable et laisser mariner dans le réfrigérateur une nuit. Le lendemain égoutter les morceaux de porc et garder la marinade. Faire rissoler le porc dans une poêle sur le feu. Rassembler dans la cocotte le porc rissolé, la marinade, le vin blanc et mouiller juste à hauteur avec de l'eau. Maintenir la viande immergée avec une soucoupe retournée. Couvrir. Poser sur le plateau métallique et cuire 10 min. sur FORT puis 1 heure sur CONVECTION 160° + DOUX en remuant à mi-cuisson. En fin de cuisson, réserver à couvert. Préparer un caramel avec le sucre et 5 cuillères à soupe d'eau. Cuire à découvert sur FORT 5 à 8 min. jusqu'à obtention d'un caramel blond (surveiller constamment la cuisson, le caramel peut brûler vite). Arrêter la cuisson du caramel en versant un peu de sauce du porc. Mélanger le tout, rectifier l'assaisonnement. Rectifier la liaison avec la Maïzena diluée dans un peu de sauce et remettre à cuire sur MOYEN 4 min. Servir avec du riz.

1 cocotte en pyrex ou
en porcelaine à feu
avec son couvercle
800 g d'échine de porc
2 dl de vin blanc
3 gousses d'ail
5 cuillères à soupe de
sauce soja, 1 gros oignon
2 cuillères à café de
Maïzena, 1 piment-oiseau
70 g de sucre.

Rôti de porc aux pruneaux

Cuisson : 30 min. - 6 pers. - Combiné.

Faire tremper les pruneaux dans le vin rouge tiédi, additionné du jus de citron, du sucre, de la cannelle et des clous de girofle. Disposer dans un plat, le rôti et la marinade sans les pruneaux. Poser le plat sur le plateau métallique et faire cuire 30 min. sur CHALEUR TOURNANTE 190° + MOYEN. A mi-cuisson, retourner et ajouter les pruneaux. En fin de cuisson, laisser reposer au moins 15 min. enveloppé d'un papier aluminium avant de servir.

1 kg de rôti de porc
2 clous de girofle
20 gros pruneaux
1 pincée de cannelle
2 verres de vin rouge
2 cuillères à café de sucre, le jus d'un demi citron, sel, poivre.

Blanquette de veau

Cuisson : 1 h à 1 h 10 min. - 4 pers. - Micro-ondes et Combiné.

Faire suer dans une noix de beurre, l'oignon, la carotte, et le poireau épluchés, et coupés en morceaux sur FORT à couvert 3 min. Ajouter le veau coupé en gros cubes, le bouquet garni et l'ail. Mouiller à hauteur avec de l'eau. Couvrir et cuire 10 min. sur FORT puis 50 min. sur CONVECTION 160° + DOUX. Remuer plusieurs fois en cours de cuisson ; égoutter en gardant le bouillon et réserver à couvert les morceaux de viande. Incorporer 1 l du bouillon au roux (beurre fondu mélangé au même poids de farine). Mélanger. Recuire sur FORT 5 à 7 min. Ajouter la crème mélangée avec le jaune d'œuf. Ne plus faire bouillir. Rectifier l'assaisonnement et ajouter le jus d'un demi citron. Remettre les morceaux de viande dans la sauce et réserver à couvert. Eplucher et laver les petits oignons et les champignons (coupés en petits quartiers). Les cuire séparément avec 20 g de beurre (et 2 cuillères à soupe d'eau pour les petits oignons) sur FORT 4 à 6 min. chacun. Assaisonner. Ajouter dans la blanquette au moment de servir. Garniture suggérée : Riz pilaf.

1 cocotte en pyrex ou en verre à feu avec son couvercle.
800 g d'épaule de veau désossée ou de tendrons ou de poitrine de veau
1 gros oignon, 1 carotte
1/2 poireau, 100 g de petits oignons, 1 gousse d'ail, 40 g de beurre
1 bouquet garni,
3 cuillères à soupe de crème fraîche, 150 g de champignons de Paris
1 roux (40 g de farine, 40 g de beurre)
1/2 citron, 1 jaune d'œuf, 1 litre de bouillon de cuisson.

Rognons de veau au madère

Cuisson : 8 à 10 min. - 4 pers. - Micro-ondes.

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

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

Ossobucco

Cuisson : 1 heure. - 4 pers. - Micro-ondes et Combiné.

Hacher (au robot ménager) les carottes et les oignons. Entre-temps, 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. Couvrir. Poser sur le plateau métallique et cuire 15 min. sur FORT puis 50 min. sur CONVECTION 160° + DOUX. 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 FORT 4 à 10 min.

1 cocotte en pyrex ou en porcelaine à feu avec son couvercle.
800 g à 900 g de jarret de veau coupé en tranches avec l'os
2 carottes, 2 oignons
3 dl de vin blanc
1 orange, 1 bouquet garni, farine, 2 cuillères à café de concentré de tomates, 3 cuillères à soupe d'huile, 1 cube de bouillon de veau sel, poivre.

Andouillettes à la moutarde

Cuisson : 13 à 16 min. - 4 pers. - Micro-ondes.

Dans un plat faire suer l'oignon ciselé avec le beurre 4 à 5 min. sur FORT. Poser les andouillettes préalablement piquées et tartinées de moutarde. Arroser de vin blanc. Cuire 6 à 8 min. sur FORT. Lier le jus avec une cuillère à soupe de vinaigre et deux cuillères à soupe de crème fraîche et la Maïzena. Assaisonner et remettre à cuire 3 à 4 min. Servir très chaud.

4 andouillettes
(env. 600 g), 1 cuillère
à soupe de vinaigre
1 gros oignon, 30 g de
beurre, 2 cuillères à
soupe de crème fraîche
2 cuillères à soupe de
moutarde, 1 dl de vin
blanc, 1 cuillère à
soupe de Maïzena
sel, poivre.

Ris de veau au vin blanc

Cuisson : 13 à 15 min. - 4 pers. - Micro-ondes.

Mettre les lobes, côte à côte, dans une petite cocotte et couvrir à hauteur avec de l'eau. Couvrir, cuire sur FORT 5 à 7 min. Egoutter et rincer les ris de veau, les éplucher en retirant toutes les parties grasses et les peaux. Faire suer les échalotes ciselées à couvert dans le beurre 5 min. sur FORT. Mouiller avec le vin blanc. Déposer les ris de veau en les retournant afin de bien les enrober. Assaisonner. Couvrir. Cuire 3 à 4 min. sur FORT. Laisser reposer 2 min. Servir coupés en tranches.

2 lobes de ris de veau
(env. 500 g), 1 dl de vin
blanc, 3 échalotes
1 noix de beurre
sel, poivre.

Langue de veau sauce piquante

Cuisson : 1 h 30 - 6 pers. - Micro-ondes.

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. Couvrir et cuire sur FORT 15 min. puis sur DOUX ou MIJOTAGE (le liquide ne doit pas déborder, choisir la puissance nécessaire) pendant 40 à 50 min. Eplucher la langue, la couper en tranches, disposer dans un plat creux et réserver. Mélanger dans un bol l'oignon restant haché, la gousse d'ail pilée, la sauce 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 recouvrir de cette sauce les tranches de langue. Cuire encore 6 à 8 min. sur FORT.

1 cocotte en pyrex ou
en verre à feu avec son
couvercle.
1 langue de veau
1 boîte de sauce tomate
1 carotte, 1 dizaine de
gros cornichons
2 oignons, 1 gousse d'ail
1 feuille de laurier
5 cl de vinaigre 1 cuillère
à café de Maïzena,
1 clou de girofle
sucre.

Travers de porc aux cinq épices

Cuisson : 30 min. - 4 pers. - Combiné.

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. Disposer dans un plat en verre à feu 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 métallique et cuire sur GRIL PULSÉ 210° + MIJOTAGE 25 à 30 min. en retournant les morceaux à mi-cuisson. Servir avec du riz blanc.

1 kg de travers de porc
1dl de sauce soja
2 cuill. à café de poudre
5 épices (en vente au
rayon exotique des
grandes surfaces)
1 oignon, 1 gousse d'ail
1 cuill. à café de cannelle
5 cuill. à café de miel
1 cuill. à café de
gingembre en poudre.

Ailerons de poulet grillés en persillade

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

Cuisson : 15 min. - 4 pers. - Combiné.

Disposer les ailerons de volaille bien à plat dans un récipient en verre à feu. Mélanger dans un bol la chapelure, le persil haché et l'ail épluché et écrasé. Assaisonner les ailerons et les saupoudrer de persillade et de noisettes de beurre. Poser le plat sur le trépied métallique et cuire sur GRIL 1 + DOUX 14 à 16 min.

Pâté de viande

1 moule à cake en
pyrex de 25 cm de long.
300 g de poitrine de
porc, 1 œuf, 5 tranches
de jambon, 2 oignons
300 g d'escalopes de
volaille, 1 gousse d'ail
2 cuil. à soupe de fines
herbes hachées
sel, poivre en grains.

Cuisson : 35 à 40 min. - 6 pers. - Combiné.

Hacher grossièrement la poitrine de porc (dont vous aurez ôté la couenne) avec les escalopes de volaille. Mélanger avec les fines herbes et les oignons et l'ail également hachés. Lier avec l'œuf battu et assaisonner de sel et de poivre grossièrement moulu. Graisser le moule en pyrex et tapisser le fond et les côtés avec une partie des tranches de jambon. Verser la préparation hachée. Couvrir avec le restant de jambon. Poser sur le plateau tournant métallique et cuire 35 à 40 minutes sur Convection 160° + MAINTIEN au CHAUD. Laisser refroidir une nuit au réfrigérateur avant de démouler.

Paupiettes de veau aux morilles

6 paupiettes de veau
2 dl de vin de Noilly-
Prat, 3 échalotes 2 cuil.
à café de Maïzena
200 g de crème
1 noisette de beurre
20 g de morilles séchées
sel, poivre.

Cuisson : 15 min. - 6 pers. - Micro-ondes.

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 ou dans un plat brunisseur préchauffé 6 minutes sur FORT. Rassembler dans un plat en pyrex ou en porcelaine à feu les paupiettes, les échalotes hachées, les morilles égouttées et coupées en morceaux (pensez à garder l'eau de trempage des morilles) et 1 dl et demi de Noilly. Faites cuire à découvert sur Fort 8 à 10 min. Entre-temps, diluer la Maïzena dans l'eau de trempage des morilles. En fin de cuisson, débarasser 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 fraîche et le restant de Noilly. Faire cuire cette sauce 5 à 6 min. sur FORT. Rectifier l'assaisonnement avant de verser sur les paupiettes. Servir ce plat avec des pâtes fraîches.

Les poissons et crustacés

Vous pouvez cuire votre poisson de quatre façons différentes :

- 1) Avec la touche Automatique POISSON, et POISSON SURGELÉ (NN-D801/D851 uniquement).
- 2) En sélectionnant manuellement la puissance et la durée de cuisson en Micro-ondes.
- 3) En le faisant rôtir, braiser ou griller de façon traditionnelle avec le GRIL, le GRIL PULSÉ, la CONVECTION ou la CHALEUR TOURNANTE.
- 4) En cuisson Combinée, pour accélérer le braisage d'une grosse pièce.

NOTES SUR LE POISSON

- 1) Un poisson est cuit : lorsqu'il devient opaque, commence à s'émietter sous la pression du doigt. Vérifier plusieurs fois la progression de la cuisson.
- 2) 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).
- 3) Cuisson manuelle : certaines recettes de poisson peuvent être cuites sur Touche Automatique. Ces plats peuvent être cuits manuellement sur FORT en

sélectionnant le temps de cuisson (voir recette ou tableau).

4) Poissons ne convenant pas au Touches Automatiques :

Les gros poissons de plus de 400 g, les brochettes de poisson, et les plats de poisson cuisinés surgelés ne peuvent être cuits sur Touche Automatique. Utiliser la puissance FORT et sélectionner le temps de cuisson.

Conseils

- 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. Ne pas oublier le temps de repos.
- Cette rapidité implique que, dans le cas de poissons farcis, la farce soit préalablement passée au four avant d'être introduite dans la cavité ventrale ou au centre du filet roulé.
- La peau de certains poissons, poissons plats entre autres, durcit ; il faut prévoir de la retirer, soit avant la cuisson, soit après.
- 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.
- Il est conseillé de retourner les gros poissons (plus de 800 g) à mi-cuisson.

- La plupart des filets de poisson surgelés se cuisinent directement sur la puissance FORT sans décongélation préalable.

GRILLER, ROTIR OU BRAISER LE POISSON

- 1) Il est préférable de préchauffer le four pour griller ou rôtir du poisson. Utiliser plutôt la convection pour des gros poissons entiers et la chaleur tournante pour des filets ou des darnes de poisson.
- 2) Sélectionnez une température assez douce (180 à 190 pour le four ou gril 2).
- 3) Badigeonner le poisson que vous désirez griller de beurre fondu afin d'éviter un dessèchement excessif.
- 4) Ne pas saler avant cuisson, mais vous pouvez ajouter des herbes.
- 5) Retourner le poisson grillé à mi-cuisson.

LE POISSON EN CUISSON COMBINE

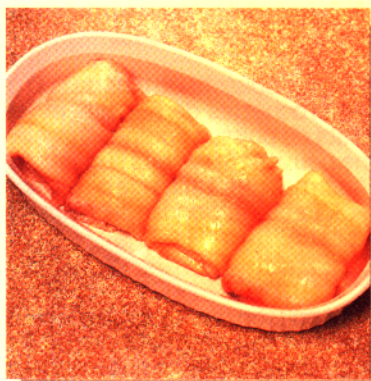
Il peut être intéressant de cuire de gros poissons en combiné afin d'accélérer le braisage ou le rôtissage. Il est alors recommandé d'associer la puissance DOUX avec de la chaleur tournante (230 à 250°). Programmez 15 à 30 min. selon la quantité et l'épaisseur du poisson en surveillant la cuisson.

TEMPS DE CUISSON

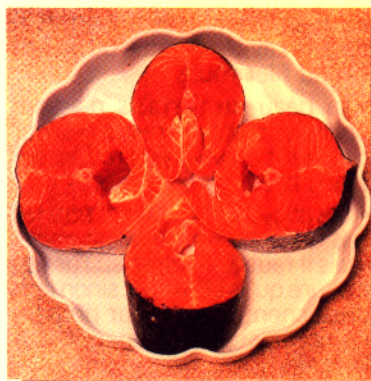
Aliment pour 500 g	Temps de cuisson	Programme Automatique
Poisson frais		
Filets	FORT 3 à 4 min.	POISSON
Darnes	FORT 4 à 5 min.	POISSON
Entier	FORT 3 à 4 min.	POISSON
Crevettes	MOYEN 4 à 5 min.	POISSON
Moules	FORT 3 à 4 min.	
Coquilles St. Jacques	MOYEN 5 à 6 min.	POISSON
Calamars et Seiches	MOYEN 3 à 5 min.	POISSON
Langoustes Tourteau	FORT 3 à 5 min.	
SURGELÉ		
Filets	FORT 10 à 12 min.	POISSON SURGELÉ (NN-D801/851)
Darnes	FORT 8 à 10 min.	POISSON SURGELÉ (NN-D801/851)
Entier	FORT 11 à 15 min.	POISSON SURGELÉ (NN-D801/851)
Croquettes de poissons (par 4)	FORT 3 min. 30 sec.	(si moins de 400 g pièce)

Les poissons et crustacés

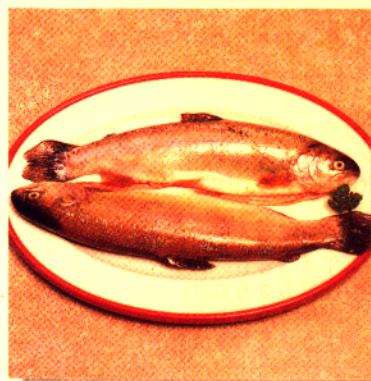
Employer du film étirable ou un couvercle.



Les filets de poissons irréguliers ou très fins, doivent être roulés ou pliés eux-mêmes afin de protéger les parties fines.



Les darnes de poissons doivent être disposées en cercle de façon à ce que la partie la plus épaisse soit vers l'extérieur.



Disposer toujours le poisson dans un plat de taille adéquate. Les petits poissons entiers (harengs, truites, maquereaux) doivent être disposés tête-bêche.



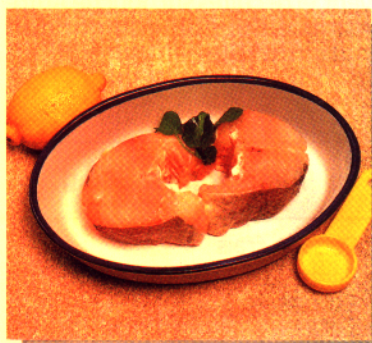
SEL

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



PROTECTION

Les gros poissons entiers peuvent nécessiter une protection des parties minces (queues) avec du papier aluminium.



LIQUIDE

Ajouter un peu de fumet ou de vin blanc ou de jus de citron au poisson avant la cuisson. Compter 2 à 4 cuillères à soupe pour 500 g de poisson.

TEMPS DE REPOS

Le temps de repos est relativement court (3-5 min.) après la cuisson, mais il est indispensable pour assurer une répartition homogène de la cuisson.

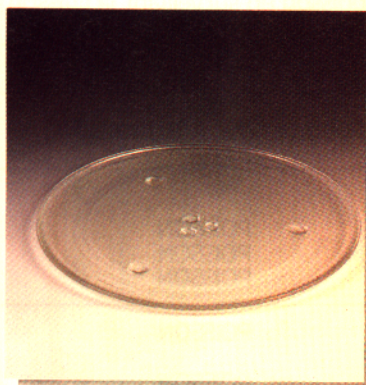
Les touches automatiques POISSON et POISSON SURGELÉ (uniquement sur le NN-D801/851) calculent le temps de cuisson pour vous. Appuyer sur la touche POISSON, afficher le poids (ce n'est pas nécessaire sur le NN-D801/851) puis appuyer sur la Touche MARCHÉ.

Il est important de ne pas ouvrir la porte tant que le temps de cuisson restant n'apparaît pas dans la fenêtre d'affichage.

Ces touches conviennent pour les filets et les darnes de poisson et les poissons entiers ne pesant pas plus de 400 g pièce.

Le poids minimum à cuire sur ces touches Automatiques est de 100 g.

Conseils généraux :



Accessoire du four :

Placer le plat en pyrex ou en verre à feu directement sur le plateau tournant en verre.

Couvercle :

Le poisson doit être couvert afin de conserver son humidité et favoriser une cuisson homogène.

Calamars à l'américaine

Cuisson : 12 à 15 min. - 4 pers. - Micro-ondes.

Nettoyer les mollusques et les couper en enlevant soigneusement la plume et le bec corné. Garder l'encre s'il y en a. Faire suer dans l'huile d'olive, les oignons et la carotte finement hachés à couvert 3 min. sur FORT. Flamber avec le cognac. Ajouter le vin blanc, le concentré de tomates, les tomates fraîches pelées et concassées, la farine, le bouquet garni et l'ail écrasé. Saler légèrement. Couvrir et cuire 10 à 12 min. sur FORT en remuant en cours de cuisson. Une minute avant la fin de la cuisson, rajouter l'encre réservée. Laisser reposer au moins 5 min. à couvert. Rectifier l'assaisonnement.

1 kg de petits calamars ou d'encornets, 2 dl de vin blanc, 500 g de tomates, 2 cuillères à café de concentré de tomates, 3 gousses d'ail, 2 cuillères à soupe de farine, 2 cl de cognac, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 oignons, 1 carotte, 1 bouquet garni (thym, laurier, persil).

Feuilleté de poisson

Cuisson : 30 à 35 min. - 6 pers. - Touche Poisson + Combiné.

Placer les filets de poisson et de haddock dans un plat, ajouter le lait, couvrir de film étirable et cuire sur la Touche POISSON ou sur Fort 2 à 4 min. Sortir, égoutter, émietter le poisson dans un bol, garder le lait. Préparer un roux avec le beurre fondu et la farine, ajouter le lait de cuisson du poisson, terminer cette béchamel sur FORT 1 min. Mélanger avec le poisson émietté, le persil haché et les œufs entiers. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Réserver. Couper le bloc de pâte en 2 morceaux. Étaler le premier morceau en un carré d'environ 20 à 25 cm de côté. Poser ce carré sur le plateau métallique bien propre. Poser la farce de poisson au milieu du carré. Avec un pinceau, badigeonner les bords du carré avec le jaune d'œuf, couvrir avec l'autre morceau de pâte feuilletée étalée. Souder les bords. Décorer avec des chutes de pâte et dorer à l'œuf battu. Cuire 28 à 30 min. sur CHALEUR TOURNANTE 200° + MAINTIEN AU CHAUD.

200 g de haddock, 2 œufs, 200 g de filets de lieu ou de julienne, 2 cuillères à soupe de persil haché, 350 g de pâte feuilletée, 30 g de beurre, 1 jaune d'œuf pour la dorure, 30 g de farine, 2 dl de lait.

Filets de lieu à la parisienne

Cuisson : 12 min. - 4 pers. - Micro-ondes ou Touche Poisson.

Faire suer les champignons lavés et émincés avec les échalotes hachées dans une noisette de beurre à couvert 3 min. sur FORT. Disposer dans un plat, un lit d'échalotes et de champignons et les filets de poisson assaisonnés. Recouvrir du restant d'échalotes et de champignons assaisonnés. Arroser d'un demi jus de citron. Couvrir et cuire sur FORT 8 min. (ou sur la Touche Poisson). Réserver. Faire fondre dans un bol, le beurre, ajouter le jus de citron et la ciboulette ciselée. Verser sur le poisson.

800 g de filets de lieu ou de julienne, 2 échalotes, 50 g de beurre, 400 g de champignons ciboulette, 1 citron et demi sel, poivre.

Gigot de lotte

Cuisson : 16 à 20 min. - 4 pers. - Micro-ondes ou Touche Poisson.

Emballer les filets de lotte rassemblés dans les tranches de lard fumé, et maintenir avec de la ficelle comme un rôti bardé. Mettre dans un plat en porcelaine à feu ou en pyrex, couvrir et cuire 8 à 10 min. sur FORT, ou sur la Touche POISSON. Débarrasser la lotte dans une assiette ; recouvrir d'aluminium. Dans le plat de cuisson, mettre une noix de beurre, les échalotes finement ciselées, le vin blanc et les champignons coupés en lamelles. Cuire à découvert sur FORT 4 à 6 min. Ajouter la moutarde, la Maïzena et la crème fraîche, mélanger et cuire sur FORT 3 min. Rectifier l'assaisonnement et servir la lotte défilée et coupée en tranches.

800 g de filets de lotte, 1 dl de vin blanc, 200 g de tranches fines de lard fumé, 2 cuillères à soupe de crème fraîche, 1 cuillère à soupe de moutarde, 1 cuillère à soupe de Maïzena, 2 échalotes, 100 g de champignons, 1 noix de beurre, sel, poivre.

Gratin de poisson parmentier

Cuisson : 18 à 20 min. - 4 pers. - Micro-ondes et Combiné.

Faire cuire le poisson aux micro-ondes dans un plat avec une noix de beurre, le jus de citron et l'oignon haché à couvert, sur FORT 6 min. Entre-temps, hacher les herbes fraîches et préparer la purée en sachet. Sortir le poisson, l'assaisonner, ajouter les herbes, recouvrir de purée, parsemer de fromage râpé et cuire sur le trépied métallique 12 à 15 min. sur GRIL 1 + MAINTIEN AU CHAUD.

500 g de poisson blanc en filets, 1 noix de beurre, 1 gousse d'ail, 1 oignon, 2 cuillères à soupe d'herbes fraîches hachées, 1 sachet de purée pour 4 pers., ou purée maison, 1 demi-jus de citron, 80 g de fromage râpé.

Maquereaux au vin blanc

Cuisson : 8 à 10 min. - 4 pers. - Micro-ondes.

Vider les maquereaux par les ouïes et couper les nageoires (ou demander au poissonnier de le faire). Rincer abondamment. Les essuyer, les assaisonner. Passer la carotte à la râpe à chips et couper l'oignon en lamelles très fines. Mettre les deux dans un récipient avec le vinaigre, le vin, le bouquet garni et le sucre. Cuire 5 min. sur FORT à couvert. Enlever la peau du citron et le couper en fines tranches. Dans un récipient large et creux, disposer les maquereaux tête-bêche. Couvrir. Cuire 2 min. sur FORT. Retourner les maquereaux, les couvrir avec les rondelles de citron et la marinade assaisonnée. Couvrir et cuire 1 min. 30 sec. à 2 min. 30 sec. sur FORT. Laisser dans le plat sans découvrir jusqu'à refroidissement, puis enlever le bouquet garni et mettre au réfrigérateur. Servir bien froid. Ces maquereaux se conservent sans problème 4 à 5 jours au réfrigérateur.

12 petits maquereaux ou lissettes ou 6 gros maquereaux, 0,5 dl de vinaigre, 1 oignon, 1,5 dl de vin blanc, 1 petite carotte, 1 bouquet garni (thym, laurier, persil), 1 citron, 1 pincée de sucre semoule, sel, poivre.

Raie pochée

Cuisson : 10 à 15 min. - 6 à 8 pers. - Micro-ondes.

Court bouillon : faire bouillir 3 min. à couvert sur FORT, les légumes émincés avec 2 cuil. à soupe d'eau et le bouquet garni. Ajouter l'eau et le vin blanc. Laver la raie, la poser dans un plat suffisamment grand et recouvrir de court bouillon tiède ou froid assaisonné. Couvrir. Cuire sur FORT 10 à 12 min. Laisser reposer 5 min. Egoutter, enlever la peau et servir chaud avec le beurre fondu additionné de câpres et de fines herbes.

1 kg de raie fines herbes, 2 cuillères de câpres, 60 g de beurre, Court bouillon en sachet ou à faire : 1 dl d'eau, 1 dl de vin blanc, 1 carotte, 1 oignon, 1 bouquet garni.

Pavés de saumon à la graine de moutarde

Cuisson : 7 à 8 min. - 4 pers. - Micro-ondes ou Touche Poisson.

Faire suer les échalotes finement ciselées dans le beurre à couvert sur FORT 2 min. Poser dessus les pavés de saumon assaisonnés et mouiller avec le vin blanc. Couvrir et cuire sur FORT 7 à 8 min. ou sur la Touche POISSON. Débarrasser les pavés sur une assiette, recouverts d'une feuille d'aluminium et laisser reposer au moins 5 min. Entre-temps, ajouter dans le plat, la moutarde de Meaux, la crème fraîche et la Maïzena. Mélanger et cuire à découvert 1 à 2 min. sur FORT. Servir les pavés de saumon nappés de cette sauce.

750 g de filets de saumon, sans peau coupés en 4 parts, 1 cuillère à soupe rase de moutarde de Meaux, 2 cuillères à soupe de crème fraîche, 3 échalotes, 40 g de beurre, 1 dl de vin blanc, 1 cuillère à café de Maïzena.

Poisson à la noix de coco

Cuisson : 8 à 9 min. - 4 pers. - Micro-ondes.

Faire suer l'oignon et le poivron en cubes dans l'huile sur FORT 2 min. Ajouter la crème de coco et la faire fondre 45 sec. sur FORT. Ajouter les autres ingrédients et le poisson. Cuire sur FORT 6 à 7 min. Servir avec du riz blanc et une salade de concombre à la crème.

600 g de colin ou de lieu coupé en cubes
3 cuillères à soupe de crème fraîche
1 cuillère à soupe d'huile
1 tomate, 1 oignon
1 jus de citron
1 poivron rouge ou vert
1 cuillère à soupe de curry, sel, poivre
70 g de crème de coco (en vente dans les magasins d'alimentation asiatiques, à défaut, remplacer par 3 cuil. à soupe de noix de coco râpée).

4 rougets de roche (env 700 g), 1,5 dl de vin rouge, 100 g de moelle de bœuf (demander à votre boucher), 3 échalotes
80 g de beurre.

Rougets à la moelle

Cuisson : 10 min. à 12 min. - 2 pers. - Micro-ondes.

Mettre les morceaux de moelle dans un bol. Couvrir d'eau froide salée. Amener à ébullition 4 à 6 min. sur FORT. Egoutter et couper la moelle en dés. Faire suer les échalotes hachées dans une noisette de beurre à couvert 2 min. sur FORT. Dans un plat, disposer les rougets écaillés, vidés et assaisonnés sur le lit d'échalotes. Mouiller avec le vin rouge. Couvrir et cuire 5 à 7 min. sur FORT. Réserver les rougets sur une assiette, recouverts d'une feuille d'aluminium. Si nécessaire, faire réduire la sauce sur FORT 4 à 6 min. à découvert. Incorporer le beurre par petites parcelles en fouettant l'ensemble. Ajouter les dés de moelle pochée. Rectifier l'assaisonnement. Ne plus faire bouillir.

Terrine de poisson

Cuisson : 20 à 25 min. - 8 pers. - Micro-ondes.

Eplucher la carotte, la râper dans un robot muni de la grille adéquate. Cuire à couvert aux micro-ondes FORT 2 à 3 min. Rafrâchir. Mettre dans le robot les filets de poisson coupés en cubes et les œufs.

Assaisonner de sel et de poivre. Faites fonctionner le robot par petits à-coups, pendant 1 à 2 min. en ajoutant petit à petit la crème fraîche jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Ne pas faire tourner la mousse dans le robot trop longtemps, elle risquerait de s'échauffer. Ajouter la julienne de carotte blanchie et les fines herbes, rectifier l'assaisonnement et mouler dans un moule rond en pyrex ou en porcelaine à feu beurré. Couvrir avec du film étirable. Faire cuire 5 min. sur MIJOTAGE.

Retirer le film étirable. Cuire de nouveau 15 à 17 min. sur MIJOTAGE. Une pointe de couteau doit ressortir sèche et chaude. Laisser reposer. Servir les tranches de terrine froide avec un coulis de tomate ou une mayonnaise.

Thon au fenouil

Cuisson : 15 à 20 min. - 4 pers. - Micro-ondes.

Piquer les tranches de thon avec des éclats d'ail. Mettre à mariner pendant une heure dans l'huile d'olive, le jus de citron avec du sel et du poivre. Eplucher, laver et couper en fines lamelles, le fenouil et le poivron. Peler et épépiner les tomates, et concasser la pulpe. Hacher le basilic. Dans un plat en pyrex ou en porcelaine à feu, étaler les légumes, poser les tranches de thon et parsemer de basilic. Saler très légèrement. Couvrir. Faire cuire 15 à 20 min. sur FORT. Laisser reposer au moins 5 min. avant de servir.

400 g de filets de merlan frais sans arêtes
1 carotte épluchée
2 œufs, 1 cuillère à soupe de fines herbes hachées, 300 g de crème fraîche.

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

Trites à l'orange et à l'estragon

4 truites vidées
jus et zeste de 2 oranges
3 branches d'estragon
50 g de beurre
1 orange.

Cuisson : 14 à 16 min. - 4 pers. - Micro-ondes ou Touche Poisson.

Disposer les truites tête-bêche dans un plat creux. Ajouter le beurre coupé en cubes, le jus et le zeste de deux oranges, les feuilles hachées de deux branches d'estragon. Couvrir d'un film étirable. Cuire sur la Touche POISSON ou 14 à 16 min. sur FORT. Retirer le film étirable, assaisonner. Décorer avec l'orange restante découpée en rondelles et quelques feuilles d'estragon.

Pavés de truite rose à l'aneth

800 g de filets de truite
saumonée, 3 tomates
2 échalotes
1 dl de vin blanc
Maïzena
150 g de crème fraîche
aneth frais ou séché.

Cuisson : 7 min. - 4 pers. - Micro-ondes.

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 Fort 6 min. à découvert. Ajouter 2 cuil. à café de Maïzena, 1 cuil. à café d'aneth séché ainsi que la crème fraîche, bien remuer et remettre à cuire sur FORT 3 à 4 min. Rectifier l'assaisonnement et réserver. Cuire les pavés de truite à couvert sur Fort 7 à 8 min. Sortir et ajouter la sauce. Remettre à cuire à découvert 1 min. sur Fort afin que la sauce se mélange au jus de cuisson. Servir avec du riz blanc ou une fondue de poireaux.

Brochettes de gambas

12 gambas
1 poivron
6 crevettes bouquets
1 citron
huile d'olive
thym
sel, poivre.

Cuisson : 8 min. - 6 pers. - Grill.

1 heure avant le repas, faire mariner les gambas et les crevettes dans un plat avec le jus du citron, 1 dl d'huile d'olive et du thym émietté. Couper le poivron en gros dés. Préchauffer le grill du four en position 1 avec la grille carrée au niveau haut. Embrocher sur des piques métalliques ou en bois les gambas, les crevettes et les morceaux de poivron. Une fois le grill chaud, disposer les brochettes sur un plat résistant à la chaleur et de faible hauteur et faire cuire 4 min. de chaque côté. Lorsque vous les retournez au bout de 4 min., pensez à les badigeonner de marinade avec un pinceau. Assaisonner en fin de cuisson.

Croquettes de thon

350 g de pommes de
terre, 25 g de beurre
persil, 200 g de thon
en boîte, 1/2 jus de
citron, 1 œuf dur
1 oignon, 1 œuf frais
100 g de chapelure
sel, poivre.

Cuisson : 30 min. - 4 pers. - Micro-ondes et Combiné.

Eplucher, couper et cuire les pommes de terre 8 min sur FORT. Les écraser avec une fourchette. Cuire l'oignon haché avec le beurre 3 min. sur FORT. Mélanger avec les pommes de terre en purée, le thon bien égoutté et émietté, l'œuf dur haché, le jus de citron et le persil haché. Rectifier l'assaisonnement. Façonner 8 croquettes avec les doigts. Les tremper dans l'œuf battu puis dans la chapelure. Disposer les croquettes dans un plat en pyrex ou en porcelaine à feu de faible hauteur. Poser ce plat sur le trépied métallique et cuire les croquettes sur GRIL PULSÉ 250° + MAINTIEN AU CHAUD 18 min. en retournant les croquettes au bout de 10-12 min.

Les sauces

Si les sauces sont habituellement très délicates, avec les micro-ondes plus de sauce avec des grumeaux, plus de sauce qui attache.

Les micro-ondes mettent directement en ébullition le mélange liquide-farine et quelques coups de fouet suffisent à incorporer la farine au liquide.

Les sauces émulsionnées (béarnaise, hollandaise) cuisent plus facilement.

Il faut simplement être très vigilant et arrêter la cuisson avant la première ébullition. Plus besoin de bain-marie, les sauces seront facilement réchauffées sur puissance "MAINTIEN AU CHAUD" ou "MIJOTAGE", sans problème.

CONSEILS :

- Pour faire votre sauce, pensez à utiliser un grand récipient pour éviter tout débordement.
- La plupart des sauces peuvent se cuire sur FORT, sauf les sauces à base d'œuf qui cuiront mieux sur DOUX ou MOYEN.
- NE PAS couvrir les sauces.
- 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.

Sauce béchamel

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

Cuisson : 8 à 10 mn. pour 1/2 l - Micro-ondes.

Mettre le beurre en parcelles dans un bol. Faire fondre 20 sec. sur FORT. Ajouter la farine, mélanger et faire cuire sur Fort 20 sec. Réserver. Faire chauffer le lait dans un récipient à bords hauts sur MOYEN 4 à 5 min. Verser en fouettant sur le mélange beurre + farine. Remettre à cuire 4 à 5 min. sur Fort en fouettant énergiquement à mi-cuisson. Rectifiez l'assaisonnement et ajouter un peu de muscade râpée.

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

Sauce au curry

1 oignon
1 cuillère à soupe rase
de farine, 1 pomme
2 cuillères à café de
curry, 1 banane, 1/2 litre
de bouillon de poulet
(ou eau + bouillon cube)
30 g de noix de coco
râpée, 1 noisette
de beurre.

Cuisson : 20 mn. - 4 pers. - Micro-ondes.

Faire suer dans un bol l'oignon finement haché avec le beurre à découvert sur FORT 2 min. Ajouter les fruits épluchés et coupés en cubes. Remettre sur FORT 3 min. à découvert. Ajouter la farine et le curry en poudre ainsi que la noix de coco. Mélanger, ajouter le bouillon. Couvrir et porter à ébullition sur FORT 5 min. puis faire mijoter sur DOUX 10 min. Passer au mixeur et rectifier l'assaisonnement. Cette sauce accompagne parfaitement l'agneau, le porc, le poulet, ainsi que de nombreux poissons.

Sauce béarnaise

150 g de beurre
2 cuillères à soupe
d'estragon
3 jaunes d'œufs
3 échalotes
1/2 dl de vinaigre
sel, poivre.

Cuisson : 5 mn. + 4 mn. - 4 pers. - Micro-ondes.

Mettre dans un bol, les échalotes et l'estragon hachés, le vinaigre, un peu de poivre. Faire réduire sur MOYEN, d'abord à couvert, puis à découvert 3 à 4 min ; il doit rester environ deux cuillères à café de liquide baignant les échalotes en semi-purée. Laisser refroidir, puis ajouter les jaunes d'œufs et deux cuillères à soupe d'eau froide. Mélanger et cuire sur MOYEN 20 à 30 sec. Sortir et fouetter énergiquement. Recommencer 5 à 6 fois jusqu'à obtention d'une émulsion crémeuse (le mélange ne doit jamais dépasser 65° C et encore moins bouillir). Incorporer alors le beurre mou en petites parcelles, sans cesser de remuer. Si nécessaire, réchauffer 10 à 20 sec. sur MOYEN, en cours d'opération. Rectifier l'assaisonnement et rajouter quelques feuilles d'estragon frais. Cette sauce ne doit plus bouillir. Au besoin, faire réchauffer sur MAINTIEN AU CHAUD en surveillant attentivement.

Beurre blanc

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

Cuisson : 4 à 5 min. - 6 pers. - Micro-ondes.

Pelez les échalotes, hachez les très finement. Mettez-les dans un bol avec du sel, du poivre et le vin blanc ; faites cuire à découvert 3 à 4 min. sur FORT. Entre-temps, coupez le beurre en petits cubes. Sortir le bol, incorporez rapidement au fouet la moitié du beurre, faites chauffer 30 sec. sur DOUX, 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).

Sauce vin blanc

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

Cuisson : 20 à 25 min. - 8 pers. - Micro-ondes.

Concasser, puis laver les parures de poisson. Rassembler dans un récipient, 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 FORT 15 min. Egoutter, jeter les arêtes et la garniture aromatique. Faire réduire le fumet des trois quarts à découvert sur FORT (de 6 à 8 min.). Lorsqu'il reste environ 1 dl de liquide, ajouter la crème. Refaire bouillir à découvert sur FORT 6 à 8 min. Incorporer le beurre mou en parcelles en remuant. Rectifier l'assaisonnement. Ajouter éventuellement un trait de vin blanc fruité (Alsace par exemple) avant de servir. Cette sauce accompagne parfaitement la plupart des poissons.

Sauce hollandaise

2 jaunes d'œufs
150 g de beurre mou
1/2 citron
2 cuil. à soupe
d'eau froide
sel, poivre.

Cuisson : 1 à 2 min. - 4 pers. - Micro-ondes.

Mettre dans un bol les deux jaunes d'œuf mélangés à deux cuillères à soupe d'eau froide. Cuire 15 à 20 secondes sur MOYEN. 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 demi-jus de citron et rectifier l'assaisonnement.

Sauce soubise

3 oignons
2 cuil. à soupe de jus
de rôti (ou en cube)
40 g de beurre, 40 g de
farine, (ou 2 bonnes
cuil. à soupe)
1/2 litre de lait
sel, poivre.

Cuisson : 15 min. - 4 pers. - Micro-ondes.

Cuire dans un grand bol les 3 oignons hachés avec le beurre à couvert 10 à 12 min. sur FORT. Sortir, ajouter la farine et remettre à cuire 30 sec. sur FORT. Sortir, faire chauffer le lait avec le jus de rôti 3 min. sur FORT puis l'ajouter au mélange d'oignons. Remettre à cuire sur FORT 5 à 6 min. en fouettant vigoureusement une fois en cours de cuisson. Passer au mixeur et rectifier l'assaisonnement. Cette sauce accompagne bien la plupart des viandes blanches.

Sauce roquefort

50 g de Roquefort
ou 70 g de bleu
2 dl de crème UHT
2 cuil. à café de Maïzena
1 cuil. à soupe d'eau
sel, poivre.

Cuisson : 4 à 5 min. - 4 pers. - Micro-ondes.

Faire fondre le Roquefort ou le Bleu coupé en morceaux 1 min. 30 sec. sur MOYEN. Ajouter la crème et la Maïzena diluée dans l'eau. Refaire cuire 3 min. à 3 min. 30 sec. sur FORT en fouettant vigoureusement à mi-cuisson. Rectifier l'assaisonnement avant de servir. Cette sauce accompagne parfaitement les viandes rouges.

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 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 et d'une coloration appétissante.

– Certains gâteaux doivent être cuits de façon traditionnelle, en Chaleur Tournante ou en Convection: soufflé, pâte à chou, et les petites pièces: biscuits sablés, petits feuilletés.

1) LA TOUCHE GATEAU (NN-D801/NN-D851 uniquement)

Elle a été conçue pour cuire une bonne vingtaine de gâteaux courants (4/4, gâteau au chocolat, gâteau au yaourt etc.). Elle combine de la Chaleur Tournante et des micro-ondes en faible puissance et vous permet de cuire rapidement sans soucis de température ou de temps de cuisson. Il suffit d'appuyer sur la touche GATEAU puis sur la touche Marche. Cette touche Automatique vous fera gagner jusqu'au tiers du temps de cuisson traditionnel pour certains gâteaux.

Accessoire :

Utiliser toujours le plateau tournant métallique pour cette touche GATEAU.

Récipients :

N'utiliser que des moules à gâteaux ou à tartes métalliques, lisses et non démontables pour cette touche GATEAU. Utiliser le moule indiqué dans la recette : un moule à manqué utilisé à la place d'un moule à cake ou inversement



risquerait de produire un mauvais résultat. Si vous désirez utiliser un moule différent de celui indiqué dans la recette, vérifiez page 5 si vous pouvez l'utiliser en cuisson Combinée et programmez une cuisson Combinée manuelle en sélectionnant le mode de cuisson, la température, la puissance et le temps de cuisson.

Préchauffage :

Pour la cuisson des gâteaux en touche Automatique, il n'est généralement pas nécessaire de préchauffer le four. Cependant cette touche peut être utilisée pour cuire certaines tartes sucrées et quiches salées (voir recettes correspondantes). Il faut dans ce cas préchauffer le four ainsi que cela est indiqué dans la recette, avec le plateau tournant métallique en place, puis enfourner la tarte, annuler le préchauffage et appuyer sur la Touche GATEAU. **Si vous préchauffez le four, prenez garde de ne pas vous brûler en posant le moule sur le plateau métallique.**

NOTES :

Il est impératif de surveiller la cuisson des gâteaux et des tartes, même si vous utilisez la Touche Automatique. Vérifiez l'à point de cuisson comme vous le feriez en cuisson traditionnelle. Si le gâteau colore trop vite pour votre goût, vous pouvez interrompre la Touche Automatique et poursuivre la cuisson en combiné manuel en réduisant la température.

– Cette Touche Automatique cuira de façon satisfaisante la plupart des préparations en poudre pour Gâteaux en vente dans le commerce (gâteau au chocolat, cake aux fruits ou aux noisettes, pithiviers, flan pâtissier, clafoutis, tarte au fromage blanc). Utilisez un moule métallique correspondant au type de gâteau (moule à cake pour un cake, moule à manqué pour un pithiviers ou un gâteau au chocolat) ou vérifiez quel est le moule utilisé dans une recette similaire du livre.

– Il est préférable de chemiser les moules de papier sulfurisé beurré afin de faciliter le démoulage. Cela n'est pas nécessaire pour les moules doublés d'un revêtement anti-adhérent.

– 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.

– NE PAS cuire plusieurs gâteaux à la fois.

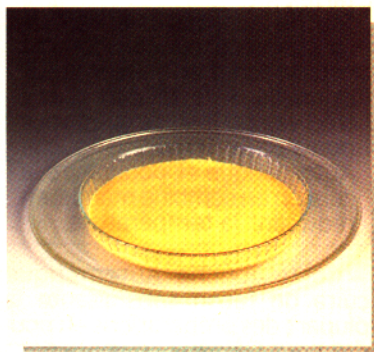
– Vous pouvez essayer de cuire une recette personnelle en Touche Automatique si vous trouvez une recette similaire, dans le livre, cuisant sur la Touche GATEAU.



2) LES MICRO-ONDES cuisent parfaitement et rapidement de nombreux cakes (faits maison ou les sachets préparés du commerce) ainsi que les fruits cuits, les compotes, la crème anglaise et pâtissière ainsi que la pâte à chou. La cuisson est extrêmement rapide, mais la coloration ne se produit donc pas comme en cuisson traditionnelle. Pensez à utiliser des moules transparents aux ondes.

Accessoire du four :

Poser le récipient transparent aux ondes directement sur le plateau tournant en verre.



Couvercle :

Il n'est pas nécessaire de couvrir les gâteaux.

Poser éventuellement sur le dessus du gâteau une feuille de papier absorbant l'excès d'humidité. Vous pouvez couvrir les compotes de fruits contenant peu d'eau et laisser à découvert les compotes de fruits riches en eau.

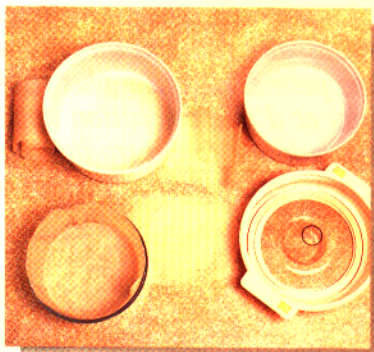
Conseils



Consistance

Les gâteaux cuits aux micro-ondes doivent avoir une consistance plus fluide que les gâteaux cuits de façon traditionnelle.

Ajouter à peu près 2 cuil. à soupe de lait ou de yaourt à votre mélange traditionnel.



Forme

Les micro-ondes cuisent mieux les gâteaux dans des moules ronds ou des moules à savarin.

Graisser ou chemiser les moules avec du papier sulfurisé. Il ne faut surtout pas fariner les moules, une croûte dure se formerait.

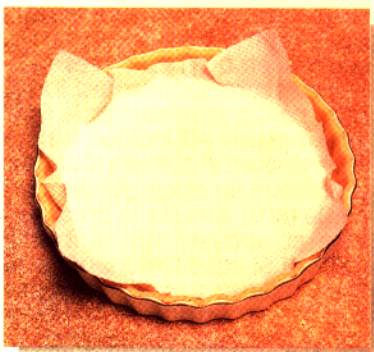


Cuisson des pâtes à blanc

La cuisson des pâtes sablées et feuilletées est parfaitement possible. Abaisser la pâte au rouleau très finement.

Étaler dans le moule et découper l'excédent de pâte.

Piquer le fond avec une fourchette et remettre au frais au moins 20 min. avant de cuire.



Étaler un papier absorbant sur le fond de pâte et cuire sur FORT 3 à 4 min. La pâte doit paraître sèche.

Disposition de la garniture de votre choix.

NOTES :

- Quelques minutes de cuisson suffiront et sachez que chaque minute en trop peut dessécher votre gâteau. Les entremets à base d'œufs peuvent se préparer au four micro-ondes, à condition que blancs et jaunes soient mêlés comme dans les omelettes. Les blancs d'œufs battus en neige montent spectaculairement, mais ils retombent dès que le four cesse de fonctionner. 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.

- Les gâteaux sont donc peu colorés et il peut être utile de leur prévoir un nappage. 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. La cuisson des fruits donne d'excellents résultats. Il faut seulement prévoir de couper en deux ceux qui sont volumineux afin que le cœur soit cuit. Il faut aussi prévoir leur coloration extérieure (pommes au four par exemple), ce qui se fait très bien avec une cassonade qui caramélise.

- 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 MOYEN de 4 à 7 min. dans un moule transparent aux ondes.

Attention aux 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.

- 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) soit en vérifiant si le pourtour du gâteau se décolle facilement des parois du moule. 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. Pour les fruits pochés, préférez la cuisson aux micro-ondes. Comptez 4 à 5 min. de cuisson sur FORT à couvert pour 500 g de prunes ou de poires.

- Pour les compotes, comptez 6 à 7 min. sur FORT pour 500 g de fruits épluchés et coupés en cubes. Ne pas ajouter de liquide.

3) LA CONVECTION et LA CHALEUR TOURNANTE.

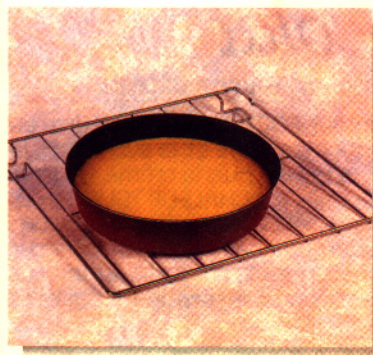
Vous choisirez de préférence la CONVECTION pour vos tartes ou vos feuilletés et la CHALEUR TOURNANTE pour les biscuits, les soufflés et les gros gâteaux.

Accessoires du four :

Retirer le plateau tournant métallique et positionnez la grille carrée à la hauteur désirée avant le préchauffage. Vous pouvez utiliser le plateau tournant métallique pour la cuisson de gâteaux ayant une hauteur importante (soufflés par exemple).

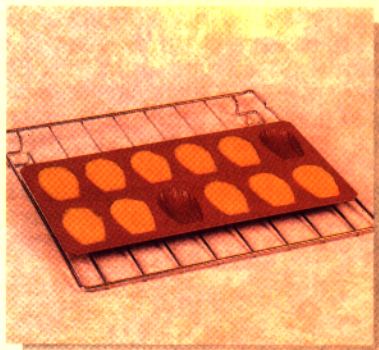
Couvercle :

En aucun cas, il ne faut couvrir les gâteaux et pâtisseries cuits en mode traditionnel.



Préchauffage :

Il est important de préchauffer lors d'une cuisson par Convection ou Chaleur Tourante. (consultez votre mode d'emploi).



Récipients :

Vous pouvez utiliser tous vos récipients résistant à la chaleur, qu'ils soient en métal, en pyrex ou en porcelaine à feu. Vérifiez que vos plaques à pâtisserie conviennent aux dimensions intérieures de votre four.

4) LA CUISSON COMBINÉE

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 (MAINTIEN AU CHAUD) à une température assez élevée en chaleur tournante (180° à 230° 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.

Accessoire du four :

Si vous utilisez un moule métallique, il faut le poser directement sur le plateau métallique (**pas sur le trépied métallique**).

Si vous utilisez un moule Pyrex ou en porcelaine vous pouvez le poser au choix sur le plateau métallique ou sur le trépied métallique.

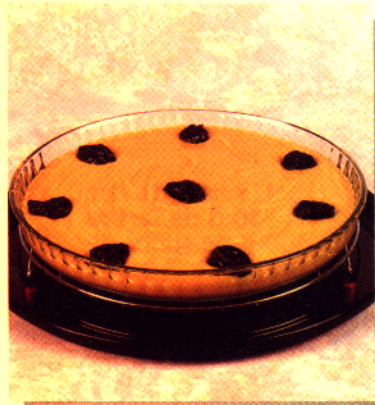


Couvercle :

Comme en cuisson traditionnelle, il ne faut pas couvrir vos gâteaux.

Préchauffage :

Il n'est pas nécessaire de préchauffer le four en cuisson combinée sauf pour cuire des tartes ou des tourtes avec 2 épaisseurs de pâte.



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 vous 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 Combinée 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 poserez sur le plateau métallique), meilleur conducteur de chaleur, facilitant ainsi la coloration mais vous pouvez aussi utiliser du pyrex ou de la porcelaine à feu que vous poserez au choix sur le trépied métallique ou sur le plateau métallique.

– Pour les recettes comportant de la farine et de la levure, vous pouvez utiliser de la farine à gâteaux, en vente dans les grandes surfaces sans avoir à rajouter de levure.

Crème caramel

Pour un moule à soufflé en verre de 18 cm de diamètre.
1/2 litre de lait
1 gousse de vanille
4 œufs
100 g de sucre
Caramel :
100 g de sucre
+ 2 cuillères à soupe d'eau.

Cuisson : 15 à 20 min. - 4 pers. - Combiné ou Micro-ondes.

Préparer un caramel au fond du moule à soufflé avec 100 g de sucre et l'eau. Cuire sur FORT 4 à 6 min. à découvert en surveillant jusqu'à obtention d'un caramel doré. Faire chauffer le lait et la gousse de vanille fendue, jusqu'à frémissement 4 à 5 min. sur MOYEN. Entre-temps, fouetter 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 le moule à soufflé. Cuire 15 à 20 min. sur CONVECTION 190° + MAINTIEN AU CHAUD. ou en Micro-ondes pures 17 à 20 min. sur MIJOTAGE. (dans ce dernier cas penser à utiliser le plateau en verre). Le centre doit être légèrement pris. Laisser refroidir avant de démouler. Cette crème caramel cuira plus vite si elle est faite dans 4 ramequins.

Crème pâtissière

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

Cuisson : 8 min. - Pour 1/2 litre de crème environ. - Micro-ondes.

Faire bouillir le lait 5 à 6 min. sur MOYEN. Entre-temps, mélanger dans un bol, le sucre et la farine. Ajouter les œufs. Mélanger. Verser le lait bouillant en fouettant. Cuire sur FORT 2 à 3 min. en fouettant énergiquement toutes les minutes.

Flan à la noix de coco

Pour un moule à tarte de 22 cm de diamètre en pyrex (micro-ondes) ou métallique (combiné).
1 boîte de lait condensé sucré
la même boîte remplie de lait normal
3 œufs entiers
80 g de noix de coco râpée.
Caramel :
50 g de sucre
2 cuillères à soupe d'eau.

Cuisson : 15 à 25 min. - 6 pers. - Combiné ou Micro-ondes ou Touche Gâteau.

Pour une cuisson aux micro-ondes, mettre le sucre et l'eau dans le moule à tarte. Cuire sur FORT 4 à 5 min. en surveillant jusqu'à obtention d'un caramel. Pencher le moule en tous sens afin de bien répartir le caramel. Pour une cuisson en combiné, faire ce caramel dans un bol en pyrex, puis le verser dans le moule métallique ou alors faire le caramel directement dans le moule sur le feu. Mélanger dans un bol le lait condensé, le lait normal, le coco râpé et les œufs. Verser dans le moule. Cuire 15 à 18 min. sur MOYEN (en micro-ondes pures, penser à utiliser le plateau en verre dans ce cas) ou 22 à 25 min. sur CHALEUR TOURNANTE 200° + MAINTIEN AU CHAUD ou encore sur la touche GATEAU. Servir froid.

Gâteau au chocolat

Pour un moule à manqué métallique de 22 cm de diamètre.
125 g de chocolat
1/2 sachet de levure chimique, 100 g de sucre
2 cuillères à soupe de crème fraîche, 50 g de farine, 100 g de beurre
3 œufs
Glaçage :
2 cuillères à soupe d'eau
60 g de chocolat
2 cuillères à soupe de crème fraîche
1 cuillère à soupe de sucre glace.

Cuisson : 15 à 20 min. - 6 pers. - Combiné ou Touche Gâteau.

Faire fondre le chocolat en morceaux 1 min. sur FORT. Ajouter le beurre en morceaux, remettre 1 min. sur FORT. Mélanger les œufs et le sucre, puis le chocolat avec le beurre. Ajouter la farine et la levure, puis la crème. Beurrer le moule. Verser la préparation et cuire 15 à 20 min. sur CHALEUR TOURNANTE 230° + MAINTIEN AU CHAUD ou sur la touche GATEAU. Vérifier la cuisson : la pointe d'un couteau doit ressortir sèche. Démouler et laisser refroidir sur grille. Napper le gâteau avec le glaçage : faire fondre le chocolat 40 sec. sur FORT avec l'eau et le sucre glace. Lorsqu'il est fondu, incorporer 2 cuillères de crème fraîche ou 20 g de beurre.

Note : vous pouvez parfumer ce gâteau avec du zeste d'orange ou de citron et un trait de Cointreau.

Gâteau à l'ananas

Cuisson : 8 à 10 min. - 6 pers. - Micro-ondes.

Mettre 70 g de sucre et 3 cuillères à soupe d'eau au fond du moule. Caraméliser sur FORT 3 à 5 min. en surveillant. Rester près du four et interrompre souvent la cuisson afin de vérifier la couleur du caramel (qui brûle très vite). Disposer, de façon décorative, quelques tranches d'ananas au fond du moule sur le caramel chaud. Bien égoutter le restant d'ananas, le couper en morceaux. Réserver le jus. Mélanger tous les ingrédients, après avoir fait ramollir le beurre quelques secondes sur FORT. Verser dans le moule. Cuire 8 à 10 min. sur FORT. Tester la cuisson avec la pointe d'un couteau qui doit ressortir sèche. Démouler sur un plat pendant que le caramel est encore chaud. Lorsque le gâteau est tiède ou froid, arroser en plusieurs fois avec une partie du jus d'ananas réservé à cet effet.

Note : Faute d'ananas, on peut utiliser des poires au sirop ou des oreillons d'abricot, à condition de bien les égoutter avant de les mélanger à la pâte.

Gâteau au yaourt et à l'orange

Cuisson : 25 à 30 min. - 4 à 6 pers. - Combiné ou Touche Gâteau.

Mélanger tous les ingrédients dans un bol après avoir fait ramollir le beurre. Verser dans un moule beurré et chemisé d'un rond de papier sulfurisé. Cuire 25 à 30 min. sur CHALEUR TOURNANTE 200° + MAINTIEN AU CHAUD ou sur la Touche GATEAU.

Gâteau aux bananes

Cuisson : 11 à 30 min. - 6 pers. - Micro-ondes ou Combiné ou Touche Gâteau.

Utiliser un moule à manqué de 24 cm de diamètre en pyrex (micro-ondes) ou métallique (Combiné ou touche GATEAU).

Couper les bananes en rondelles, les mettre dans un bol avec le sucre et le beurre. Couvrir et cuire 10 min. sur FORT. Sortir, écraser le mélange à la fourchette, ajouter la crème ou le fromage blanc, le muesli, la farine avec le bicarbonate et la levure, les œufs un par un et un trait de rhum. Verser dans le moule beurré et chemisé d'un rond de papier sulfurisé et faire cuire 11 min. sur FORT ou 30 à 35 min. sur CHALEUR TOURNANTE 200° + MAINTIEN AU CHAUD ou encore sur la touche GATEAU. Démouler et laisser refroidir sur une grille.

Gâteau aux noix et au miel

Cuisson : 15 à 18 min. - 4 pers. - Combiné ou Touche Gâteau.

1 moule à manqué métallique de 22 cm de diamètre.

Mélanger tous les ingrédients dans un bol. Beurrer le moule. Y verser le mélange. Cuire 15 à 18 min. sur CHALEUR TOURNANTE 230° + MAINTIEN AU CHAUD ou sur la touche GATEAU en vérifiant la cuisson avec la pointe d'un couteau (elle doit ressortir sèche). Démouler et laisser refroidir sur une grille.

Gâteau au coco

Cuisson : 12 à 15 min. - 6 pers. - Combiné.

Ramollir le beurre en morceaux dans un bol 1 min. sur MOYEN. Mélanger le sucre, la farine et la levure avec les jaunes d'œufs, le beurre. Ajoutez délicatement les blancs battus en neige puis la noix de coco râpée. Verser dans le moule chemisé et beurré et cuire 12 à 15 minutes sur CHALEUR TOURNANTE 200° + MAINTIEN AU CHAUD. Démouler et laisser refroidir sur grille avant de saupoudrer la surface du gâteau avec de la noix de coco râpée.

Pour un moule à manqué de 20 cm de diamètre (en pyrex).
150 g de farine
1/2 sachet de levure chimique, 150 g de beurre, 1 boîte de 500 g d'ananas en tranches, 150 g de sucre
3 œufs, 70 g de sucre (pour le caramel).

Pour un moule à manqué métallique de 22 cm de diamètre.
100 g de beurre, 3 œufs le zeste de 2 oranges
200 g de farine, 225 g de sucre, 1 sachet de levure, 1 yaourt le jus d'1 orange.

3 bananes
130 g de sucre.
100 g de beurre
4 œufs
50 g de farine
2 cl de rhum
1/2 sachet de levure
30 cl de crème fraîche (ou fromage blanc)
50 g de muesli
2 cuil. à café de bicarbonate de soude.

75 g de beurre mou
1/2 dl de lait
70 g de sucre roux
100 g de noix hachées
3 cuillères à soupe de miel, 3 œufs
1/2 sachet de levure chimique
100 g de farine.

1 moule à manqué métallique de 24 cm de diamètre.
125 g de farine
125 g de noix de coco
150 g de beurre
3 œufs
150 g de sucre en poudre, 1/4 de sachet de levure.

Kouglof

Cuisson : 20 à 35 min. - 6 pers. - Chaleur Tournante ou Combiné ou Touche Gâteau.

Faire ramollir le beurre 40 sec. sur Décongélation, le travailler à la spatule en bois, incorporer les œufs un par un, puis le sucre et le sel. Mélanger intimement. Ajouter peu à peu la farine tamisée jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Faire fondre la levure dans le lait tiède, l'ajouter à la pâte ainsi que les raisins. Beurrer un moule à kouglof, plaquer des amandes effilées sur les parois du moule. Remplir le moule aux deux tiers. 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. Si vous cuisez le Kouglof en Chaleur Tournante, préchauffer le four à 180°. avec la grille en position basse. Cuire le Kouglof 30 à 35 min. une fois le four chaud. Vous pouvez aussi cuire le Kouglof 20 à 25 min. sur Chaleur Tournante 200° + Maintien au chaud ou sur la touche GATEAU (ne pas préchauffer le four et poser le moule sur le plateau tournant métallique dans ces deux derniers cas). Démouler et laisser refroidir sur une grille.

1 moule à Kouglof
métallique.
250 g de farine
3 œufs
100 g de beurre
50 g de raisins secs
0,5 dl de lait tiède
1 sachet de levure
boulangère
3 cuillères à soupe de
sucre en poudre
amandes effilées
sel.

Madeleine ardèchoise

Cuisson : 20 à 25 min. - 6 pers. - Combiné ou Touche Gâteau.

Mélanger tous les ingrédients avec le beurre préalablement ramolli (et non fondu) aux micro-ondes. Verser dans un moule à manqué beurré et cuire 20 à 25 min. sur CHALEUR TOURNANTE 200° + MAINTIEN AU CHAUD ou sur la touche GATEAU. Démouler et laisser refroidir sur une grille.

1 moule à manqué
métallique de 22 cm
de diamètre.
100 g de sucre
200 g de crème de
marron (1 petite boîte)
100 g de farine, 3 œufs
100 g de beurre
5 cl de rhum
1 sachet de levure.

Madeleines

Cuisson : 12 à 15 min. - 6 à 8 pers. - Chaleur Tournante.

Préchauffer le four à 200° avec la grille en position basse. Mélanger tous les ingrédients avec le beurre mou (pas fondu). Beurrer généreusement des moules à madeleines. Les remplir aux deux tiers. Poser une plaque sur la grille carrée. Faire cuire 12 à 15 min. en surveillant la coloration.

Pour environ 2 plaques
à madeleines
125 g de sucre
60 g de beurre
2 œufs, 1/2 de lait
160 g de farine
le zeste d'un demi citron
1 cuillère à café de
levure chimique.

Meringues

Cuisson : 1 à 2 min. - 6 à 8 pers. - Micro-ondes.

Incorporer le sucre glace petit à petit dans le blanc d'œuf. Pétrir longuement à la main afin d'obtenir un mélange homogène. Rouler en boudin et couper en tranches de la taille d'une pièce de cinq francs. Etaler sur le plateau tournant en verre et cuire 1 à 2 min. sur FORT. Les meringues gonflent. Arrêter la cuisson avant qu'elles ne se colorent.

Cuisson : 2 h à 2 h 30 min. - 6 à 8 pers. - Chaleur Tournante.

Préchauffer le four à 100° avec la grille carrée en position basse. Batta les blancs en neige doucement au début, plus rapidement à la fin. Avant qu'ils ne soient tout à fait fermes, ajouter 2 à 3 cuillères à soupe de sucre et continuer en fouettant les blancs pour les serrer jusqu'à ce qu'ils soient tout à fait fermes. Incorporer alors le restant de sucre délicatement à l'aide d'une spatule en soulevant la masse. S'arrêter dès que le mélange est homogène et avant que les blancs ne retombent. Disposer un papier sulfurisé beurré sur une tôle à pâtisserie et répartir la meringue en petits tas à l'aide d'une poche munie d'une douille unie ou à défaut, à l'aide d'une cuillère à café. Si nécessaire, disposer sur une autre tôle un papier sulfurisé pour une seconde fournée. Faire cuire 2 h à 2 h 30. Les meringues sont cuites lorsqu'elles sont parfaitement sèches. Elles se conservent plusieurs semaines dans une boîte hermétique.

1 blanc d'œuf
350 g de sucre glace.

1 tôle à pâtisserie
d'environ 35 x 30 cm.
4 blancs d'œufs
250 g de sucre semoule.

Mini quatre-quarts aux amandes

Pour cette recette il convient d'acheter des petites caissettes à gâteaux en papier (5 cm de diamètre environ) en vente dans toutes les grandes surfaces.

Cuisson : 1 à 2 min. - 6 pers. - Micro-ondes.

Mélanger dans un bol tous les ingrédients. Répartir la pâte dans 6 caissettes. Parsemer d'amandes effilées. Répartir les caissettes en couronne sur le plateau en verre (pas au milieu). Cuire 1 min. 30 à 2 min. sur FORT pour 6 caissettes. Faire refroidir sur grille.

Note : la cuisson en petits récipients comme des caissettes en papier ou des ramequins est très rapide.

Attention : l'intérieur du gâteau peut être marron et brûlé, alors que l'extérieur est encore blanc.

Mousse au caramel et au miel

Cuisson : 8 à 10 min. - 4 pers. - Micro-ondes.

Mélanger dans un bol le sucre, le miel, le beurre et 4 cuillères à soupe d'eau. Faire caraméliser le mélange à découvert sur FORT 7 à 9 min. Arrêter la cuisson en ajoutant la crème fraîche. Remettre à cuire quelques secondes sur FORT. Laisser refroidir. Lorsque le mélange est presque froid et encore souple, incorporer la crème préalablement fouettée et la nougatine pilée (facultatif). Verser dans un bol ou mouler en quenelles sur une assiette. Laisser refroidir au moins deux heures au réfrigérateur. Servir avec une crème anglaise.

Mousse au chocolat amer

Cuisson : 4 à 6 min. - 4 pers. - Micro-ondes.

Casser le chocolat en morceaux. Rassembler dans un bol avec le beurre en morceaux. Couvrir et faire fondre sur DOUX 4 à 6 min. Remuer de façon à obtenir un mélange crémeux, sans grumeaux. Casser les œufs en séparant les blancs et les jaunes dans deux saladiers différents. Battre les jaunes pour les "casser" et continuer de les battre en y incorporant peu à peu le mélange chocolat beurre versé en mince filet. Laisser refroidir. Battre les blancs en neige ferme en incorporant 1 min. avant la fin 50 g de sucre. Ensuite, mélanger délicatement les deux appareils (chocolat + jaunes et blancs en neige) en soulevant la masse avec la spatule. Rafraîchir au moins une heure au réfrigérateur avant de servir.

Pithiviers

Cuisson : 20 à 22 min. - 4 à 6 pers. - Combiné.

Mélanger tous les ingrédients de la crème d'amandes (sucre + poudre d'amandes + beurre + 2 œufs + rhum). Réserver. Préchauffer le four à 230° en Chaleur tournante avec le plateau métallique en place. Couper le bloc de pâte en deux morceaux. Etaler chacun des morceaux en un rond de 25 cm de diamètre. Etaler en un cercle un peu plus grand l'abaisse qui servira à recouvrir. Poser l'abaisse plus petite dans un moule à tarte métallique. Disposer la crème d'amandes en dôme en laissant 2 cm de pâte libre tout autour. Badigeonner cette bordure avec de l'eau. Poser dessus la seconde abaisse en soudant bien les bords. Badigeonner les pithiviers d'œuf battu et tracer des rayons avec le dos d'une lame de couteau sans percer la pâte. Cuire 20 à 22 min. sur CHALEUR TOURNANTE 180° + MAINTIEN AU CHAUD. Faire refroidir sur grille.

1 œuf
2 cuillères à soupe de
poudre d'amandes
60 g de farine
quelques amandes
effilées, 60 g de sucre
1 cuillère à café de
levure chimique
60 g de beurre ramolli.

80 g de miel
2 cuillères à soupe de
crème fraîche
50 g de sucre
80 g de beurre
25 cl de crème
fleurette bien froide
Facultatif :
100 g de nougatine pliée.

200 g de chocolat amer
6 œufs
200 g de beurre
50 g de sucre.

1 moule à tarte ou une
tôle à pâtisserie
métallique de 28 cm
de diamètre.
1 bloc de pâte feuilletée
(env. 400 g)
40 g de beurre
150 g de sucre
1 cuillère à soupe
de rhum, 2 petits œufs
+ 1 pour la dorure
150 g de poudre
d'amandes.

Roulé à l'orange

Cuisson : 20 min. - 6 pers. - Chaleur Tournante.

Préchauffer le four à 190° en Chaleur Tournante avec la grille carrée en position haute. Mélanger tous les ingrédients dans un bol. Verser la préparation dans une plaque rectangulaire tapissée de papier sulfurisé beurré. Cuire 18 à 20 min. en position haute. Renverser la plaque sur un torchon propre saupoudré de sucre cristallisé. Décoller délicatement le papier et rouler le biscuit en le serrant. Laisser refroidir. Arroser avec un peu de Grand Marnier avant de servir.

Soufflé liqueur

Cuisson : 30 à 35 min. - 4 pers. - Micro-ondes et Chaleur Tournante.

Confectionner la crème pâtissière en mélangeant dans un bol les œufs, le sucre et la farine et en versant dessus le lait bouillant. Remettre à cuire sur FORT 2 à 3 min. Fouetter énergiquement. Ajouter la liqueur et le zeste d'orange. Laisser tiédir. Préchauffer le four à 180° en Chaleur Tournante avec le plateau tournant métallique en position. Beurrer et saupoudrer de sucre un moule à soufflé. Monter les blancs en neige ferme avec une pincée de sel. Incorporer délicatement à la crème pâtissière refroidie en soulevant la masse à l'aide d'une spatule. Ne pas fouetter. Verser dans le moule à soufflé. Cuire 30 à 35 min. sur le plateau métallique. Servir de suite.

Tarte au fromage blanc

Cuisson : 7 min. ou 25 min. - 6 pers. - Combiné ou Micro-ondes.

Beurrer le moule. Mélanger tous les ingrédients. Cuire sur FORT 7 à 9 min. ou 25 min. sur CHALEUR TOURNANTE 200° + MAINTIEN AU CHAUD en posant le moule sur le plateau métallique. Laisser refroidir. Cette tarte ne se démoule pas.

Note : Cette tarte rafraîchissante est encore meilleure si vous remplacez 100 g de fromage blanc par 100 g de fromage de brebis (type feta grecque).

Tarte au pamplemousse

Cuisson : 30 à 35 min. - 6 pers. - Combiné ou Touche Gâteau.

Foncer un moule à tarte avec la pâte. Réserver au frais. Préchauffer le four en Chaleur tournante à 230°. Peser et rassembler dans un bol le sucre, le jus et le zeste du demi pamplemousse avec la poudre d'amandes, le beurre fondu et les œufs. Verser cette préparation dans le moule et cuire sur la touche GATEAU ou 25 à 30 min. sur CHALEUR TOURNANTE 230° + MAINTIEN AU CHAUD. Démouler et laisser refroidir sur une grille. Entre-temps, découper les pamplemousses restants en fines tranches, les disposer dans un bol en les recouvrant d'eau froide et porter à ébullition 4 à 6 min. sur FORT. Egoutter et remettre dans le bol avec les 250 g de sucre et 2 dl d'eau. Porter à ébullition sur FORT 5 à 7 min. puis laisser cuire doucement sur MIJOTAGE 15 à 20 min. jusqu'à ce que les tranches de pamplemousse deviennent transparentes. Vous pouvez alors les égoutter et les disposer en rosace sur la tarte.

Biscuits moelleux au muesli

Cuisson : 6 à 7 min. - pour 15 à 20 pièces - Chaleur Tournante.

Faire préchauffer le four avec la grille carrée en position basse à 250° en Chaleur tournante. Mélangez tous les ingrédients dans un bol avec le beurre fondu tiède ou à consistance pommade. Étalez des petits tas de pâte à l'aide d'une cuillère à café sur une plaque à pâtisserie beurrée ou recouverte de papier sulfurisé. Cuire à four chaud 6 à 7 min. en surveillant la cuisson. À l'aide d'une spatule, décollez les biscuits, laissez-les refroidir sur une grille. Ils deviendront croustillants en refroidissant.

1 plaque à pâtisserie
d'environ 35 x 30 cm
6 œufs
jus et écorce d'une
orange, 300 g de sucre
2 cl de Grand marnier
(après cuisson)
1 cuillère à café
de farine
80 g de beurre mou.

1 moule à soufflé en
verre à feu de 17 cm
de diamètre.
4 blancs d'œufs
3 cl de liqueur
1 zeste d'orange
Crème pâtissière :
1/4 litre de lait
1 œuf + 1 jaune
75 g de sucre
35 g de farine.

Pour un moule à tarte
de 25 cm de diamètre
en Pyrex. (micro-ondes)
ou métallique (combiné)
500 g de fromage blanc
2 cuillères à soupe de
farine, 150 g de sucre
1 noisette de beurre
3 œufs, 1 zeste d'orange
ou de citron.

1 moule à tarte
métallique de 25 cm
de diamètre.
Pâte sucrée :
voir recette Tarte
Bourdaloue.
2 œufs,
75 g de poudre
d'amandes
75 g de beurre
1/2 pamplemousse
100 g de sucre.
Pour la garniture :
2 pamplemousses
250 g de sucre.

1 plaque à pâtisserie
d'environ 35 x 30 cm.
50 g de muesli
2 cuil. à soupe de farine
70 g de sucre, 1 œuf
50 g de poudre de
biscotte, cannelle ou
gingembre en poudre
50 g de beurre
1 cuil. à café rase de
bicarbonate de soude.

Gâteau au nutella

Cuisson : 12 à 13 min. - 6 pers. - Combiné ou Micro-ondes.

90 g de poudre de biscottes ou de chapelure, 1/2 sachet de levure, 100 g de Nutella, 60 g de beurre, 200 g de cerises dénoyautées, 60 g de sucre, 3 œufs
Crème Chantilly.

1 moule à manqué rond métallique de 24 cm de diamètre (cuisson combinée) ou 1 moule à manqué rond en pyrex de 24 cm de diamètre (cuisson micro-ondes).

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 beurré et cuire 12 à 13 min. sur CHALEUR TOURNANTE 200° + MAINTIEN AU CHAUD ou 5 à 6 min. sur FORT (pensez à utiliser le plateau tournant en verre dans ce dernier cas). Démouler et laisser refroidir sur une grille. Décorer avec des rosettes de crème Chantilly et des demi-cerises.

Tarte à la rhubarbe

Cuisson : 20 + 35 min. - 6 pers. - Combiné ou Touche Gâteau.

1 moule à tarte métallique de 28 cm de diamètre.
1 botte de rhubarbe (env. 900 g)
100 g de crème
5 œufs
230 g de sucre
350 g de pâte sablée.

Couper la rhubarbe en tronçons et la faire cuire à découvert dans un grand récipient transparent aux ondes avec le sucre 20 min. sur FORT. Rajouter la crème fraîche et les œufs. Préchauffer le four en Chaleur Tournante 210° avec le plateau métallique en position. Foncer le moule à tarte avec la pâte sablée. Verser la préparation dans le moule et cuire 35 min. sur CHALEUR TOURNANTE 180° + MAINTIEN AU CHAUD ou sur la Touche GATEAU. Démouler et laisser refroidir sur une grille.

Pain d'épices

Cuisson : 15 à 20 min. - 6 pers. - Combiné ou Touche Gâteau.

1 moule à cake métallique de 22 cm.
65 g de beurre
1 cuil. à café de bicarbonate de soude
210 g de miel
200 g de farine
1 cuil. à soupe de quatre-épices
2 œufs.

Mélanger tous les ingrédients avec le beurre fondu. Verser dans le moule à cake chemisé de papier sulfurisé et beurré. Cuire 15 à 20 min. sur CHALEUR TOURNANTE 180° + MAINTIEN AU CHAUD ou sur la Touche GATEAU. Laisser refroidir avant de démouler.

Génoise

Cuisson : 12 à 15 min. - 4 pers. - Combiné ou Touche Gâteau ou Convection

1 moule à manqué métallique de 25 cm.
125 g de farine
150 g de sucre
4 œufs.

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 et beurré. Cuire 12 à 13 minutes en CHALEUR TOURNANTE 230° + MAINTIEN AU CHAUD ou sur la TOUCHE GATEAU, si la coloration ne vous importe pas (génoise à fourrer) ou en CONVECTION 180°, à four chaud, de 20 à 25 minutes sur la grille carrée en niveau bas si vous désirez une génoise colorée.

Quatre-quarts Gâteau marbré

Cuisson : 20 min. - 6 pers. - Combiné ou Touche Gâteau.

1 moule à cake métallique de 24 cm de long.
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 cuil.
à café de cacao en poudre pour le gâteau marbré.

Mélanger tous les ingrédients avec le beurre fondu. Pour le gâteau marbré, séparer 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). Cuire sur la TOUCHE GATEAU ou 18 à 20 minutes sur CHALEUR TOURNANTE 200° + MAINTIEN AU CHAUD. Démouler et laisser refroidir sur une grille.

Tarte bourdaloue

1 moule à tarte
métallique de 28 cm
de diamètre.

Pâte sucrée :

250 g de farine

140 g de beurre, 1 œuf

50 g de sucre, 1/2 dl

d'eau, 3 poires pochées

(en boîte ou cuites au

micro-ondes).

Crème d'amandes

50 g de beurre

80 g de sucre

100 g de poudre

d'amandes, 2 petits

œufs ou 1 gros, 1 cuillère

à soupe rase de farine

3 cuillères à soupe de

gelée d'abricots

2 cuillères à soupe

de rhum.

**Cuisson : 28 à 30 min. - 6 pers. - Combiné ou Touche Gâteau
ou Convection.**

Préparer la pâte sucrée : mélanger la farine, le sucre, le beurre pommade puis l'œuf entier jusqu'à obtention d'une pâte homogène (au besoin ajouter un peu d'eau pour lier la pâte). Rouler en boule, emballer dans du film alimentaire et laisser reposer au réfrigérateur au moins 15 min. Préparer la crème d'amandes en mélangeant tous les ingrédients avec le beurre pommade. Préchauffer le four en Chaleur Tournante à 230° avec le plateau métallique en position. Sortir la pâte sucrée, l'étaler au rouleau et foncer un moule à tarte métallique. Étaler la crème d'amandes au fond du moule et disposer les poires bien égouttées (important), coupées en deux puis en lamelles. Cuire 28 à 30 min. sur CHALEUR TOURNANTE 180° + MAINTIEN AU CHAUD ou sur la touche GATEAU. Démouler et laisser refroidir sur grille. Lorsque la tarte est bien froide, napper la tarte avec de la gelée d'abricots fondue. Vous pouvez aussi faire cuire cette tarte en CONVECTION 190° (four préchauffé) 45 à 50 min. sur la grille carrée en position basse.

Tarte plouc

**Cuisson : 20 à 22 min. - 4 pers. - Combiné ou Micro-ondes
ou Touche Gâteau.**

Ramollir le beurre 15 secondes sur FORT. Ajouter le mélange sucre, farine, levure puis les œufs un par un. Verser cette pâte dans le moule à tarte beurré. Disposer en rosace les pommes coupées en lamelles. Cuire sur CHALEUR TOURNANTE 200° + MAINTIEN AU CHAUD 20 à 22 min. ou sur la Touche GATEAU (four préchauffé à 200° C - Chaleur Tournante avec le plateau métallique en position) ou encore sur FORT pendant 5 à 7 min. (pensez à utiliser un moule en pyrex ou en porcelaine à feu et le plateau tournant en verre dans ce cas). Démoulez et faites refroidir sur une grille. Lorsque la tarte est refroidie, faites fondre de la confiture dans un bol avec une cuillère à soupe d'eau et badigeonnez la surface de la tarte à l'aide d'un pinceau.

1 moule à tarte
métallique de 24 cm
de diamètre.

100 g de farine

1/2 sachet de levure

100 g de beurre

1/2 sachet de sucre

vanillé, 100 g de sucre

1 à 2 pommes, 3 œufs

3 cuillères à soupe

de gelée d'abricots.

Tarte tatin

Cuisson : 45 min. - 6 pers. - Combiné ou Touche Gâteau.

Préparer la pâte sablée en mélangeant tous les ingrédients (beurre mou et non pas fondu) et en ajoutant un peu d'eau si nécessaire. Envelopper d'un film étirable et laisser reposer au réfrigérateur. Entre-temps, éplucher les pommes, les couper en deux. Dans un bol en pyrex, rassembler le sucre, le beurre et l'eau et faire caraméliser sur FORT 5 à 8 min. en surveillant. Verser ce caramel dans le fond du moule en l'étalant. Poser les demi-pommes évidées verticalement. Sortir la pâte et l'étaler en cercle. Recouvrir les pommes sans chercher à rentrer la pâte dans le moule (les pommes vont fondre). Enfourner 40 à 45 min. sur CHALEUR TOURNANTE 180° + MAINTIEN AU CHAUD ou sur la Touche GATEAU, en posant le plat sur le plateau métallique. Démouler à chaud. Servir tiède avec une crème anglaise.

1 moule à manqué
métallique de 24 cm
de diamètre.

7 belles pommes

100 g de sucre

50 g de beurre

2 cuillères d'eau

Pâte :

125 g de farine

50 g de beurre

75 g de sucre

1 prise de sel

1 jaune d'œuf.

Gâteau 5-4-3-2-1

Cuisson : 30 min. - 4 pers. - Combiné ou Touche Gâteau.

Mélanger tous les ingrédients (sauf ceux de la finition). Eplucher et couper en petits morceaux les deux pommes et les ajouter au mélange. Verser la préparation dans le moule chemisé d'un rond de papier sulfurisé et beurré. Poser le moule sur le plateau métallique. Cuire sur la Touche GATEAU ou 30 min. sur CHALEUR TOURNANTE 200° + MAINTIEN AU CHAUD. Démouler. Saupoudrer avec les 50 g de sucre, le beurre en morceaux et les amandes effilées. Passer sous le GRIL 1 préchauffé pendant 3 à 5 min. en posant le gâteau sur la grille carrée.

1 moule à manqué
métallique de 22 cm
de diamètre.

10 cuil. à soupe de farine

1/2 sachet de levure

2 pommes, 8 cuil. à

soupe de sucre,

6 cuil. à soupe de lait

4 cuil. à soupe de

beurre fondu, 2 œufs

Finition :

50 g de sucre, 50 g de

beurre, 2 cuil. à soupe

d'amandes effilées.

Blancs en neige crème anglaise

Cuisson : 8 à 10 min. - 4 pers. - Micro-ondes.

Cuire le caramel sur FORT 3 à 4 min. en surveillant attentivement. Arrêter la cuisson du caramel avec 2 cuillères d'eau chaude. Verser le lait dans un récipient à bord haut. Ajouter la gousse de vanille fendue en deux. Chauffer sur MOYEN 3 à 5 min. (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 sans couvrir sur MOYEN 3 à 5 min. en fouettant toutes les minutes. Arrêter la cuisson dès que la crème s'épaissit. Retirer la gousse de vanille. Laisser refroidir. Battre les blancs en neige avec une prise de sel. Incorporer délicatement le sucre. Mouler des quenelles sur une assiette et cuire sur FORT 1 à 2 min. en surveillant attentivement. Laisser refroidir. Servir avec la crème anglaise, napper de caramel.

4 blancs d'œufs
4 jaunes d'œufs
40 g de sucre
85 g de sucre semoule
1/2 litre de lait
1 gousse de vanille
Caramel :
50 g de sucre + 1 cuill.
à soupe d'eau.

2 colnes

Cake aux fruits

Cuisson : 35 à 40 min. - 6 à 8 pers. - Combiné ou Touche Gâteau ou Chaleur Tournante.

Chemiser les parois intérieures du moule avec du papier sulfurisé (au moins les côtés longs). Mélanger tous les ingrédients après avoir fait tremper les raisins secs dans le rhum et ramollir le beurre quelques sec. sur FORT. Verser le mélange dans le moule. Cuire 35 à 40 min. sur Chaleur Tournante 180° + MAINTIEN AU CHAUD ou sur la touche Gâteau en posant directement le cake sur le plateau métallique. Démouler et laisser refroidir sur une grille. Vous pouvez aussi cuire ce cake de façon traditionnelle en CHALEUR TOURNANTE 140° 1 h 40 en posant le moule sur la grille carrée en niveau bas à four préchauffé.

1 moule à cake
métallique de 25 cm
de long.
380 g de farine
0,2 dl de Rhum
125 g de sucre, 4 œufs
150 g de beurre
2 dl de lait
150 g de raisins secs
ou fruits confits
1 sachet de levure
chimique, 2 cuillères à
soupe de crème.

Choux chantilly

Cuisson : 5 + 20 min. - 8 pers. - Micro-ondes et Chaleur Tournante.

Faire fondre le beurre dans l'eau avec une pointe de sel sur FORT 3 à 4 min. Ajouter la farine. Mélanger énergiquement. Remettre à découvert sur FORT 1 min. Ajouter les œufs un par un en les incorporant bien. Préchauffer le four en Chaleur Tournante à 210° avec la grille en position basse. Beurrer une plaque à pâtisserie. Poser des petits tas de pâte avec une cuillère ou une poche à douille unie sur la plaque. Cuire 20 à 25 min., selon la coloration. Décoller et laisser refroidir sur une grille. Une fois les choux refroidis, découper un chapeau et garnir avec la crème fleurette bien froide montée en chantilly avec le sucre. Garder au frais avant de servir. Se consomment le jour même.

1 plaque à pâtisserie
d'environ 30 x 35 cm.
1/4 de litre d'eau
125 g de farine
60 g de beurre, 3 œufs
sel.
80 g de sucre semoule
4 dl de crème fleurette

Clafoutis aux pruneaux

Cuisson : 25 à 30 min. - 8 pers. - Combiné ou Touche Gâteau.

Faire chauffer le lait, le beurre et la crème 2 min. sur MOYEN. Dans un récipient, mélanger la farine, le sel, le sucre et les œufs et y verser le lait chaud en fouettant. Beurrer un moule à manqué métallique, étaler les fruits puis verser la préparation. Cuire 25 à 30 min. sur CHALEUR TOURNANTE 200° + MAINTIEN AU CHAUD ou sur la Touche GATEAU. Servir tiède.

1 moule à manqué
métallique de 25 cm
de diamètre.
200 g de cerises
ou pruneaux dénoyautés
3 œufs entiers
100 g de farine, 1 pincée
de sel, 2,5 dl de lait
100 g de sucre, 200 g de
crème UHT, 60 g de
beurre.

Vos questions-Nos réponses

PROBLÈME	CAUSE ÉVENTUELLE	SOLUTION POSSIBLE
L'aliment refroidit trop vite.	<ul style="list-style-type: none"> - Cuisson insuffisante ou irrégulière. - Récipient absorbant la chaleur. 	<ul style="list-style-type: none"> - Couvrir l'aliment durant le temps de repos et le cuire encore 2 min.
L'aliment déborde.	<ul style="list-style-type: none"> - Récipient trop petit. - Cuisson trop rapide. 	<ul style="list-style-type: none"> - Changer de récipient : au moins 2 fois le volume de l'aliment à cuire. - Utiliser une puissance plus douce.
L'aspect obtenu n'est pas le même qu'en cuisson traditionnelle.	<ul style="list-style-type: none"> - La cuisson est trop rapide pour colorer les aliments. - Il n'y a pas de chaleur extérieure pour provoquer la coloration. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utiliser une cuisson combinée. - Utiliser un plat brunisseur pour la viande. - Pour les pâtisseries, passer du miel ou du jaune d'œuf.
L'aliment cuit trop lentement.	<ul style="list-style-type: none"> - Le circuit électrique est surchargé. - Un aliment sortant du réfrigérateur nécessite une cuisson plus longue qu'un aliment stocké à température ambiante. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le four doit être branché sur un circuit séparé de 13 Amp. - Allonger légèrement le temps de cuisson.
Les aliments colorent trop rapidement sur les Touches Automatiques.	<ul style="list-style-type: none"> - Le four était encore chaud lorsqu'on y a introduit l'aliment. 	<ul style="list-style-type: none"> - Les touches automatiques sont conçus pour des démarrages en four froid (sauf pour les tartes cuites sur la touche GATEAU).
La viande est dure.	<ul style="list-style-type: none"> - Le niveau de puissance est trop fort. - La viande a été salée avant la cuisson. - La viande est trop maigre, manque de gras. 	<ul style="list-style-type: none"> - Essayez une cuisson plus douce. - Salez au moment de servir. - Choisir une viande de 1^{ère} catégorie bien persillée.
Le gâteau n'est pas bien cuit au milieu.	<ul style="list-style-type: none"> - Cuisson et temps de repos trop court. - Plat trop grand. 	<ul style="list-style-type: none"> - Laisser reposer hors du four 10 à 15 min. - Cuire dans des moules ronds ou à savarin.
Les gâteaux cuisent trop rapidement lors d'une cuisson en Chaleur Tournante.	<ul style="list-style-type: none"> - Les fours à air pulsé cuisent généralement plus vite. 	<ul style="list-style-type: none"> - Baisser la température du four de 10 à 20° en Chaleur Tournante.
Les œufs, les flans et les quiches sont durs et caoutchouteux.	<ul style="list-style-type: none"> - Niveau de puissance trop fort. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utiliser une cuisson douce pour des aliments délicats.
Les quiches/flans aux œufs sont durs et caoutchouteux lors d'une cuisson combinée. La sauce Mornay est élastique lorsqu'elle est cuite aux micro-ondes.	<ul style="list-style-type: none"> - Cuisson trop longue. - Le fromage cuit en même temps que la sauce. 	<ul style="list-style-type: none"> - Vérifier l'aliment plusieurs fois pendant la cuisson. - Ajouter le fromage en fin de cuisson, la chaleur de l'aliment le fera fondre.
Les légumes sont desséchés.	<ul style="list-style-type: none"> - Légumes mal répartis dans un récipient trop petit. - Récipient non couvert. - Vieux légumes à faible teneur en eau. - Légumes salés en début de cuisson. 	<ul style="list-style-type: none"> - Couvrir avec un couvercle ou du film étirable. - Ajouter 4-6 cuil. à soupe d'eau pour 500 g de légumes. - Saler en fin de cuisson.
De la condensation apparaît sur la porte du four.	<ul style="list-style-type: none"> - C'est normal et signifie que l'aliment cuit plus vite que la capacité du four à évacuer la vapeur. 	<ul style="list-style-type: none"> - L'essuyer avec un torchon ou un papier absorbant.
Un BIP sonore est émis en mettant en marche une Touche Automatique.	<ul style="list-style-type: none"> - L'aliment à cuire est en deçà ou au delà des limites de poids pour la Touche Automatique. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cuire l'aliment manuellement c'est-à-dire en sélectionnant la puissance ou le programme Combiné et la durée de cuisson.

L'entretien de votre four

Etant donné que les ondes agissent sur les molécules des aliments, il est important que votre four soit constamment propre.

Il suffira de nettoyer les parois du four régulièrement avec une éponge douce imbibée d'eau et de savon.

Les parois du four sont couvertes d'un revêtement émaillé pour faciliter ce nettoyage.

Les parois : doivent être nettoyées avec une éponge douce. Si nécessaire, pulvérisez un peu de mousse décapante (pour fours traditionnels) sur un chiffon et frottez les taches récalcitrantes. **NE PAS PULVÉRISER DE MOUSSE DÉCAPANTE DIRECTEMENT DANS**

LE FOUR.

La porte : les joints de la porte étant constitués d'une résine de caoutchouc délicate, nettoyez la porte avec une éponge savonneuse.

NE PAS UTILISER DE MOUSSE DÉCAPANTE SUR LA PORTE.

La sole : nettoyez particulièrement la graisse après les cuissons de rôtis. Retirez le support pivotant du plateau tournant pour le nettoyage de la sole.

NE PAS UTILISER DE TAMPONS ABRASIFS.

NE PAS VERSER DE LIQUIDE DANS L'ORIFICE DE L'AXE PIVOTANT.

Accessoires : les accessoires

fournis avec le four se nettoient facilement à l'eau chaude et au savon, (éventuellement, laisser tremper avant de nettoyer). Ils peuvent se laver dans le lave-vaisselle.

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

La voûte : est auto-nettoyante par catalyse, ne pas chercher à la nettoyer.

Pour désodoriser votre four : pour se débarrasser d'une odeur persistante, placer à l'intérieur du four un demi-bol d'eau additionné d'un demi-jus de citron. Chauffer sur FORT 4 à 5 minutes. Essuyer la vapeur déposée sur les parois du four à l'aide d'une éponge.

Index des recettes

POTAGES - ENTRÉES - ŒUFS

Brouillade d'œufs basquaise	27
Cake aux olives	27
Caviar d'aubergines	27
Champignons farcis	28
Champignons à la grecque	28
Crème d'ail et d'oignon	28
Flamiche aux poireaux	29
Flans de foies de volaille	29
Flan de thon et de légumes	28
Fondue savoyarde	32
Gâteau de moules	30
Mousse de jambon au poivre vert	30
Œufs brouillés	27
Œufs cocotte	27
Œufs pochés	27
Pizza	30
Potage Dubarry	30
Potage St Germain aux croûtons	31
Quiche lorraine	31
Rillettes de saumon	29
Soufflé au fromage	28
Soupe à l'oignon	31
Soupe de potiron	31

Tarte aux champignons	32
Tarte à l'oignon	32
Tarte aux épinards	32

VIANDES et VOLAILLES

Ailerons de volaille en persillade	50
Andouillettes à la moutarde	49
Blanquette de veau	48
Bœuf Bourguignon	43
Bœuf au poivre vert	44
Canard à l'orange	44
Côtes de porc farcies	47
Cuisses de canard en civet	45
Curry d'agneau	43
Fricassée de dinde à la normande	45
Fricassée de volaille à l'estragon	45
Fricassée de volaille au vinaigre	45
Goulash	43
Gigot d'agneau farci	44
Jambon à l'ananas	47
Jambon au porto	47
Lapin aux pruneaux	46
Lapin au romarin	46
Langue de veau sauce piquante	49

Index des recettes

Magrets de canard au citron vert	46
Navarin d'agneau	44
Ossobucco	48
Pâté de viande	50
Paupiettes de veau aux morilles	50
Porc au caramel	47
Porc rôti aux pruneaux	48
Poulet basquaise	46
Ragoût Irlandais	43
Ris de veau au vin blanc	49
Rognons de veau au madère	48
Travers de porc aux 5 épices	49

RIZ - LÉGUMES

Aubergines au chèvre	36
Gnocchis à la romaine	36
Gratin dauphinois	36
Gratin d'endives	36
Gratin de ratatouille	38
Lentilles charcutières	38
Oignons farcis	37
Petits pois printanière	37
Pommes de terre farcies charcutières	37
Purée de céleri-rave	37
Riz pilaf	38
Tian de courgettes	38

POISSONS - CRUSTACÉS

Calamars à l'américaine	53
Croquettes de thon	56
Feuilleté de haddock	53
Gambas en brochettes	56
Gratin de poisson parmentier	54
Gigot de lotte	53
Lieu à la parisienne	53
Maquereaux au vin blanc	54
Pavés de saumon à la graine de moutarde	54
Pavés de truite rose à l'aneth	56
Poisson à la noix de coco	55
Raie pochée aux câpres	54
Rougets à la moelle	55
Terrine de poisson	55
Thon au fenouil	55
Truites à l'orange	56

SAUCES

Beurre blanc	58
Sauce Béarnaise	57
Sauce Béchamel	57
Sauce Curry	57
Sauce Hollandaise	58
Sauce au Roquefort	58
Sauce Soubise	58
Sauce au vin blanc	58

DESSERTS - PÂTISSERIES

Blancs en neige - Crème anglaise	69
Biscuits au muesli	66
Cake aux fruits	69
Choux Chantilly	69
Clafoutis aux pruneaux	69
Crème caramel	62
Crème pâtissière	62
Flan à la noix de coco	62
Gâteau 5-4-3-2-1	68
Gâteau à l'ananas	63
Gâteau aux bananes	63
Gâteau au chocolat	62
Gâteau au coco	63
Gâteau aux noix et au miel	63
Gâteau au Nutella	67
Gâteau au yaourt et à l'orange	63
Génoise	67
Kouglof	64
Madeleine ardéchoise	64
Madeleines	64
Meringues	64
Mini quatre-quarts aux amandes	65
Mousse au caramel et au miel	65
Mousse au chocolat amer	65
Pain d'épices	67
Pithiviers	65
Quatre-quarts - Gâteau marbré	67
Roulé à l'orange	66
Soufflé liqueur	66
Tarte Bourdaloue	68
Tarte au fromage blanc	66
Tarte aux pamplemousses	66
Tarte plouc	68
Tarte à la rhubarbe	67
Tarte tatin	68

Matsushita Electric Industrial Co., Ltd.

Central P.O. Box, Osaka 530-91, Japan

A000B6000UP
F0991-1121