

Panasonic®



Microwave/Convection cookery book

Kochbuch für die Mikrowellengeräte

Recetario para microondas combinado

La Cuisine Gourmande avec Votre Four Combiné

Recettario per forni a microonde combinati



SLIM COMBI

INVERTER

**NN-CD557
NN-CD567**

English

Deutsch

Español

Français

Italiano



La technologie Inverter

Une initiative Panasonic travaille depuis plus de 10 ans au développement de la technologie à inverseur pour fours à micro-ondes. Cette technologie essentielle permet aujourd'hui de produire des fours à micro-ondes véritablement différents, offrant plusieurs fonctions uniques :

- Elle a ainsi permis de produire le premier four à micro-ondes capable de réguler linéairement la quantité d'énergie haute-fréquence utilisée. Ce nouveau système de diffusion des ondes permet de cuire et de décongeler des aliments sans affecter leur goût.
- Elle assure la conversion efficace de l'énergie électrique en énergie haute-fréquence, réduisant ainsi la consommation d'énergie sans affecter la puissance du four.
- Elle permet l'utilisation d'un volume plus important, même dans un four de dimensions compactes, grâce à la petite taille du circuit inverseur qui remplace les transformateurs encombrants actuellement utilisés.
- L'élimination des transformateurs en fer facilite finalement un recyclage plus écologique des fours à micro-ondes à la fin de leur vie utile.

SOMMAIRE

Cuisiner avec votre four

Quels récipients utiliser	.2
Comment fonctionnent les micro-ondes	.3
Trucs de cuisson	.4 et 5
Sélection de la bonne puissance de cuisson	.6
Tableaux de réchauffage en micro-ondes	.7 à 8
La cuisson combinée manuelle	.9 à 11
Tableaux de réchauffage en combiné	.12 à 13
Les modes de cuisson traditionnels	.14
La décongélation	.15 et 16
Réchauffage	.17 à 18

Les Recettes

Les Potages, les Entrées, les Oeufs	.19 à 22
Le Riz, les Pâtes, les Légumes	.23 à 27
Viandes et volailles	.28 à 36
Les Poissons et les Crustacés	.37 à 40
Les sauces	.41 à 42
Les Desserts - La Pâtisserie	.43 à 50
Confitures et conserves	.51 à 52
Vos Questions - Nos Réponse	.53
L'entretien de votre four	.54

QUELS RECIPIENTS UTILISER?

AUX MICRO-ONDES

OUI



NON



- N'utiliser du papier absorbant blanc que pour de courtes durées. Ne pas utiliser de papier absorbant à motifs. Ne pas utiliser d'assiette ou de gobelet en papier plastifié ou ciré. Le papier cuisson (ou papier sulfurisé) est parfait pour faire des papillotes et pour garnir le fond des moules

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

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

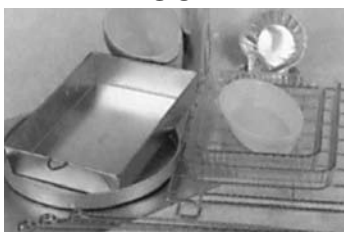
- N'utiliser de récipients en paille ou en osier que pour de très courtes durées. Vérifier qu'ils ne comportent pas d'agrafes métalliques.

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

Pour l'utilisation des accessoires, veuillez consulter le mode d'emploi.

AU GRIL

OUI



NON



EN CUISSON COMBINÉE

OUI



NON



- Vous pouvez utiliser des moules métalliques lisses non démontables lors d'une cuisson combinée en les posant directement sur le plateau noir, mais pour plus de détails, reportez-vous au chapitre concernant les accessoires des cuissons combinées. Ne pas utiliser de plat en fer ou fonte émaillée.

- Si vous constatez la présence d'étincelles, arrêtez le four et continuez la cuisson en chaleur tournante ou, si cela est encore possible, changez de récipient.

- NE PAS utiliser de porcelaine décorée de motifs dorés ou argentés ni de verrerie fine ou de cristal. 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 noir..

EN CHALEUR TOURNANTE

OUI



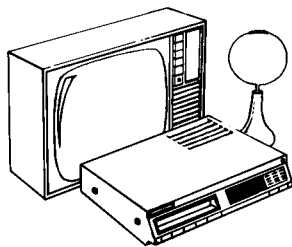
NON



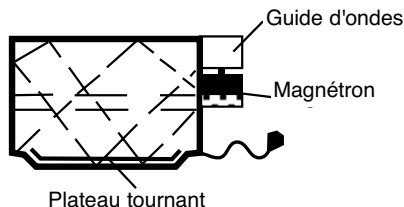
COMMENT FONCTIONNENT LES MICRO-ONDES?

Les micro-ondes utilisées dans les fours sont similaires aux ondes T.V (VHF) et radio. Seules les fréquences diffèrent. La fréquence des micro-ondes utilisées dans

le domaine domestique est de 2450 mégahertz.



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

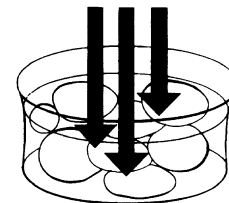
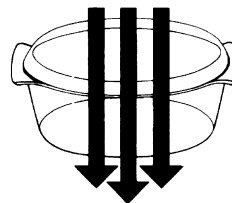
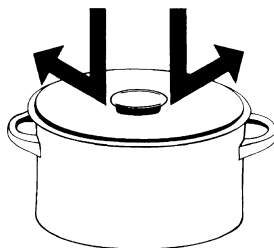


Les micro-ondes ne pourront fonctionner et chauffer des aliments que si elles sont enfermées dans une enceinte métallique, si la porte du four est correctement fermée, un programme sélectionné, et le bouton Marche enclenché.

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:



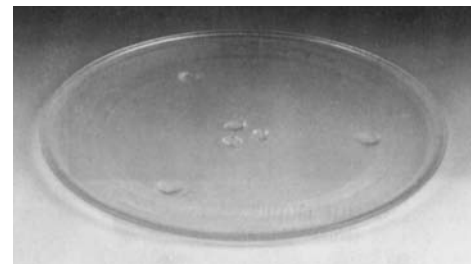
Dans la cuisson conventionnelle, il faut d'abord chauffer la plaque ou le four, puis le plat de cuisson avant que la chaleur n'arrive aux aliments. Ce procédé est long et gaspille beaucoup d'énergie. Avec les micro-ondes par contre, la chaleur parvient directement au cœur des aliments, sans aucun détour.

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

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

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

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



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.



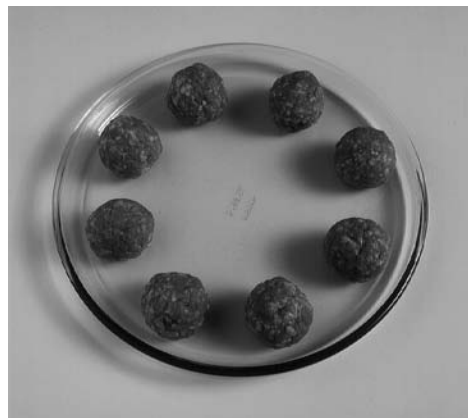
TEMPERATURE INITIALE

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



TAILLE ET FORME DU RECIPIENT

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



ESPACER

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



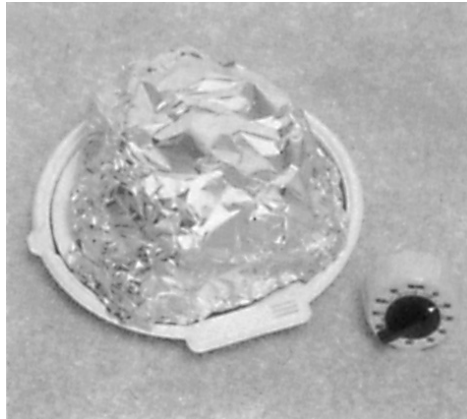
DISPOSER

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



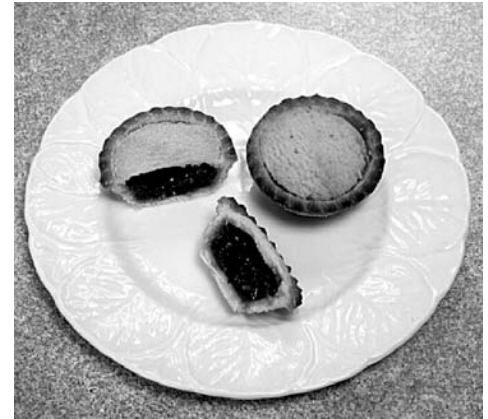
QUANTITE

Les temps de cuisson étant proportionnels à la quantité d'aliments à cuire, un kilo de viande cuira plus vite que deux kilos. Lorsque vous augmentez les proportions d'une recette, pensez aussi à allonger le temps de cuisson.



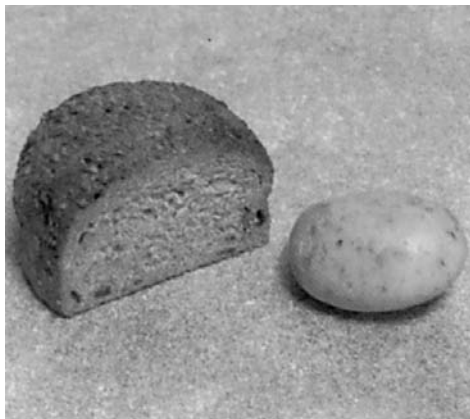
TEMPS DE REPOS

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



INGREDIENTS

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



DENSITE

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



PERCER

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



DUREE DE CUISSON

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

SELECTION DE LA BONNE PUISSANCE DE CUISSON EN MICRO-ONDES



Les 6 puissances disponibles agissent comme le thermostat d'un four traditionnel en contrôlant la vitesse de cuisson. Certains plats - par exemple les potages et les ragoûts - requièrent l'utilisation de puissances différentes (1000 W 10 min pour porter l'aliment à ébullition avant de poursuivre la cuisson une heure sur 250 W). Votre four permet d'enchaîner jusqu'à 3 étapes (voir mode d'emploi).

NOTE : (1) Vous pouvez pendant le déroulement de la cuisson, en rallonger la durée, en tournant le sélecteur de durée.

La fonction EXPRESS vous permet de démarrer directement une cuisson sur 1000 W simplement en tournant le sélecteur de durée et en pressant Marche.

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

Note : Les utilisations indiquées dans ce tableau ne concernent que l'utilisation des micro-ondes pures. Se reporter en page 10 pour les utilisations en mode combiné.

TABLEAU DE RECHAUFFAGE EN MICRO-ONDES DES ALIMENTS COURANTS FRAIS OU SURGELES

Une cuisson en micro-ondes pures n'utilise bien sûr, que le plateau en verre.

Aliment	Poids /Qté	Frais	Surgelé
ENTRÉES			
Saucisses Cocktail (1&2)	120 g 350 g	250 w 2 à 3 min 250 w 4 min	- 1000 W 6 min
Crêpe non fourrée (1)	1 pce	1000 W 30 s	-
Crêpe fourrée (1&2)	1 x 150 g 2 x 150 g	1000 W 2 min -	1000 W 3 à 4 min 1000 W 5 min
Escargots (1)	12 pcs 100 g	3 à 4 min 250 W	3 à 4 min 440 W dans leur barquette
Nem, samossa (2)	2 x 75 g	1000 W 20 – 30 s	1000 W 4 min
- croque-monsieur	1 pce (170 g) 2 pces (320g)	1000 W 1 min 1000 W 2 min	1000 W 2 min 30 sec à 3 min 1000 W 5 min
- coquille de poisson (1)	1 pce (170 g) 2 pces (220 g)	1000 W 2 min -	1000 W 3 min 1000 W 6 à 7 min
- potage (1&2)	400 g 1 litre	1000 W 4 min 1000 W 6-7 min	- 1000 W 11-12 min
- pizza petite (1)	1 pce (160 g)	1000 W 1 min	1000 W 2 min 30 sec à 3 min
- quiche petite (1)	1 pce (130 g)	600 w 1 min 10 sec	1000 W 3 min
PLATS CUISINÉS			
Chili con carne (1&2) Tomate farcie (1) Poulet et riz (1&2) Quenelles (1&2)	400 g 170 g (1 pce) 350 g 6 pces (240 g) 4 pces (320 g)	1000 W 3 min 40 sec 1000 W 2 min - - 440 W 4 min	- 1000 W 6 à 7 min 1000 W 6 min 6 min 600 w -
- Gratins (féculents avec viande) (1)	300-400 g 600 g 1 kg	1000 W 3 min 1000 W 6 à 8 min 1000 W 10 à 11 min	1000 W 8 à 10 min 1000 W 13 à 14 min 1000 W 16 à 18 min
- Gratin de légumes (avec ou sans viande) (1)	300-400 g 1 kg	1000 W 6 min 1000 W 12 min	1000 W 11à 13 min 1000 W 18 min puis 600 w 6 min
- Gratin de poisson (1)	450 g 1 kg	- -	600 w 12 à 15 min 1000 W 18 min puis 250 W 5 min
- Poisson en sauce (cru)(1)	225 g	-	1000 W 6 à 7 min

(1) couvrir. (2) retourner ou remuer à mi-réchauffage.(3) poser sur une feuille de papier absorbant. TEMPS DE REPOS : il est impératif de laisser reposer l'aliment après le réchauffage : 3 à 8 min.

TABLEAU DE RECHAUFFAGE EN MICRO-ONDES DES ALIMENTS COURANTS FRAIS OU SURGELES

Une cuisson en micro-ondes pures n'utilise bien sûr, que le plateau en verre.

Aliment	Poids /Qté	Frais	Surgelé
GARNITURES			
- Féculents (1)	300 g	1000 W 2- 3 min	1000 W 4-5 min
- Légumes (1)	100 g 200 g	1000 W 1 min à 1 min 30 sec 1000 W 1 min 30 à 2 min	- -
- Purée (1&2) de pommes de terre de légumes	200 g 200 g 400 g	1000 W 1 min 30 sec 1000 W 1 à 2 min 1000 W 3 min 30 sec	1000 W 4 min 30 1000 W 5 min 1000 W 8 min
- Spaghetti en sauce, raviolis (1)	210 g 450 g 1000 g	1000 W 2 min 1000 W 4 min 1000 W 7 à 8 min	- 1000 W 13 à 14 min -
- Riz (1)	150 g 300 g	1000 W 1 min 1000 W 2 min 30 sec	1000 W 2 min 30 1000 W 4 min 30
VIANDES et POISSON			
- Hamburger (cru) (1)	1 pce (150 g)	-	1000 W 1 min 30 sec.
Tranches de viande cuites steak haché (1) Viande blanche Viande rouge porc 2 tranches (1) agneau 2 tranches (1) bœuf 2 tranches (1) cuisse de poulet (1) Tripes	100 g 100 g 140 g 130 g 160 g 120 g 205 g 500 g	600 w 40 à 50 sec 600 w 45 à 55 sec 600 w 45 sec 600 w 1 min 30 sec 600 w 1 min 600 w 50 sec 1000 W 1 min 40 sec 1000 W 4 min 30 s à 5 min	1000 W 8 min
DESSERTS et DIVERS			
- Aliments pour bébé (petit pot à température ambiante)	30 g 120 g 200 g	600 w 15 sec Tester 600 w 25 sec Tester 600 w 40 sec Tester	
Cannelés de Bordeaux Muffins Pop corn sucré	3 pces 180 g 2 x 80 g 1 x100 g	- - -	270 W 3 à 4 min 270 W 3 min puis R 5 min 1000 W 2 min 40 à 3 min
- Viennoiserie (3)	2 x 50 g		1000 W 30 à 40 sec ou 270 W ** 3 min
- Pain (3) -de mie tranché -morceau - baguette 1 boule pain complet -petit pain de seigle	800 g 60 g 150 g 500 g 1 pce (85 g) 3 x 85 g		270 W ** 8 min 1000 W 40 sec 1000 W 30 à 40 sec 1000 W 2 min 30 sec puis 30 min repos 1000 W 40 sec 1000 W 1 min 10 sec

(1) couvrir. (2) retourner ou remuer à mi-réchauffage.(3) poser sur une feuille de papier absorbant. TEMPS DE REPOS : il est impératif de laisser reposer l'aliment après le réchauffage : 3 à 8 min.

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

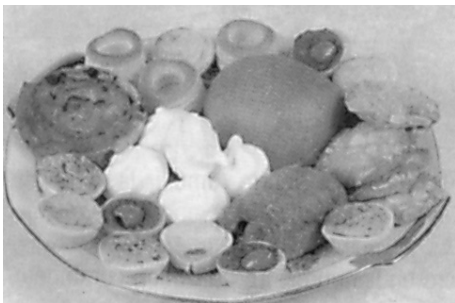
Qu'est-ce que la Cuisson Combinée aux micro-ondes:

La cuisson combinée micro-ondes est parfaite pour de nombreux aliments. L'énergie micro-ondes les cuit rapidement, pendant que la chaleur rayonnante leur donne un aspect doré et appétissant. Ces deux actions étant simultanées, il en résulte un gain de temps d'environ la moitié aux deux tiers par rapport à une cuisson traditionnelle.

Utilisations:

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

- les petites pièces de viande rouges.
- la pâte à chou
- les soufflés
- en pâtisserie : toutes les petites pièces individuelles (feuilletés, biscuits, meringues etc...)



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

Mode d'emploi:

Vous pouvez combiner les modes de cuisson suivants :

- 1) Gril + Micro-ondes
 - 2) Chaleur Tournante + Micro-ondes
- Pour l'utilisation du mode combiné, vous reporter page Fr-13 et 14 de votre mode d'emploi. Seule la puissance MAX /1000 W ne peut être utilisée en combiné.

Attention:

En cours de cuisson combinée, une simple pression sur la touche de Chaleur tournante ou de micro-ondes suffira à rappeler à l'affichage le combiné sélectionné. Il n'est cependant pas possible de changer en cours de cuisson la puissance sélectionnée. Seule la température peut être modifiée en tournant le sélecteur de température pendant l'affichage de cette dernière.

Comment et quand préchauffer :

Il n'est pas possible de préchauffer la cuisson Combinée gril + micro-ondes, le gril à quartz montant instantanément en température. La cuisson combinée Chaleur Tournante + Micro-ondes sera préchauffée pour les cuissons courtes (moins de 25 min, tartes, quiches, aliments à base de pâte feuilletée ou levée, rôtis). Le préchauffage n'est pas nécessaire pour les cuissons longues (gros gâteaux et mijotages).

- * Pour un départ à froid, sélectionner la combinaison de cuisson, afficher la durée puis enfourner l'aliment et presser la touche Marche.
- * Pour un départ à four chaud, sélectionner la combinaison de cuisson puis presser la touche Marche. Ce préchauffage s'effectue bien sûr sans émission d'ondes. Il faut préchauffer avec les accessoires nécessaires en

place. Lorsque le four atteint la température désirée, le "P" dans la fenêtre d'affichage clignote et le four émet 3 bips sonores. Vous pouvez alors enfourner l'aliment, afficher le temps de cuisson puis presser la touche Marche. Si la porte n'est pas ouverte pour mettre à cuire l'aliment, le four maintient la température pendant 30 min avant de s'éteindre **La cavité intérieure étant légèrement plus petite que dans un four traditionnel, prenez garde de ne pas vous brûler lorsque vous enfournez le plat.**

Quelles puissances et quelles combinaisons choisir?

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

Seules les puissances suivantes sont disponibles en utilisation combinée:

CUISSON COMBINÉE	CHALEUR TOURNANTE	GRIL	PUISSANCE MICRO-ONDES DISPONIBLE	UTILISATIONS CONSEILLÉES
Gril + Micro-ondes	—	1, 2 ou 3	600 W à 100 W	Gratins de viande ou de légumes, grillades, croque-monsieur...
Chaleur Tournante + Micro-ondes (préchauffage selon durée de cuisson)	100° à 220°	—	600 W à 100 W	Cakes, flans et gâteaux, tartes viandes mijotées ou rôties...

CONSEILS POUR CUISINER EN MODE COMBINE

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

Récipients:

Vérifiez page 11 les accessoires et les récipients que vous pouvez utiliser. Si le récipient est en métal, placez-le directement sur le plateau noir. NE PAS poser de récipient métallique sur le trépied métallique. On ne peut poser directement sur le trépied qu'un récipient en pyrex® ou en porcelaine à feu ou bien encore l'aliment sans emballage.

Temps de cuisson:

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

Température:

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

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

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

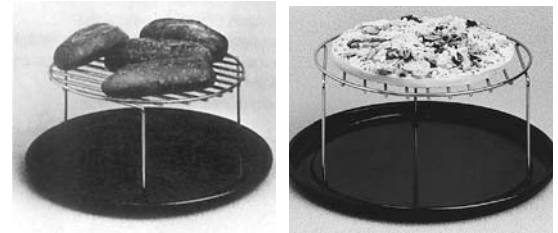
CUISSON COMBINÉE - ACCESSOIRES À UTILISER

Ci-dessous vous trouverez des exemples d'aliments qui peuvent être cuits ou réchauffés en Combiné. Il est important d'utiliser les accessoires adéquats. Utilisez toujours le plateau noir et si nécessaire le trépied. Ces accessoires sont prévus pour la cuisson combinée. Si l'aliment que vous voulez cuire ou réchauffer n'est pas mentionné ou illustré ci-dessous, choisissez l'accessoire utilisé pour un aliment similaire.

Réchauffage

a. Pain

b. Pizza. Placez la grille métallique sur le plateau métallique. En posant l'aliment sur la grille métallique, l'air chaud circulera en donnant une croûte croustillante.



c. Les **gratins** et autres plats contenus dans une barquette aluminium doivent être transvasés dans un plat en pyrex/ porcelaine et placé sur le trépied, le tout sur le plateau noir et le plateau verre. Ne placez jamais une barquette métallique directement sur le trépied au risque de provoquer un arc électrique.

d. Des **portions individuelles** (croque monsieurs, friands, samossas) peuvent être placés dans un plat résistant à la chaleur ou directement sur le trépied.

Cuisson

a. Les **plats à mijoter** seront préparés dans une cocotte en Pyrex ou en porcelaine à feu, munie d'un couvercle et posée sur le plateau noir.

b. Les **quiches, les tartes et les gâteaux** doivent être cuits dans un moule métallique lisse posé directement sur le plateau noir.



c. Les gros **rôtis** peuvent être placés directement dans le plateau noir. Les rôtis plus petits seront posés dans un plat en pyrex ou en porcelaine à feu, sur le plateau noir.

d. Les **cuisse de volaille** peuvent être placées dans un plat en Pyrex ou en porcelaine à feu placé sur le trépied lui-même sur le plateau noir.

TABLEAU DE RECHAUFFAGE EN COMBINE DES ALIMENTS COURANTS FRAIS OU SURGELÉS

Mode d'emploi : l'indication " +" signifie une cuisson combinée , CT désigne la Chaleur Tournante. **C** signifie Panacrunch préchauffé - voir page Fr-19 du mode d'emploi. Dans tous les autres cas de cuisson combinée n'utilisant pas le Panacrunch, le four doit être préchauffé à la température indiquée avec le plateau noir posé sur le plateau tournant.

Aliment	Poids ou Quantité	Frais	Surgelé
ENTRÉES APÉRITIVES			
Petits fours traiteurs (cuits)	20 pcs (200 g)	—	CT 200° + 100W 5 min C
Gougères	20 pcs 150 g	—	Gril 1 + 600W 1 min 30 s puis 3 min repos C ou CT 200° + 440W 2 min à 2 min 30 s (2)
Mini tartelettes	12 pcs	CT 210° 5 min (2)	CT 200° + 100W 5 à 6 min C
ENTRÉES TRAITÉUR			
Bouchée à la reine	1 x 150 g	CT 200° + 100W 7 min C	CT 200° + 440W 8 à 10 min C
Crêpes jambon fromage	2 x 50 g 4 x 50 g	—	Gril 1 + 600W 1 min 40 s (4) C Gril 1 + 600W 3 min (4) C
Crêpe fourrée	1 x 150 g	Gril 1 + 440W 3 min (4) C	Gril 1 + 600W 5 min (4) C
Coquille de poisson	1 x 150 g	Gril 2 + 440W 3 à 4 min Gril (1)	CT 200° + 600W 4 à 5 min (1)
Nem	2 x 75 g	Gril1 + 250W 2 à 3 min C (4) ou 1000w 20 à 30 s	Gril1 + 440W 3 à 4 (4) C ou 1000w 1 min à 1 min 30 s
Pâtés impériaux	5 pcs (210 g)	Gril 1 + 250W 3 à 4 min (4) C	Gril 1 + 440W 3 à 4 min C (4)
Galette oignon lardons	1 x 115 g	—	Gril 1 + 600W 3 à 4 min (4) C
Croissant fromage	1 x 170 g	CT 210° + 250W 3 à 4 min C	CT 210° + 440W 4 min C
Petit pain garni	1 x 110 g	CT 200° + 250W 3 à 4 min C	Gril 1 + 440W 4 à 5 min C
Quiche lorraine - Tarte paysanne	1 x 100 - 130 g 1 x 400 g	CT 200° + 250W 3 min C ou CT 200° + 250W 2 à 3 min (1) CT 200° + 250W 6 min C ou CT 200° + 100W 4 min 30 s (5)	CT 200° + 600W 3 min 30 s à 4 min C ou CT 200° + 440W 4 à 4 min 30 s (5) CT 180° + 440W 6 min puis repos (5) —
Quiche aux poireaux	1 x 140 g	CT 200° + 440W 3 min C ou CT 200° + 100W 3 min (5)	CT 200° + 600W 3 min (5) ou Auto *** quiche
Friand à la viande	1 x 120 g	Auto Friand C ou CT 200° + 100W 3 à 4 min (2)	Gril1 + 600W 2 à 3 min C ou CT 200° + 440W 2 min 30 s (5)
Friands à la viande (crus)	2 x 130 g	—	CT 200° + 250W 9 min (5)
Roulés au fromage	1 x 130 g	Auto Friand C	CT 210° + 440W 4 à 5 min (5)
Paniers fromage (crus)	2 x 120 g	—	CT 200° + 250W 9 min (5)
Croque monsieur	1 x 150 g	Gril 1 + 250W 4 à 5 min (2) (4) ou Gril 1 + 250W 3 à 4 min C (4)	Gril 1 + 600W 4 à 5 min (2) (4) Gril 1 + 600W 3 à 4 min C (4)
Croque chèvre-lardons	1 x 130 g	Gril 1 + 250W 3 min puis Gril 1 min C	Gril 1 + 600W 3 à 4 min C
Croque gratin père Dodu	1 x 100 g 2 x 100 g	— Gril 1 + 440W 3 min puis 3 min Gril C	Gril 1 + 600W 3 min puis Gril 2 min C —
Crique lardons fromage	1 x 170 g	Gril 1 + 440W 4 min C	Gril 1 + 600W 3 min puis 2 min Gril C
Feuilleté jambon/ champignons	1 x 120 g 1 x 450 g	Auto Feuilletés C ou CT 180° + 250W 3 à 4 min (5) CT 180° + 250W 8 à 9 min (5)	CT 200° + 600W 4 min C ou CT 200° + 440W 4 à 5 min (5) - en protégeant si nécessaire
Feuilleté aux écrevisses (cru)	1 x 500 g	—	Préchauffer en CT 220° Cuire CT 200° + 250W 18 à 20 min (5)
Tourtefeuille parmentière	1 x 450 g	CT 220° + 250W 6 min 30 s à 7 min C	—
Saucisson brioché	1 x 400 g	CT 200° + 440W 6 à 7 min C ou CT 170° + 440W 8 min puis repos 5 m (5)	—
Tortilla à l'oignon	1 x 500 g	—	CT 200° + 600W 5 min C (4)
Pizza sur la pierre	1 x 160 g	—	Gril 1 + 600W 4 min puis 4 min Gril 1 C

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

Aliment	Poids ou Quantité	Frais	Surgelé
Pizza	1 x 150 g 1 x 250 g 1 x 500 g 1 x 600 g	Auto Pizza fraîche C Auto Pizza fraîche C Auto Pizza fraîche C CT 220° + 250W 6 min puis Gril 2 min (2)	Auto (***) pizza Auto (***) pizza Auto (***) pizza Auto (***) pizza
Pizza américaine deep pan	1 x 500 g 1 x 750 g	— —	CT 220° + 600W 7 min puis Gril 2 à 3 min (5) CT 220° + 600W 9 min puis Gril 2 à 3 min (5)
Tarte Alsacienne fine	1 x 130 g	Gril 1 + 250W 4 min C	Gril 1 + 600W 3 min puis Gril 2 min C
Tarte flambée	1 x 350 g	CT 220° + 440W 3 min (2)	—
VIANDES			
Cordon bleu	1 x 100 g	CT 200° + 100W 6 min (4) C	1000W 4 min (4) C
Nuggets de poulet	10 pcs 220 g	Gril 1 + 440W 4 min C (4)	Gril 1 + 600W 4 min C (4)
GRATINS-PLATS CUISINÉS			
Lasagne Bolognaise	350 g 600 g 1000 g	CT 200° + 600W 5 min (5) — CT 200° + 600W 10 à 11 min (7)	CT 200° + 600W 20 min (5) 1000 W 6 min puis CT 200° + 600W 12 à 14 (5) non préchauffé 1000 W 5 min puis CT 200° + 600W 8 à 10 min (5)
Moussaka	800 g	—	CT 200° + 600W 14 à 16 (5) non préchauffé
Gratin de chou fleur	450 g	—	CT 200° + 600W 14 à 16 (5) non préchauffé
Hachis parmentier	350 g 1000 g	CT 220° + 600W 4 à 5 min (1) —	— 1000W 7 min puis CT 200° + 600W 12 à 14 min (5) non préchauffé
Poisson à la bordelaise	400 g	—	CT 180° + 600W 11 à 12 min (5)
DIVERS			
Viennoiserie (2) (4)	1 pce (60 g)	3 à 4 min en Gril	1000W 12 s puis 2 min Gril ou Auto (***) pain
Pain (four non préchauffé) - 1 petit pain (2) - 1/4 boule (5) - 1/2 boule (5) - 1 campagnard (5)	80 g 250 g 500 g 430 g	— — — —	Auto (***) pain Auto (***) pain puis 10 min repos CT 170° + 100W 14 à 15 min CT 170° + 100W 11 à 12 min puis 2 min Gril
DESSERTS PRÉCUIITS			
Brownies aux noix	2 x 80 g	—	440W 1 min 30 s puis 5 min repos C (4) ou Gril 1 + 250W 2 min (2) (4)
Gaufre	—	—	1000W 1 min 30 s (4) C ou Gril 1 + 250W 2 min 30 s (2) (4)
Galette des rois	6 pers 470 g 8 pers 780 g	Gril 2 + 250W 3 min à 3 min 30 s (2) (4) ou Gril 1 + 250W 2 min C puis repos 5 min Gril 2 + 250W 4 min (2) (4) ou Gril 1 + 250W 3 min 30 à 4 min et repos C	CT 200° + 440W 4 à 5 min (5) (4) ou Gril 1 + 600W 2 min 30 s et 5 min repos C CT 200° + 440W 5 min 30 s (5) (4) ou Gril 1 + 600W 5 min et 5 min repos C
Croustade aux pommes	400 g	—	CT 180° + 440W 4 min 30 s (2)
Gâteau basque	1 x 660 g	—	CT 200° + 250W 6 min 30 s et 5 m. repos (5)
Tarte au sucre-vergeoise	380 g	—	CT 200° + 440W 3 min puis CT 200° 3 min C ou CT 220° + 250W 3 min (4) (2)
Strudel abricots	300 g	—	CT 200° + 600W 7 à 8 min et repos (4) C
Strudel aux pommes	300 g	—	Gril 1 + 600W 4 min 30 à 5 min et repos (4) C
Tarte Tatin (poser côté pommes)	1 x 150 g 1 x 600 g	— —	Gril 1 + 440W 2 à 3 min et repos C Gril 1 + 600W 7 min puis repos C
Tarte pommes-amandes-noisettes	1 x 600 g	—	CT 200° + 600W 9 à 10 min puis 7 min repos C
Crumble aux abricots	1 x 300 g	—	Gril 1 + 600W 5 à 6 min (1)

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

CHALEUR TOURNANTE

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

Presser la touche Chaleur Tournante jusqu'à ce que la température désirée s'affiche (100° à 220°C - C = centigrade, démarrage à 150° C par commodité) puis suivre les instructions

défilantes (durée maximum 9 heures).

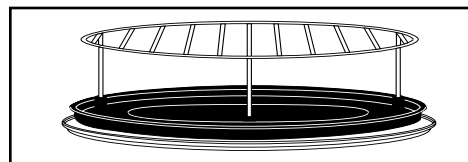
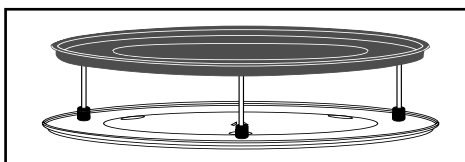
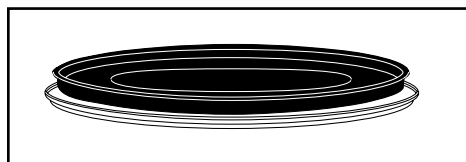
- En cours de cuisson, une pression sur la touche Chaleur Tournante vous indiquera la température sélectionnée et vous pourrez changer cette dernière en tournant le sélecteur Auto.

- Vous pouvez aussi en cours de cuisson rajouter 1 ou plusieurs minutes en tournant le sélecteur de durée.

Préchauffage : penser à préchauffer le four avec les accessoires en place (lorsque c'est possible) afin de bien saisir les viandes et les

pâtisseries. La chaleur ventilée de ce four colorant particulièrement vite le dessus des gâteaux, il sera souvent nécessaire de baisser la température de 20°C par rapport aux températures indiquées dans d'autres livres de recettes.

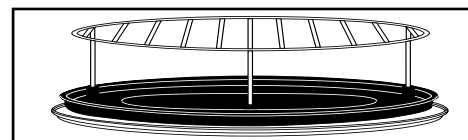
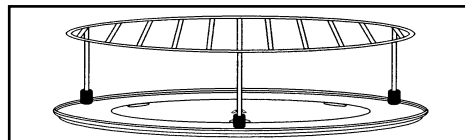
Surveillez attentivement la cuisson et n'hésitez pas à ralentir la coloration en posant une feuille de papier cuisson (en cuisson combinée) ou de papier aluminium (en Chaleur Tournante) en cours de cuisson.



GRIL

Votre gril possède 3 niveaux de puissance : 1 (Fort-max = 1500 W), 2 (Moyen = 1200 W), 3 (Doux = 950 W) pour colorer les aliments tout en respectant les aliments les plus fragiles. Il n'y a pas de micro-ondes émises en mode GRIL.

Pressez la touche du mode Gril, choisir la puissance avec le sélecteur Auto, puis afficher la durée à l'aide du sélecteur de durée. Il n'est pas possible de préchauffer le gril.



ALIMENT	POIDS OU QUANTITÉ	ACCESSOIRE	MODE DE CUISSON	TEMPS DE CUISSON
Cuisses de poulet	500 g (2 pces)	trépied	Gril 2	20 à 25 min
Côtes de porc	400 g (2 pces)	trépied	Gril 1	15 à 18 min
Côte de bœuf	900 g	trépied	Gril 1	28 à 30 min
Côte de veau	500 g (2 pces)	trépied	Gril 1	16 à 18 min
Poisson braisé	500 g (1 pce)	trépied	Gril 1	env. 25 min

LA DECONGELATION

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

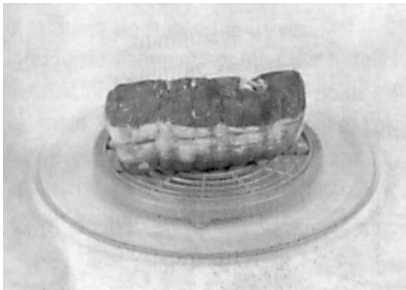
1. DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE

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

Petites pièces (Prog. N°= 1) : petites pièces de viande, volaille en morceaux, escalopes, saucisses, viande hachée, darnes, filets, steaks ou côtelettes pesant 100 g à 400 g (total max. 1600 g). Il est préférable de les étaler sur une seule épaisseur. N'oubliez pas de séparer les morceaux et de les retourner lorsque les bips sonores retentissent. Un temps de repos de 2 à 15 min sera requis en fin de décongélation pour homogénéiser la température.

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

Accessoire et récipients :

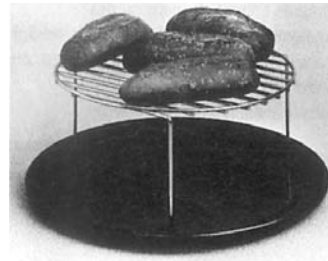


Placer les aliments déballés de leur emballage dans des récipients pouvant recueillir le liquide d'exsudation. Poser les grosses pièces sur une grille ou une passoire en plastique.

Utilisez toujours le plateau tournant en verre.

Pain (Prog. N°= 3)

Pour décongeler/réchauffer du pain et de la viennoiserie c'est à dire croissants, brioches, pains au chocolat ou aux raisins,



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

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

Les petits pains denses (pain complet ou pavé) nécessiteront eux-aussi un temps de repos de 10 min

2. DECONGELATION MANUELLE

Les aliments congelés ne convenant pas pour la décongélation automatique, peuvent être décongelés manuellement en sélectionnant 270 W (Min) 🔊 avec le sélecteur Auto et en affichant manuellement la durée (se référer au tableau des temps de décongélation).

Accessoires du four:

Placez l'aliment dans un récipient transparent aux ondes ou directement sur une grille de décongélation en plastique.

Couvercle:

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

3. CONSEILS POUR LA DECONGELATION 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.

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

Les rôtis avec os et les volailles entières



Il peut être nécessaire de protéger les parties fines ou protubérantes de ces aliments avec de petits morceaux de papier aluminium afin d'éviter un début de cuisson de ces parties.

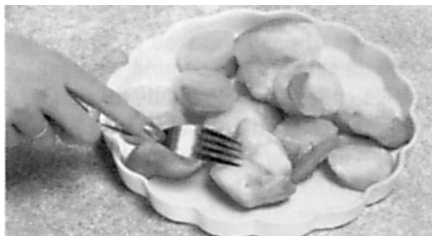
Il n'est pas dangereux d'utiliser des petits morceaux de papier aluminium dans votre four, à condition qu'ils ne touchent pas les parois du four.

Potages-Râgoûts-Plats cuisinés

Ces aliments ne sont pas décongelés mais réchauffés directement avec la puissance 1000 W ou 600 W. (voir chapitre suivant).

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.



TEMPS DE DECONGELATION

Sélectionnez d'abord la puissance 270 W ❄️ (Décongélation) puis la durée indiquée ci-dessous:

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

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

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

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

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 DECONGELATION, car les micro-ondes décongèleront plus vite de la viande hachée qu'un rôti.
- Pour décongeler d'autres produits courants, se référer aux tableaux pages 7 à 8 et 12 à 13.

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 1000 W; cependant, certains aliments ont besoin d'une chaleur rayonnante et d'autres, plus fragiles, nécessitent une puissance douce.

1. RÉCHAUFFAGE AUTOMATIQUE SELON LE POIDS.

Pizzas : selon qu'elles sont fraîches (Prog. N°= 6) ou surgelées *** (Prog N°= 5), ces programmes réchaufferont de façon satisfaisante la plupart des pizzas déjà cuites. Les

résultats varieront cependant selon la garniture (attention aux pizzas très riches en fromage ou très humides - fruits de mer,

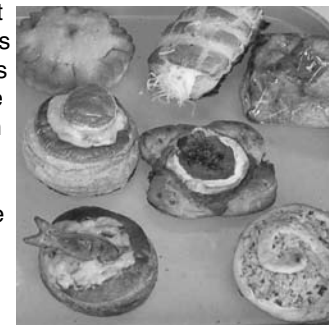


légumes) et selon l'épaisseur de la pâte. Ce programme ne convient pas pour les pizzas à cuire ni les pizzas américaines "deep pan" mais réchauffera de façon satisfaisante les épognes et les tartes alsaciennes. Toutefois, n'hésitez pas à prolonger le réchauffage en Chaleur tournante 230° quelques minutes pour obtenir un fond plus croustillant encore.

Déballez entièrement les pizzas avant de les poser sur le Panacrunch préchauffé (Voir mode d'emploi page Fr. 18)

Quiche surgelée (Prog. N°= 7) : ce programme réchauffera la plupart des quiches surgelées déjà cuites, les pissaladières et les flammiches. Elle ne convient pas pour les tartes crues ou sucrées ni les feuilletés à cuire. Déballez entièrement la quiche avant de la poser sur le Panacrunch préchauffé (voir mode d'emploi page 18). Les garnitures à base de légumes attirant moins les ondes que le fromage ou les lardons, la température finale peut varier en conséquence. Respectez un temps de repos de 4 à 10 minutes selon le diamètre de la quiche.

Friand (Prog. N°= 8) : ce programme réchauffera de façon satisfaisante la plupart des feuilletés en vente au rayon traiteur tels que les paniers, les tresses, les friands, les roulés au fromage, les croissants au jambon- fromage. Elle peut aussi réchauffer des bouchées à la reine (si elles ne font pas plus de 150g pièce) , des paninis ou des croque- monsieurs (s'ils ne sont pas trop fins). Pensez à déballez entièrement ces aliments avant de les poser sur le panacrunch préchauffé (voir page 18 du mode d'emploi).



2 RÉCHAUFFAGE MANUEL EN MICRO-ONDES OU EN COMBINÉ

Tous les aliments ne convenant pas aux touches automatiques devront être réchauffés manuellement. Tous les aliments "humides" ou liquides devront être réchauffés aux micro-ondes pures (plats en sauce, soupes, légumes, féculents, etc). Les aliments devant être colorés ou croustillants (entrées traiteur, gratins, quiches, tourtes, pizzas, feuilletés, pain et viennoiserie etc) devront être réchauffés en cuisson combinée. Pour les plats cuisinés, reportez-vous aux tableaux pages 7-8 et 12-13; si vous ne trouvez pas exactement ce plat, adaptez la durée et le mode de réchauffage du plat le plus similaire.

Récipients et accessoires :

- **micro-ondes pures** : les aliments à réchauffer doivent être disposés dans des récipients transparents aux ondes, en pyrex®, ou porcelaine à feu. Il est déconseillé de laisser dans leurs sachets les aliments contenus dans des sachets en plastique car le réchauffage risque d'être très irrégulier. De plus le déballage est plus malaisé lorsque les sachets sont brûlants.

Les aliments contenus dans 2 paquets distincts (semoule et viande par exemple pour le couscous) doivent être si possible mélangés afin d'éviter des températures inégales ; les aliments les plus gras (les viandes par ex.) doivent être disposés au milieu ou dessous, et les aliments plus aqueux ou plus denses (légumes ou pomme de terre) doivent être disposés sur le pourtour. Placer le récipient transparent aux ondes directement sur le plateau tournant.

- **cuisson combinée** : poser les aliments secs (pizzas, quiches, tourtes, feuilletés, pain) débarrassés de leur emballage directement sur le trépied placé sur le plateau noir. Si ces aliments risquent de couler un peu en se réchauffant (garniture au fromage ou pizza épaisse par exemple), il est préférable de poser un papier cuisson sur le plateau noir. Pour d'autres aliments

plus humides, préférez des plats transparents aux ondes et résistants à la chaleur que vous poserez ou non sur le trépied selon leur épaisseur. **NE PAS** poser de plat métallique ou en aluminium sur le trépied.

Couvercle :



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

Les portions sur assiette

Disposer les aliments denses sur le



pourtour et étaler la purée. S'il n'y a pas de sauce, ajouter une noisette de beurre ou de matière grasse sur les féculents. Une portion standard se réchauffera en 3 à 4 min sur 1000 W. Si vous désirez réchauffer en même temps deux assiettes, empilez-les à l'aide d'un cercle d'empilement spécial micro-ondes (NORDIC WARE®) ou d'une assiette retournée sur la première et pensez à les intervertir à mi-réchauffage (comptez 6-7 min sur 1000 W en tout).

Barquettes aluminium et boîte de conserve métallique

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

Potages - Ragoûts

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

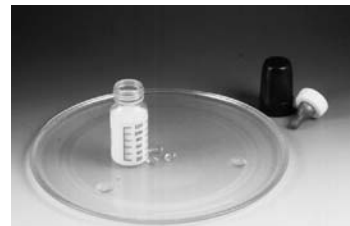
Feuilletés et tourtes

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

BIBERON ET ALIMENTS POUR BÉBÉ :

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

Retirer le capuchon et la tétine avant de réchauffer. Compter 20 à 50 secondes sur 1000 W selon la taille du biberon, la quantité et la température initiale du liquide. Remettre la tétine et le capuchon, **secouer** puis **TESTER**.



LES POTAGES, LES ENTRÉES, LES ŒUFS

Les potages

Il importe de couper tous les légumes à peu près de la même taille. Employer un récipient suffisamment grand pour éviter tout débordement. Ajouter très peu de liquide afin que les micro-ondes cuisent les légumes en priorité. Couvrir et cuire sur 1000 W 15 à 20 min. Mixer lorsque les légumes sont bien cuits. Compléter avec du bouillon bien chaud pour obtenir le volume désiré.

Le réchauffage des soupes congelées ou appertisées se fera sur la puissance 1000 W dans un récipient transparent aux ondes. Pensez à remuer plusieurs fois pendant le réchauffage.

La cuisson des quiches: la chaleur tournante étant émise par la voûte du four, il est indispensable de faire précuire la pâte à blanc pour la cuisson d'une quiche ou d'une tarte. Garnir un moule à tarte métallique avec la pâte. Recouvrir d'un rond de papier sulfurisé ("papier cuisson") et d'une couche de haricots secs ou de noyaux de cerise. Enfourner le fond de tarte sur le plateau noir et faire précuire environ 15 minutes en Combiné Chaleur tournante 220° + 250 W en retirant les noyaux et le papier au bout de 13 min.

Sortir le moule, ajouter la garniture et continuer la cuisson en Combiné Chaleur tournante 190° + 100 W 17 à 20 minutes en protégeant si besoin est, le dessus de la quiche avec un rond de papier sulfurisé.

Le Panacrunch vous dispensera d'une précuisson à blanc. Il suffira de garnir le Panacrunch avec la pâte, d'ajouter la garniture, et de faire cuire la quiche sur le plateau verre pendant 20 à 23 min en Combiné Chaleur tournante 200° + 600 W en couvrant, si besoin est, le dessus de la quiche avec un papier sulfurisé après 17-18 min de cuisson.

Dans tous les cas, pensez à démouler les quiches en fin de cuisson et à les faire refroidir sur une grille afin que la vapeur d'eau condensée pendant le refroidissement ne détrempe la pâte.

Les œufs pochés : faire chauffer 50 ml d'eau avec du sel et un trait de vinaigre pendant 1 min sur 1000 W. Casser l'œuf dans l'eau bouillante et percer délicatement le jaune et le blanc avec un cure-dent ; cuire sur 600 W 30 à 50 s (selon le calibre de l'œuf). Laisser reposer 1 min avant d'égoutter et de servir.

Les œufs brouillés : mélanger dans un bol 4 œufs crus avec un peu de crème ou de lait, une noix de beurre, du sel et du poivre. Cuire 1 min 30 s sur 1000 W. Sortir et battre énergiquement avec une fourchette. Poursuivre la cuisson sur 1000 W encore 40 s à 1 min. Les œufs doivent rester crémeux.

Les œufs cocotte : casser l'œuf dans un ramequin beurré, saler et poivrer, percer le jaune et le blanc avec un cure-dent. Ajouter les ingrédients désirés (crème, champignons, œufs de lump, etc.). Compter 1 min 10 s à 1 min 30 s de cuisson par œuf sur 440 W (ou 2 min sur 270 W ** si vous ne désirez pas percer l'œuf).

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

SOUPE DE POTIRON

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

Cuisson : 15 à 20 min.

Cuire à couvert dans la cocotte le potiron coupé en petits cubes, la pomme de terre épluchée et coupée, le beurre, le lait et un peu de muscade râpée, pendant 15 min sur 1000 W. Sortir, ajouter 1/2 litre d'eau

4 pers.- MICRO-ONDES

très chaude. Passer au mixer, rectifier l'assaisonnement. Remettre à cuire sur 1000 W 2 à 3 min (jusqu'à ébullition). Ajouter, avant de servir, le persil haché et la crème.

CHAMPIGNONS À LA GRECQUE

600 g de champignons de Paris
1 bouquet garni, 2 oignons
1 c. à c. de poivre concassé
3 c. à s. d'huile d'olive
30 grains de coriandre
20 cl de vin blanc,
1 citron, 1 gousse d'ail, sel, poivre.

Récipient : moule à manqué de Ø 22 cm.

Cuisson : 13 min.

Nettoyer rapidement les champignons. Bien les égoutter. Les couper en quartiers. Faire suer sur 1000 W l'oignon haché 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

4 pers - MICRO-ONDESS

jus de citron. Faire cuire sur 1000 W à découvert 8 à 10 min. A mi-cuisson, remuer. Retirer le bouquet garni et rectifier l'assaisonnement. Servir bien froid.

GÂTEAU DE MOULES

300 g de moules décoquillées, 15 cl de lait, 3 œufs, 15 cl de crème liquide, 100 g de gruyère râpé, 2 c. à s. de ciboulette, sel, poivre.

Récipient : moule à manqué en pyrex Ø 22 cm avec un verre ou moule à savarin.

Cuisson : env. 20 min

Bien égoutter et presser dans la main les moules (préalablement décongelées si nécessaire). Garder le jus de côté. Faire un appareil à flan en mélangeant dans un bol : le lait, la crème et les œufs. Alternier dans le moule beurré des couches de moules et de gruyère râpé en parsemant de ciboulette ciselée. Verser dessus l'appareil à flan assaisonné (pensez que les moules et le gruyère sont déjà salés). Poser sur le plateau tournant et cuire à

4 pers. - MICRO-ONDES

découvert sur 600W pendant 6 min puis sur 250W 15 à 17 min (programmer l'enchaînement des 2 cuissons). Laisser reposer au moins 10 min avant de démouler. Servir tiède. Vous pouvez agrémenter ce gâteau de moules d'une sauce faite avec le jus de moules réduit 4 min à découvert sur 1000 W, additionné d'une c. à c. de Maïzena dissoute dans un peu de vin blanc et de 2 c. à s. de crème fraîche.

1 rouleau de pâte brisée au beurre.

Garniture:

3 gros oignons (env. 400g)

40 g de beurre

1 c. à s. de farine

3 œufs

15 cl de lait

15 cl de crème

60 g de gruyère râpé

sel, poivre,

muscade râpée.


Récipients : le panacrunch + 1 moule à manqué en pyrex de Ø 22cm

TARTE À L'OIGNON

Cuisson : env. 24 min - 6 pers.

Garnir le Panacrunch avec la pâte. Emincer finement les oignons. Les faire cuire à couvert avec le beurre sur 1000 W pendant 7 à 9 min en remuant à mi-cuisson. Assaisonner, ajouter la farine et laisser refroidir. Garnir le fond de tarte avec la compote d'oignons assaisonnée, le gruyère râpé et l'appareil à flan assaisonné (œufs + lait + crème mélangés) battu au

MICRO-ONDES et COMBINÉ- PANACRUNCH

fouet électrique. Enfournier sur le plateau en verre et faire cuire environ 25 min en Combi CHALEUR TOURNANTE  200° + 600W en protégeant la quiche avec 1 rond (le doubler si nécessaire) de papier sulfurisé après 18 min de cuisson.

CAKE AUX OLIVES

Cuisson : env. 35 min.

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

Récipient : moule à cake métallique de 28 cm

Mélanger la farine, la levure avec l'huile et le vin blanc. Ajouter les œufs un par un puis les olives, le jambon coupé en dés et le fromage râpé. Beurrer ou chemiser le moule et le remplir aux 3/4 car le cake va gonfler. Poser sur le plateau noir et cuire

8-10 pers. - COMBINE


env. 35 min en Combiné Chaleur Tournante 220° + 100W en couvrant le dessus d'une double feuille de papier sulfurisé après 17-18 min de cuisson. Présentez ce cake en tranches ou sous la forme de petits dés pour l'apéritif

Panacrunch
175 g de farine
75 g de beurre
2 cuillères à soupe de parmesan râpé
Sel, poivre, muscade
400 g d'épinards hachés bien
égouttés
3 œufs
200 g de crème fraîche
80 g de parmesan

TARTE AUX EPINARDS

Cuisson : 20 à 25 min.

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 Panacrunch. Mélanger dans un bol les épinards, la crème et les œufs, le restant de parmesan,

6 pers.-COMBINÉ - PANACRUNCH
rectifier l'assaisonnement et ajouter un peu de muscade râpée. Verser sur le fond de tarte. Poser sur le plateau en verre et cuire env. 23 min en Combi Chaleur Tournante  200° + 600W en protégeant le dessus de la tarte avec un double rond de papier sulfurisé après 15 min de cuisson.


Panacrunch
1 rouleau de pâte brisée
20 g de beurre
20 g de farine
400 g de champignons de Paris
un peu de lait
2 cuil. à soupe de crème
2 œufs
sel, poivre

TARTE AUX CHAMPIGNONS

Cuisson : 30 à 32 min.

Laver et couper les champignons en quartiers. Les faire cuire à couvert sur 1000 W 10 à 12 min. Égoutter en gardant le jus de cuisson, compléter ce jus avec du lait jusqu'à obtenir $\frac{1}{4}$ de litre. Faire fondre le beurre dans un bol 30 sec. sur 600 W. Ajouter la farine, mélanger, dessécher 30 sec. sur 600 W puis ajouter le liquide lait+jus de champignons. Refaire cuire sur 1000 W 5 à 6 min. Fouetter énergiquement, ajouter les champignons dans

6 pers.-MICRO-ONDES et COMBINÉ - PANACRUNCH

cette Béchamelle, puis les œufs et la crème. Rectifier l'assaisonnement. Garnir le Panacrunch avec la pâte brisée au beurre. Y verser le mélange de champignons. Poser sur le plateau en verre et cuire env. 23 min en Combi  Chaleur Tournante 200° + 600W en couvrant si nécessaire le dessus de la tarte avec un rond de papier sulfurisé après 18-19 min de cuisson.


Panacrunch
1 rouleau de pâte brisée
Garniture:
100 g de lard fumé
100 g de gruyère rapé
20 cl de lait
20 cl de crème
3 œufs
Sel, poivre
Muscade râpée

QUICHE LORRAINE

Cuisson : 22 à 25 min.

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 cuire les lardons sur 1000W 1 min.

6 pers.-MICRO-ONDES et COMBINÉ - PANACRUNCH

Égoutter. Abaisser la boule de pâte au rouleau en lui donnant une forme ronde d'un diamètre supérieur à celui du plat (env. 28 cm). Garnir le plat avec la pâte. Couper l'excédent de pâte. Disposer dessus les lardons, le gruyère rapé et le mélange assaisonné œufs, lait, crème et muscade râpée. Poser le Panacrunch sur le plateau en verre et cuire env. 25 min en Combi Chaleur Tournante  200° + 600W en couvrant le dessus avec un rond de papier sulfurisé après une vingtaine de minutes de cuisson.

CAVIAR D'AUBERGINES

1 gros oignon
2 belles aubergines (env. 500 g
5 gousses d'ail
sel, poivre
200 g de fromage blanc ou yaourt (facultatif),
huile d'olive.
Récipient : 1 moule à manqué de Ø 22 cm.

Cuisson : 16 à 18 min.

Hacher finement l'oignon, le faire suer dans 5 c. à s. d'huile d'olive à couvert sur 1000 W pendant 3 min. Ajouter les aubergines lavées et coupées en dés ainsi que les gousses d'ail épluchées et pilées. Faire cuire sur 1000 W 13 à 15 min. Démarrer la cuisson à couvert, à mi-cuisson, sortir, remuer et terminer la

4 pers. - MICRO-ONDES

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 1000 W, vous pouvez rajouter, en le mixant, 200 g de yaourt ou de fromage blanc

POTAGE SAINT-GERMAIN AUX CROÛTONS

300 g de pois cassés
50 g de beurre
1 bouquet garni
2 gousses d'ail
1 vert de poireau
1 carotte
50 g de poitrine fumée
3 c. à s. de crème
1 oignon
sel, poivre.
Récipient : 1 grande cocotte

Cuisson : 35 à 40 min.

Laver à grande eau les pois cassés. Les égoutter. Mettre dans la cocotte en couvrant d'eau chaude. Faire cuire sur 1000 W pendant 4 à 6 min (jusqu'à ébullition). Egoutter les pois cassés. Faire suer dans le beurre pendant 4 min sur 1000 W à couvert, le vert de poireau, la carotte et l'oignon émincés. Ajouter les pois cassés égouttés et la poitrine fumée coupée en dés. Couvrir avec 70 cl d'eau chaude ou de bouillon, ajouter l'ail épluché et le bouquet garni.

4 pers. - MICRO-ONDES

Faire cuire 10 min sur 1000 W puis 22 à 25 min sur 440W 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. Servir avec des croûtons.

CROQUES AU THON

8 tranches de pain de mie
2 c. à s. de câpres
2 c. à s. de persil haché
4 c. à s. de mayonnaise
50 g de fromage râpé
250 g de thon au naturel
sel, poivre.
Récipient : 1 bol.

Cuisson : 7 min.

Blondir légèrement les toasts 1 à 2 min de chaque côté sur GRIL 1 en les posant sur le trépied, ou plus simplement dans un toaster. Mélanger dans un bol tous les ingrédients sauf 1 cuillère de fromage râpé. Assaisonner le mélange et le répartir

4 pers. - COMBINE

sur les toasts. Ajouter le restant de fromage râpé. Poser les toasts sur le trépied (procéder en 2 fois) et faire cuire de 3 à 5 min en Combi GRIL 1 + 100W.

PIZZA

1 rouleau de pâte à pizza.
Garniture : 3 gousses d'ail écrasées
sel, poivre
2 gros oignons émincés et cuits avec 1 c. à s. d'huile d'olive
5 c. à s. de sauce tomate
1 c. à s. d'origan
100 g de fromage à pizza.

Cuisson : env. 20 min.

Étaler la pâte avec la main sur le panacrunch. Étaler la sauce, les oignons et aromates. Il importe que toute la surface de pâte soit bien recouverte de sauce. Enfournier le Panacrunch sur le plateau en verre et cuire . 10 à 12 min en Combi

2 à 4 pers. - CHALEUR TOURNANTE - PANACRUNCH

Chaleur Tournante 220° + 600W . Ajouter alors le fromage et les autres ingrédients - merguez, fromage, oeufs, anchois, lardons selon convenance, et poursuivre la cuisson en Chaleur Tournante 220° 5 à 6 min.

LE RIZ, LES PÂTES, LES LÉGUMES

Le Programme automatique Légumes (Prog. N°= 1)

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 :

Placez les légumes dans un récipient transparent aux ondes en pyrex ou en porcelaine à feu sur le plateau tournant en verre. Couvrez-le :

Il est important de couvrir les légumes d'un couvercle adapté ou de film étirable.

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 l'affichage du poids, 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 Max ou la Touche LEGUMES, et ne sont pas salés avant la cuisson, mais après ou pendant la cuisson.

En effet, le sel absorbe l'humidité naturelle de légume et favorise la déshydratation. 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, respectez 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 2 fois plus haut que le niveau du liquide et couvrez-le d'un couvercle ou de film étirable. Une fois le liquide monté à ébullition (sur 1000 W 8 à 10 min selon le volume), comptez environ 20 minutes de cuisson sur 250W pour 250 g de riz non précuit.

LES PÂTES

1. Versez les pâtes dans un récipient large et haut.
2. Couvrez d'une grande quantité d'eau bouillante, 1000 Wement salée, plus une cuillère à soupe d'huile.
3. Cuisez à découvert sur 1000 W. Comptez 7 à 8 min. pour 250 g de pâtes (pour 1 l. d'eau bouillante salée). Remuez une fois en cours de cuisson. Laissez reposer 3 à 5 min. Egouttez et rincez si nécessaire.

LES LÉGUMES SECS

Les couvrir généreusement d'eau et laisser tremper une nuit (seules les lentilles ne nécessitent pas de trempage). Le lendemain, rincer et égoutter. Couvrir d'eau à hauteur. Ne pas saler avant la cuisson (cela durcit les légumes secs). Comptez 10 min sur 1000 W puis 15 à 20 min sur 440W. Surveiller la cuisson et rajouter de l'eau si nécessaire, les légumes secs doivent toujours être recouverts de liquide.

LES POMMES DE TERRE AU FOUR (Prog. N°= 2) : ce programme automatique permet de cuire des pommes de terre entières avec la peau façon "pommes au four". La peau sera dorée et croustillante et l'intérieur moelleux. Utilisez de préférence des pommes de terre pesant entre 150 et 300 g, et lavez-les soigneusement avant de les répartir sur le pourtour du plateau noir. Pensez à les retourner au bip sonore et à les laisser reposer 5 min en fin de cuisson, emballées dans du papier aluminium.

TEMPS DE CUISSON DES LÉGUMES FRAIS ET SURGELÉS

LÉGUMES	FRAIS	SURGELÉS
Artichauts		
– entier	9 - 10	—
– fond	9 - 11	12 - 15
Asperges	10 - 12	12 - 13
Aubergines	9 - 11	—
Betterave*	18 - 20	—
Blettes	7 - 9	13 - 14
Brocolis	8 - 9	12 - 13
Champignons	9 - 10	12 - 13
Carottes		
– rondelles	8 - 10	12 - 13
– tronçons	12 - 14	—
Chou*	12 - 14	—
Choux de Bruxelles	9 - 10	12 - 13
Chou-fleur	8 - 10	12 - 13
Céleri-boule	8 - 9	—
Céleri*	15 - 17	—
Courgettes	8 - 9	12 - 13
Endives	10 - 12	18 - 20
Épinards		
– hachés	—	12
– branches	9 - 10	13
Fèves*	16 - 19	18 - 20

LÉGUMES	FRAIS	SURGELÉS
Fenouil		
– entier coupé en 2	10 - 12	—
– émincé	17 - 20	—
Haricots verts*	12 - 13	12 - 13
Haricots coco plats	15 - 16	—
Printanière de légumes*	—	15 - 16
Maïs en épis (2 p)*	7 - 10	12 - 15
Navets	8 - 10	18 - 20
Oignons	9 - 12	14 - 16
Petits pois*	20	15 - 16
Pois mange-tout	12 - 13	—
Poireaux		
– émincés	8 - 10	15 - 16
– tronçons	8 - 10	15 - 16
Potiron	9 - 10	—
Poivrons	12 - 13	13 - 15
Pommes de terre		
– entières (< 220 g)	8 - 10	—
– coupées	10 - 11	—
Ratatouille	16 - 18	14 - 16
Salsifis	10 - 12	14 - 16
Tomates*	4 - 5	—

* : nous déconseillons la cuisson automatique selon le poids pour ces légumes.

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 min. de repos.

Notes sur les légumes :

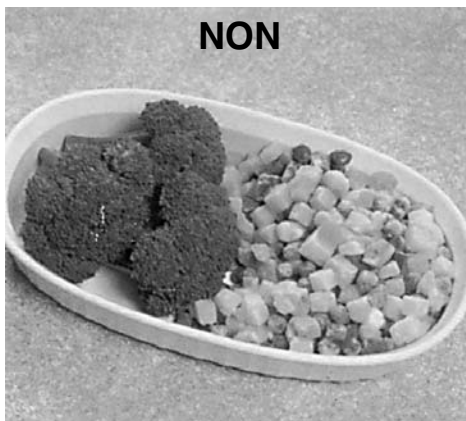
- Les légumes surgelés ne se décongèlent pas. Ils sont toujours cuits directement. C'est pourquoi vous ne trouverez pas dans ce livre de temps de décongélation pour les légumes surgelés.
- La rapidité ne sera appréciable que si vous faites de petites quantités (inférieures à 1 kg). En effet, pour des volumes importants, les temps de cuisson deviennent beaucoup plus longs; il vaut mieux procéder en plusieurs fois.
- Il est **INDISPENSABLE** de remuer au moins une fois à mi-cuisson les quantités de plus de 800 grammes.
- 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.

- 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).
- La plupart des purées surgelées vendues dans le commerce (en tablettes ou en blocs) sont déjà cuites ; les réchauffer 8 à 9 min sur 1000 W en remuant à mi-cuisson (pour 500 g).
- Pour faire de la purée, pensez à rajouter quelques minutes de cuisson afin que vos légumes soient très cuits et donc puissent s'écraser en purée.
- En cuisson micro-ondes, des taches brunes peuvent apparaître parfois sur les légumes riches en fer comme le chou, le chou-fleur, les brocolis. Il n'y a pas lieu de s'en inquiéter.

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 neufs peuvent être cuits entiers.



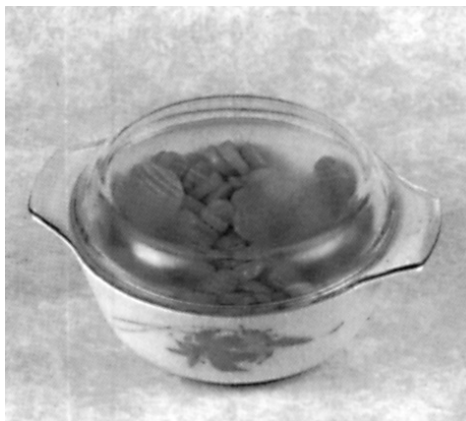
Ne pas cuire ensemble des légumes frais et des légumes congelés, ni des légumes nécessitant des temps de cuisson différents.



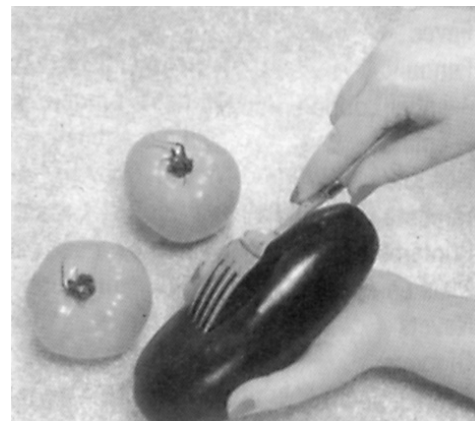
Les légumes ayant des extrémités comme les asperges ou les brocolis, doivent être disposés de façon à ce que ces extrémités soient au centre du plat et les tiges (nécessitant une cuisson plus longue) vers l'extérieur.



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



Toujours cuire les légumes dans un récipient de taille adaptée à la quantité de légumes. Préférez les larges plats (style grand plat Pyrex à gâteau) aux plats étroits. Couvrez 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, tomates, pommes de terre, etc.)

GRATIN DE RATATOUILLE

800 g de ratatouille
5 œufs

150 g de chorizo
1 cuil. à soupe de crème

70 g de gruyère râpé

7 c. à s. de semoule moyenne

Récipient : 1 moule en Pyrex de 22 cm de diamètre.

Cuisson : env. 20 min.

Égoutter soigneusement la ratatouille. Battre les œufs et la crème fraîche dans un saladier. Couper le chorizo en rondelles et le faire cuire sur 1000 W 1 à 2 min. Égoutter les rondelles sur du papier absorbant et les ajouter dans le saladier ainsi que la ratatouille, le gruyère et la

6 pers.-COMBINÉ

semoule. Bien mélanger, rectifier l'assaisonnement et verser dans le plat. Enfourner sur le plateau noir et cuire 15 à 17 min en Combi CHALEUR TOURNANTE 220° + 440W en couvrant si nécessaire avec un rond de papier sulfurisé.

GRATIN DAUPHINOIS

20 cl de lait
20 cl de crème liquide

1 gousse d'ail

800 g de pommes de terre

70 g d'emmental râpé

Sel, poivre

Récipient : 1 moule en Pyrex de 22 cm de diamètre

Cuisson : 28 min.

Éplucher et couper en rondelles fines les pommes de terre. Beurrer un plat rond ou ovale en pyrex ou en céramique. Éplucher et hacher la gousse d'ail. Disposer les rondelles de pommes de terre en les parsemant d'ail haché, de sel et de poivre.

4 pers.-COMBINÉ

Mélanger dans un bol le lait et la crème fleurette et verser sur les pommes de terre. Enfourner sur le plateau noir et cuire 25 à 30 min en Combi Chaleur Tournante 200° + 440W en ajoutant le gruyère après 10 min de cuisson.

GRATIN DE CHOU FLEUR

1 chou fleur
1/2 l de lait

35 g de beurre

35 g de farine pour un roux

70 g de gruyère râpé

muscade râpée

sel, poivre.

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

Cuisson : 20 à 25 min.

Séparer le chou fleur en morceaux de taille égale. Mettre dans le plat avec un demi verre d'eau. Couvrir et cuire 15 à 20 min sur 1000 W (selon la taille du chou fleur). Entre-temps préparer les ingrédients de la sauce béchamel. Sortir, égoutter et assaisonner le chou-fleur, puis le remettre

4 pers.- MICRO-ONDES ET COMBINE

dans le plat. Préparer la sauce béchamel (voir recette au chapitre des sauces), en ajoutant la moitié du gruyère. Verser sur le chou-fleur, et parsemer du restant de gruyère. Poser sur le trépied et cuire 5 à 6 min en Combi Gril 1 + 440W (Gril 1 + 600W si le plat est refroidi).

FONDUE DE POIREAUX

1,5 kg de poireaux
60 g de beurre

2 c. à s. de crème
sel, poivre.

Récipient : 1 moule à manqué de Ø 22 cm.

Cuisson : env. 20 min

Ne garder que le blanc et la moitié du vert des poireaux. Les laver soigneusement et les émincer très finement. Laver à nouveau et bien égoutter. Cuire dans le plat avec 5 cl d'eau et le beurre à couvert sur 1000 W pendant 20 à 22 min. Les

4 pers. - MICRO-ONDES

poireaux doivent être fondants ; au besoin, prolonger la cuisson. Rectifier l'assaisonnement et ajouter la crème. C'est une garniture idéale pour les viandes blanches et le poisson.

240 g de riz à grains longs
1 gros oignon
30 g de beurre
1 bouquet garni
40 cl d'eau
Sel, poivre
1 bouillon cube
Récipient : 1 cocotte de 2 litres

RIZ PILAF

Cuisson : env. 20 min.

Faire suer l'oignon haché dans le beurre sur 1000 W pendant 3 min. Ajouter le riz. Remettre sur 1000 W 30 sec. Ajouter l'eau, le bouquet garni, le bouillon cube, couvrir. Cuire sur FORT 1000 W pendant 4 à 5 min. (jusqu'à ébullition) puis sur 440W pendant 15 à 17 min. (Penser à

4 pers.-MICRO-ONDES

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.

2 aubergines (env. 800 g)
200 g de chèvre en bûche
1 gousse d'ail
1 oignon
Herbes de Provence
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Récipient : 1 moule en Pyrex de 22 cm de diamètre.

AUBERGINES AU CHEVRE

Cuisson : 25 min.

Couper les aubergines en dés, les rassembler dans un bol avec l'ail épluché et écrasé, l'oignon émincé et. Cuire à couvert 16 min sur 1000W an remuant à mi-cuisson. Assaisonner et débarrasser dans le plat. Arroser d'huile d'olive et couvrir de tranches

4 pers.-MICRO-ONDES et COMBINÉ

de chèvre. Poser le plat sur le trépied métallique et cuire 5 min sur Combi Chaleur tournante 200° + 100W (ou 6 à 8 min sur Combi 200° + 250W si le plat a été préparé à l'avance).

8 endives de même calibre
 $\frac{1}{2}$ jus de citron
30 g de beurre
4 tranches de jambon
Sel, poivre
50 g de gruyère
Récipient : 1 moule à manqué de 30 cm de diamètre

GRATIN D'ENDIVES

Cuisson : env 20 min.

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. Couvrir et cuire sur TOUCHE LEGUMES ou 14 à 16 min. sur 1000 W.

4 pers.-TOUCHE LEGUMES et COMBINÉ

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 env. 9 à 10 min sur Combi Chaleur Tournante 200° + 250W.

4 pommes de terre (pas plus de 250 g chacune),
1 oignon
20 g de beurre
50 g de lardons fumés coupés fins
2 c. à s. de fromage blanc
50 g de gruyère râpé
sel, poivre.
Récipients : 1 plat Ø 25 cm + 1 bol.

POMMES DE TERRE FARCIES CHARCUTIÈRES

Cuisson : 20 à 30 min.

Laver et piquer la peau des pommes de terre en plusieurs endroits. Disposer sur le pourtour du plateau tournant. Cuire 15 à 16 min sur 1000 W. Sortir et emballer dans du papier aluminium. Laisser reposer au moins 5 min. Entre-temps, cuire à couvert l'oignon haché dans le bol avec le beurre 3 min sur 1000 W, cuire les lardons 30 s. à 1 min sur 1000 W, les égoutter. Mélanger le fromage blanc, le gruyère râpé, l'oignon et

4 pers. - MICRO-ONDES ET COMBINE

les lardons. Evider avec une petite cuillère l'intérieur des pommes de terre ; rectifier l'assaisonnement. Remplir les pommes de terre avec le mélange. Poser les pommes de terre dans le plat, enfourner sur le plateau noir et cuire 8 à 9 min en Combi Gril 1 + 250W (ou Combi Gril 1 + 440W si le plat a été préparé à l'avance). Rajouter au besoin 1 à 2 min de gril 1.

VIANDES ET VOLAILLES

LA CUISSON TRADITIONNELLE : CHALEUR TOURNANTE, GRIL.

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

- Vous pouvez rôtir dans votre four de façon traditionnelle en préchauffant le four avant d'enfourner la pièce à rôtir et d'afficher le temps de cuisson. Ce préchauffage est indispensable pour saisir les viandes ou les volailles.

- Le Gril cuira les pièces de viande de faible épaisseur : saucisses, côtelettes, merguez etc. Sachez que pour des grillades en petites quantités (1 à 4 pièces) il n'est pas intéressant de combiner des micro-ondes au gril. La coloration extérieure ne sera pas suffisante avant que l'intérieur ne soit cuit.

Accessoires pour ces modes de cuisson : vous reporter au mode d'emploi pages 11 et 12.

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

LA CUISSON AUX MICRO-ONDES PURES

Les viandes blanches et les volailles cuisent parfaitement aux micro-ondes, et c'est certainement la méthode la plus rapide qui soit. Les micro-ondes sont particulièrement intéressantes pour les morceaux de viande ou de volaille qui vont être couvertes d'une sauce ou pour terminer rapidement la cuisson d'une fricassée ou d'une pièce saisie au barbecue.

Récipients et accessoires :

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



Couvercle :

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

Temps de repos :

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



LA CUISSON EN COMBINÉ AVEC MICRO-ONDES

Les programmes automatiques Volaille en morceaux (Prog. N°= 3) ou Volaille entière (Prog. N°= 4) permettent de cuire sans calcul de temps de cuisson les cuisses, les ailes ou les pilons de volaille ainsi que les volailles entières, de batterie ou fermières, la pintade et la canette. Ces touches ne conviennent pas pour la dinde (entière ou en gigolette) ni le chapon ou le coquelet. Le four doit être préchauffé (option automatique - voir mode d'emploi page 17) pour la cuisson de la volaille entière.



La cuisson combinée manuelle

Elle est utilisée lorsque :

- les pièces sont trop petites ou trop grosses pour être cuites sur les Touches automatiques.
- pour certaines pièces : les viandes désossées et roulées, farcies ou non, le gibier, les oies, les dindes, les viandes justes décongelées.
- les cuissons particulières : bœuf ou agneau très cuit, ragoût.

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

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

Accessoires et récipients :

Il est conseillé de poser la viande dans un plat de faible épaisseur, transparent aux ondes et résistant à la chaleur sur le plateau noir. Les grosses pièces (grosse volaille, gigot entier) seront posées directement sur le plateau noir. Le plat contenant les pièces moins épaisses (volaille en morceaux, côte de bœuf) sera posé sur le trépied. **Ne pas couvrir.** Nous déconseillons l'usage des sacs à rôti vendus dans le commerce.

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

Ne pas saler la viande avant la cuisson mais après.

Il est important de vérifier à plusieurs reprises la progression de la cuisson (en touche Automatique comme en combiné manuel) afin de pouvoir ajuster le temps de cuisson si nécessaire. Les bips sonores en cours de cuisson vous rappellent qu'il faut retourner la viande.

Il est important de laisser les viandes rôties reposer au moins 10 min emballées dans du papier aluminium après la cuisson hors du four pour terminer la cuisson et faciliter la découpe. Pendant le temps de repos de la viande, déglacer les sucs de cuisson dans le plat ou le plateau noir avec un peu d'eau afin de faire un jus à servir avec le rôti.



Les parties fines des rôtis et des volailles (ailerons, pilons) peuvent nécessiter une protection en papier aluminium pour éviter une surcuisson. Ce papier aluminium ne doit pas pouvoir toucher les parois du four (2 cm d'espace minimum) ni les accessoires métalliques.

Disposer les cuisses de volaille de façon à ce que la partie la plus charnue soit vers l'extérieur.



Conseils pour ragoûts et plats mijotés :

Il est possible de cuire les ragoûts en micro-ondes pures ou en cuisson combinée aux micro-ondes, mais vous ne gagnerez pas de temps par rapport à une cuisson traditionnelle. Par contre, la viande ne risque pas d'attacher au fond du récipient, et la dépense énergétique sera moindre. Utiliser des cocottes en Pyrex ou



en porcelaine à feu munies d'un couvercle.

AVANT : les légumes de garniture doivent être coupés

régulièrement et précuits, ils risquent sans cela d'être encore croquants en fin de cuisson. Dans de nombreuses recettes de ragoûts, il faut légèrement passer les morceaux de viandes dans la farine afin d'assurer une bonne liaison de la sauce. **PENDANT** la cuisson, il est indispensable de maintenir les morceaux de viande immergés à l'aide d'une soucoupe ou d'une assiette retournée (afin d'éviter un dessèchement de la viande). La cuisson des ragoûts étant longue et l'évaporation parfois importante, ne pas hésiter à rajouter du liquide en cours de cuisson si nécessaire.

Recouvrir le récipient d'un couvercle afin de limiter l'évaporation. Amener à ébullition sur 1000 W 10 à 15 min puis poursuivre la cuisson le temps désiré sur COMBI Chaleur tournante 170° + 250W ou 440W (pour les quantités importantes). Il n'est pas nécessaire de préchauffer pour cette deuxième étape.

Cuisson des viandes

Temps de cuisson des viandes et des volailles (en minutes pour 500 g)
en cuisson micro-ondes ou combinée. C.T = Chaleur Tournante.

Type de viande	Micro-ondes pures	Durée	Cuisson combinée ou traditionnelle (four préchauffé)	Durée
Bœuf - côte (1) - rôti (2) - ragoût	- 1000 W 1000 W puis 250 W ou 440 W (si > 500 g)	- 4-5 10 puis 60-75 (3)	CT 220° CT 220° CT 170°+ 440 W	28-30 min pour 1 Kg 10-12 60 à 90 (3)
Agneau - gigot ou épaule (2) - rôti désossé (2) - ragoût - côtelettes (1)	600 W 600 W 1000 W puis 250 W ou 440 W (si > 500 g) -	5-7 5-7 10 puis 40-50 (3) -	CT 220° + 250 W CT 220° + 250 W CT 170°+ 440 W Gril 1	8-9 10-11 50 à 60 (3) 16-18 (3)
Veau - rôti (2) - ragoût	600 W 1000 W puis 250 W ou 440 W	8-9 10 puis 50-60 (3)	CT 220° + 100 W puis Gril 1 CT 170°+ 440 W	13-14 50 à 60
Porc - rôti échine (2) - ragoût - côtes (1)	600 W 1000 W puis 250 W ou 440 W -	16-18 10 puis 50-60 (3) -	CT 220°+ 440 W CT 170°+ 440 W Gril + 250 W	13-14 (si filet) 14-15 (si échine) 50 à 60 (3) 14-16
Poulet-Pintade-Dinde - rôti entier (2) - morceaux (1) - rôti dindonneau	- 1000 W -	- 7-8 -	CT 220° + 440 W Gril 1 + 250 W CT 220° + 440 W puis Gril 1	7 12-14 12-13
Canard - rôti entier (2) - cuisses (1) - civet	- - 1000 W puis 440 W ou 250 W	- - 10 puis 70 (3)	CT 220° + 440 W Gril 1 + 440 W CT 170° + 440 W	7-8 10-11 1h à 1h 15
Lapin	1000 W	7-8	-	-
Gibier - rôti (2) - civet	1000 W 1000 W puis 440 W ou 250 W	5-6 10 puis 70 (3)	CT 220° + 100 W puis Gril 1 CT 170° + 440 W	10-12 1 h 15 à 1 h 30 (3)
Saucisse de Toulouse (1)	1000 W	3-4	Gril 1 + 250 W	10 (pour 2 pcs)

(1) Plat posé sur le trépied sauf en Micro-ondes pures. (2) plat posé sur le plateau noir sauf en micro-ondes pures. (3) : quel que soit le poids.

Note : les temps indiqués correspondent aux cuissons de pièces avec os. Pour les viandes désossées ou farcies, prolongez le temps de cuisson d'au moins 10 min. (quel que soit le poids)

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

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

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

PAUPIETTES DE VEAU AUX MORILLES

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. Rassembler dans le plat les paupiettes, les échalotes hachées, les morilles égouttées et coupées en morceaux (pensez à garder l'eau de trempage des morilles) et la moitié du vin de Noilly. Faire cuire à couvert sur 1000 W 8 à 10 min. Entre-temps, diluer la

Maïzena dans l'eau de trempage des morilles. En fin de cuisson, débarrasser les paupiettes dans le plat de service en les couvrant d'une feuille d'aluminium. Ajouter dans le plat de cuisson la Maïzena diluée, la crème et le restant de Noilly. Faire épaissir cette sauce 5 à 6 min sur 1000 W. Rectifier l'assaisonnement avant de verser sur les paupiettes. Servir ce plat avec des pâtes fraîches.

1 kg de rôti de porc dans le filet
3 carottes
2 tomates
2 oignons
2 gousses d'ail
25 cl de vin blanc
1 bouquet garni
sel
poivre.

Récipient : 1 moule à manqué de Ø 25 cm.

RÔTI DE PORC MENAGÈRE

Cuisson : env. 50 min

5 pers. - MICRO-ONDES et COMBINÉ

Éplucher et émincer les carottes, les oignons et les tomates. Disposer cette garniture dans le moule. Couvrir d'un film étirable et cuire sur 1000 W env. 12 min. Ajouter le rôti de porc, les gousses d'ail écrasées, le bouquet garni et la moitié du

vin blanc. Laisser découvert, poser le plat sur le plateau noir et cuire env 40 min en Combi Chaleur Tournante 220° + 600W en retournant le rôti et en rajoutant le reste de vin blanc à mi-cuisson. Laisser reposer et assaisonner avant de servir.

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

Récipients : 1 bol + un plat à four.

ÉPAULE D'AGNEAU RÔTIE ET SA CRÈME D'AIL

Cuisson : env. 31 min

4 pers. - COMBINE ET MICRO-ONDES

Une fois le four préchauffé en Chaleur Tournante 220°, enfourner l'épaule posée dans un plat en porcelaine à feu sur le plateau noir et cuire env. 21 min en rajoutant qq min en gril 1 si la coloration vous paraît insuffisante. Assaisonner et laisser l'épaule d'agneau, emballée dans du papier d'aluminium, reposer 10 min

avant de découper. Entre-temps, faire cuire les gousses d'ail épluchées dans le bol à couvert avec 3 c. à s. d'eau env. 10 min sur 1000 W. Lorsque les gousses s'écrasent bien, passez-les au mixeur avec la crème liquide, réchauffer et rectifier l'assaisonnement avant de servir avec la viande tranchée.

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

Récipient : 1 moule à manqué de Ø 22 cm.

FRICASSÉE DE LAPIN AU ROMARIN

Cuisson : 12 à 14 min

4 pers. - MICRO-ONDES

Fariner et assaisonner les morceaux de lapin, et les faire revenir dans une poêle sur le feu, avec une c. à s. d'huile. Lorsqu'ils sont bien dorés, mouiller avec le vin blanc, puis transvaser dans le moule,

ajouter le romarin haché, l'ail écrasé et les échalotes hachées. Couvrir et cuire 12 à 14 min sur 1000 W. Remuer une fois en cours de cuisson. Laisser reposer 5 min et rectifier l'assaisonnement.

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

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

CUISSSES DE CANARD EN CIVET

Cuisson : 1h 15 à 1h 30

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 1000 W à couvert. Lorsque les cuisses sont bien dorées des deux côtés, les mettre dans la cocotte, mouiller à hauteur avec le vin rouge ; ajouter la carotte, l'oignon, le bouquet garni, l'ail écrasé, les lardons. Poser une soucoupe retournée sur l'ensemble.

4 pers. - MICRO-ONDES et COMBINE

Couvrir. Poser la cocotte sur le plateau noir et cuire 13 min sur 1000 W, puis 50 min à 1h sur Combi Chaleur Tournante 170° + 440W. En fin de cuisson, la chair du canard doit être moelleuse. Retirer le bouquet garni. Si nécessaire, réserver les cuisses de canard et faire réduire la sauce à découvert sur 1000 W quelques minutes. Rectifier l'assaisonnement avant de servir.

800 g ou 900 g d'escalopes de dinde
40 g de beurre
2 échalotes
1 verre de vin blanc ou de cidre
3 cl de Calvados
4 belles pommes
Sel, poivre
4 cuillères à soupe de crème
Farine

Récipient : 1 moule à manqué de 25 cm de diamètre.

BLANQUETTE DE DINDE À LA NORMANDE

Cuisson : env. 20 min.

Couper les escalopes de dinde en morceaux. Fariner légèrement. Faire suer à couvert les échalotes hachées dans le beurre 2 min. sur 1000 W. 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.

4 pers.-MICRO-ONDES

Couvrir et cuire sur 1000 W 15 à 17 min. Égoutter et réserver les morceaux de viande recouverts d'un papier aluminium. Ajouter la crème fraîche et faire réduire à découvert sur 1000 W quelques minutes. Rectifier l'assaisonnement et remettre les morceaux de viande dans la sauce.

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

Récipient : 1 moule à manqué de 25 cm de diamètre.

BLANQUETTE DE VOLAILLE AU VINAIGRE

Cuisson : env. 20 min.

Dans un plat creux, faire suer à couvert les échalotes ciselées dans le beurre sur 1000 W 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 1000 W 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,

4 pers. MICRO-ONDES

poursuivre la cuisson 2 à 3 min.). Égoutter et réserver les morceaux de poulet sur une assiette recouverte d'une feuille d'aluminium. Mouiller le récipient de vin blanc. Faire réduire à découvert 3 à 6 min. sur 1000 W. Ajouter la crème et rectifier l'assaisonnement. Des pâtes fraîches accompagnent bien ce plat.

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

Récipient : 1 moule à manqué de 25 cm de diamètre.

POULET BASQUAISE

Cuisson : 30 à 35 min.

Monder, épépiner et concasser grossièrement les tomates. Epépiner et couper en lanières les poivrons. Dans un récipient creux, faire suer les oignons hachés dans l'huile d'olive 6 min. sur 1000 W. Ajouter les poivrons et les tomates; remettre à cuire sur 1000 W à

4 pers.-MICRO-ONDES

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 1000 W en remuant à mi-cuisson. Laisser reposer 10 min. avant de servir.

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

Récipients : 1 moule à manqué de 27 cm de diamètre + 1 bol.

MOUSSAKA

Cuisson : env. 25 min

Couper les aubergines en fines tranches dans la longueur. Étaler une partie de ces tranches sur le plateau tournant recouvert de papier sulfurisé. Cuire sur 1000 W env. 10 min ou jusqu'à ce qu'elles cèdent sous la pression du doigt. Renouveler l'opération jusqu'à épuisement des aubergines. Réserver. Faire cuire dans le bol l'oignon haché avec 3 c. à s. d'huile d'olive 3 min sur 1000 W. Ajouter l'ail et la viande hachés ainsi que du thym, du persil

6 pers. - MICRO-ONDES et COMBINÉ

haché et la sauce tomate. Rectifier l'assaisonnement. Alternier dans le plat les couches d'aubergines assaisonnées et de hachis en sauce. Terminer par une couche d'aubergines et verser 4 c. à s. d'huile d'olive sur l'ensemble. Poser le plat sur le plateau noir et cuire 15 à 16 min en Combi Chaleur tournante 220° + 440W en ajoutant le gruyère à mi-cuisson. (si le plat a été préparé à l'avance, comptez 15-16 min en Combi 220° + 600W).

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

Récipient : 1 moule à manqué de Ø 22 cm

ROGNONS DE VEAU AU MADERE

Cuisson : 8 à 10 min.

Couper les rognons en gros dés après avoir enlevé la fine pellicule qui les entoure et le nerf central. Hacher les échalotes, les faire suer à couvert dans le beurre 2 min sur 1000 W. Ajouter les dés de rognons. Cuire à découvert 2 min sur

4 pers. - MICRO-ONDES



1000 W. Mouiller avec le Madère, saler, poivrer, ajouter la crème, couvrir, cuire sur 600W 4 à 6 min selon votre goût en remuant à mi-cuisson. Laisser reposer. Parsemer de persil frais haché avant de servir.

800 g d'épaule de veau désossée
ou de tendrons de veau
ou de poitrine de veau
100 g de petits oignons
40 g de beurre
3 cuillères à soupe de crème
40 g de farine + 40 g de beurre pour le roux
1 jaune d'œuf
1 gros oignon
1 carotte
1/2 poireau
1 gousse d'ail
1 bouquet garni
150 g de champignons de Paris
1/2 citron
1 litre de bouillon de cuisson

BLANQUETTE DE VEAU

Cuisson : 1 h à 1 h 10 min.

1 cocotte en pyrex ou en verre à feu avec son couvercle

Faire suer dans une noix de beurre, l'oignon, la carotte, et le poireau épluchés, et coupés en morceaux sur 1000 W 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 1000 W puis 50 min. sur CHALEUR TOURNANTE  170°C  440 W. 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 1000 W 5 à

4 pers.-MICRO-ONDES et COMBINÉ

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. Éplucher 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 1000 W 4 à 6 min. chacun. Assaisonner. Ajouter dans la blanquette au moment de servir. Garniture suggérée: Riz pilaf.

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

CANARD À L'ORANGE

Cuisson : 25 à 30 min.

Salier et poivrer l'intérieur de la canette. La faire rôtir sur le plateau noir en Combi Chaleur Tournante 220° + 440W 21 à 23 min (four préchauffé) en retournant la volaille à mi-cuisson. Sortir et réserver hors du four en recouvrant d'une feuille aluminium. Dans un bol, rassembler le sucre et le vinaigre, faire caraméliser à découvert sur 1000 W 3 à 5 min. Arrêter la

6 pers.-MICRO-ONDES et COMBINÉ

cuisson du caramel avec le jus de deux oranges. Rajouter un cube de jus de veau et 10 cl d'eau ainsi que la Maïzena diluée dans la liqueur d'orange. Faire cuire sur 1000 W 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 lapin coupé en 16 pruneaux
150 g de lard fumé
1 cuillère à soupe de farine
2 carottes
1 bouquet garni
8 morceaux
1 oignon
1 gousse d'ail
80 g de beurre
2 cuillères à soupe de crème
1 verre de vin blanc

LAPIN BRAISÉ AUX PRUNEAUX

Cuisson : env. 20 min.

Hacher l'oignon et les carottes dans le robot. Les faire suer dans le beurre 3 min. sur 1000 W. Ajouter les morceaux de lapin farinés et assaisonnés. Cuire à découvert 2 min. sur FORT 1000 W. Mouiller avec le vin blanc, ajouter le bouquet garni, l'ail pilé, le lard fumé coupé en petits dés et les

4 pers.-MICRO-ONDES

pruneaux préalablement trempés et dénoyautés. Couvrir. Cuire 15 à 16 min. sur 1000 W. Laisser reposer 10 min. Retirer le bouquet garni. Ajouter la crème fraîche et rectifier l'assaisonnement.

Récipient : 1 moule à manqué de 25 cm de diamètre.

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

Récipient : 1 plat Ø 25 cm.

MAGRETS DE CANARD AU MIEL ET AU CITRON VERT

Cuisson : env. 20 min.

Prélever les zestes d'un citron vert, les mettre dans un bol, couvrir d'eau à hauteur et porter à ébullition sur 1000 W 2 à 4 min. Egoutter puis réserver dans un peu d'eau froide afin d'éviter qu'ils ne se dessèchent. Retirer une partie de la peau grasseuse des magrets (il faut en laisser une faible épaisseur pour protéger la viande). Poser ces magrets dans le plat sur le trépied et cuire 10 à 12 min en Combi Gril 1 + 100W en retournant à mi-cuisson. Lorsque vous

4 pers. - COMBINE

les jugerez à point, réservez-les sur une assiette, recouverts d'une feuille d'aluminium. Déglacer les sucres de cuisson collés dans le plat avec le jus des citrons verts. Faites réduire à découvert sur 1000 W 2 à 3 min. Ajouter le miel et le jus de veau. Réduire encore 1 à 2 min sur 1000 W à découvert si nécessaire. Rectifier l'assaisonnement et ajouter les zestes.

1 côte de bœuf (environ 1 kg)
sel, poivre.

Récipient : 1 assiette pour recueillir le jus.

CÔTE DE BOEUF GRILLÉE

Cuisson : env. 30 min

Préchauffer le four en Chaleur Tournante 220° avec le trépied sur le plateau noir. Une fois le four chaud, poser la côte de bœuf directement sur le trépied. Poser l'assiette sur le plateau sous le trépied. Cuire 27 à 29 min, en retournant à mi-

3 pers. - CHALEUR TOURNANTE

cuisson. Si nécessaire, rajouter encore 2 à 3 min en Gril 1. Dans tous les cas, assaisonner et laisser la viande reposer, emballée dans du papier aluminium, pendant 8 à 10 min.

BLANQUETTE DE VOLAILLE À L'ESTRAGON

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

Récipient : 1 moule à manqué de 25 cm de diamètre.

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

1000 W. Égoutter les morceaux. Faire réduire la sauce à découvert sur 1000 W quelques minutes. Rectifier l'assaisonnement; ajouter la crème fraîche et quelques feuilles d'estragon frais.

OSSO-BUCO



800 g à 900 g de jarret de veau coupé en tranches avec l'os.
2 oignons
Sel, poivre
Farine
3 cuillères à soupe d'huile
2 carottes
30 cl de vin blanc
1 orange
1 bouquet garni
2 cuillères à café de concentré de tomates
1 cube de bouillon de veau

Cuisson : 1 heure

4 pers.-MICRO-ONDES et COMBINÉ

1 cocotte en pyrex ou en porcelaine à feu avec son couvercle

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 10 min. sur 1000 W puis 30 à 40 min. sur CHALEUR TOURNANTE  170°C +  440 W. En fin de cuisson, la viande doit s'écraser facilement. Si nécessaire, égoutter les morceaux de viande et faire épaissir la sauce en la réduisant à découvert sur FORT 1000 W 4 à 10 min.

LANGUE DE VEAU SAUCE PIQUANTE

1 langue de veau
1 carotte
2 oignons
1 feuille de laurier
1 cuillère à café de Maïzena
1 clou de girofle
Sucre
1 boîte de sauce tomate
1 dizaine de gros cornichons
1 gousse d'ail
5 cl de vinaigre

Cuisson : 1 h 30 min.

6 pers.-MICRO-ONDES

1 cocotte en pyrex ou en verre à feu avec son couvercle

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 1000 W 15 min. puis sur 440 W ou 250 W (le liquide ne doit pas déborder, choisir la puissance nécessaire) pendant 40 à 50 min. Éplucher la langue, la couper en tranches, disposer dans un plat creux

et réserver. 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 1000 W.

TRAVERS DE PORC À LA CHINOISE

1 kg de travers de porc
10 cl de sauce soja
1 c. à c. de poudre
5 épices (en vente au rayon d'alimentation asiatique)
1 c. à c. de cannelle
2 gousses d'ail
1 c. à s. de miel
1 c. à c. de gingembre en poudre
1 oignon
Récipient : 1 plat de Ø 30 cm.

Cuisson : env. 35 min.

4 pers.-MICRO-ONDES et CHALEUR TOURNANTE

Couper les travers en morceaux et les rassembler dans une cocotte en verre à feu. Couvrir d'eau à hauteur. Cuire sur 1000 W 10 min puis 15 min sur 250W. Egoutter. Remettre dans la cocotte avec l'ail et l'oignon hachés auxquels vous aurez ajouté les épices mélangées dans la sauce soja et le miel. Laisser mariner 12

heures au frais à couvert. Disposer les travers sur une seule couche dans un grand plat à four, et cuire sur le trépied 7 min en Combi Gril 1 + 250W puis encore 10-12 min en Gril 2 en retournant les morceaux et en les badigeonnant de marinade si nécessaire.

TERRINE DE FOIES DE VOLAILLE

(pour 8 personnes)

250 g de foies de volaille
250 g de lard gras (salé ou non salé, disponible chez le charcutier)
1 poignée de raisins secs
3 c. à s. de muscat ou de porto
sel fin

Récipient : 1 moule à soufflé de Ø 15 cm en Pyrex.

Faire chauffer les raisins secs avec le Porto dans un bol sur 1000 W 15 sec. et les laisser macérer au moins 2 heures. Couper le lard gras en cubes et le passer au hachoir (grille fine) avec les foies de volaille débarrassés de leur fiel. Si vous avez utilisé du lard non salé, rectifier l'assaisonnement, (compter env. 8 g de sel fin, soit environ 2 cuillères à café bien rases). Passer ce mélange au mixer. Rajouter le porto et les raisins secs. Verser

la préparation dans le moule et cuire au bain-marie sur le plateau noir en Combiné Chaleur Tournante 100° + 100W 35 à 40 min. La pointe d'un couteau plongé au centre de la terrine doit ressortir chaude. Laisser refroidir et reposer au frais au moins une journée avant de consommer. Il est normal que la terrine, rosée à l'intérieur, brunisse au contact de l'air lorsqu'on la découpe.

AILERONS DE POULET GRILLÉS EN PERSILLADE

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

Récipient : 1 plat de 30 cm de diamètre.

Cuisson : env. 15 min.

4 pers.-COMBINÉ

Disposer les ailerons de volaille bien à plat dans un plat de 30 cm de diamètre. Mélanger dans un bol la chapelure, le persil haché et l'ail épluché et écrasé. Assaisonner les ailerons et les saupoudrer avec la moitié de la persillade et de

noisettes de beurre. Enfourner sur le trépied et cuire une quinzaine de minutes en Combi Gril 1 + 440W en retournant à mi-cuisson et en ajoutant le restant de la persillade. Laisser reposer 3 min avant de servir.

HACHIS PARMENTIER

purée en sachet pour 4 pers, ou purée faite maison

400 g de viande cuite
1 gousse d'ail
1 oignon
40 g de beurre
persil
100 g gruyère, sel, poivre.

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

Cuisson : env. 15 min.

4 pers. - MICRO-ONDES ET COMBINE

Faire suer dans le bol à couvert l'oignon haché 2 à 3 min sur 1000 W avec la moitié du beurre. Hacher la viande, y ajouter l'oignon, la gousse d'ail écrasée et du persil haché. Répartir dans le moule ce hachis de viande bien assaisonné. Recouvrir de purée puis de gruyère. - Si la purée est encore chaude il suffit de

réchauffer la viande 1 min 30 à 2 min 30 sur 1000 W avant de garnir le plat. Puis poser le plat sur le trépied et chauffer 12 à 13 min sur Combi GRIL 1 + 100W. - Si la viande et la purée sont froides : poser le plat sur le trépied et réchauffer 12 à 13 min sur Combi GRIL 1 + 250W.

ANDOUILLETES À LA MOUTARDE

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

Récipient : 1 moule à manqué de Ø 22 cm.

Cuisson : 13 à 16 min.

4 pers. - MICRO-ONDES

Faire suer les échalotes hachées avec le beurre 3 à 4 min sur 1000 W. Sortir et rajouter les andouillettes préalablement piquées et tartinées de moutarde. Arroser de vin blanc. Couvrir et cuire env. 8 min

sur 1000 W. Lier le jus avec la Maïzena diluée dans le vinaigre. Ajouter la crème fraîche. Assaisonner et remettre à cuire à découvert 3 à 4 min sur 1000 W. Servir très chaud.

LES POISSONS ET CRUSTACÉS

VOUS POUVEZ LES CUIRE :
EN MODE MICRO-ONDES PURES

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

Récipients et accessoires :

N'utiliser que des plats transparents aux ondes que vous poserez directement sur le plateau tournant en verre. Cette cuisson utilisant peu de liquide, il importe de couvrir le plat d'un couvercle ou de film étirable percé.



Temps de repos :

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

EN COMBINÉ CHALEUR TOURNANTE + MICRO-ONDES OU EN CHALEUR TOURNANTE



Préchauffer le four en Combiné Chaleur Tournante 220° + 250W ou 100W (selon la taille des poissons), pour braiser des gros poissons sur le trépied. Vous pouvez aussi choisir le Gril 1 pour la cuisson des petites pièces et des brochettes (plat posé sur le trépied) ou encore la Chaleur tournante (220° préchauffé avec plateau noir) pour la cuisson traditionnelle des filets ou des papillotes.

Récipients et accessoires :

Selon la taille du poisson, vous pouvez poser le plat sur le plateau noir ou sur le trépied. Ces modes de cuisson faisant intervenir une chaleur irradiante, il importe de ne pas couvrir le plat.

CONSEILS EN MICRO-ONDES OU EN COMBINÉ

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

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

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

Composition du poisson : un filet de poisson gras (flétan, saumon, maquereau) cuira plus rapidement qu'un filet de poisson maigre (lieu, merlan, julienne). En tenir compte en rajoutant éventuellement un peu plus de liquide ou en réduisant le temps de cuisson.



LES POISSONS ET CRUSTACÉS

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

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

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

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

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

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

TEMPS DE CUISSON pour 500 g.

ALIMENT	FRAIS		SURGELÉ	
	PUISSANCE	DURÉE (MIN)	PUISSANCE	DURÉE (MIN)
Poisson en filets fins	600W	4 - 5	1000 W	10
Poisson en filets épais	600W	5 - 6	1000 W	11 - 12
Poisson en darnes	600W	5 - 7	1000 W	11 - 13
Poisson entier	600W	5	1000 W	12
Crevettes	600W	4 - 5	—	—
Moules	600W	5 - 6	—	—
Noix de St Jacques	600W	6 - 7	—	—
Calamars	600W	5 - 6	1000 W	11
Tourteaux	600W	5 - 6	—	—
Croquettes de poisson (1pce = 50 g)	—	—	1000 W 1000 W	3 min 30 (2 pces) 5 min (4 pces)

BROCHETTES DE GAMBAS

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

Récipient : 6 brochettes en bois ou en métal

Cuisson : 15 min

1 heure avant le repas, faire mariner les gambas et les crevettes dans un plat avec le jus du citron, 5 cl d'huile d'olive et du thym émietté. Couper le poivron en gros dés. Embrocher les gambas en alternant avec les crevettes et les morceaux de poivron. Disposer les brochettes dans un

6 pers. - GRIL

grand plat ou directement sur le trépied et cuire en Gril 1 env. 7 à 9 min (selon le calibre des gambas) de chaque côté. Lorsque vous les retournez, pensez à les badigeonner de marinade avec un pinceau. Assaisonner en fin de cuisson.

TRUITES À L'ORANGE ET À L'ESTRAGON

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

Récipient : 1 moule à manqué de 25 cm de diamètre.

Cuisson : env. 11 min.

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.

4 pers.-MICRO-ONDES

Cuire 11 à 13 min sur 600W. 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

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

Récipient : 1 moule à manqué de 22 cm de diamètre.

Cuisson : 17 min.

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 1000 W 6 min. à découvert. Ajouter 2 cuil. à café de Maïzena, 1 cuil. à café d'aneth ainsi que la crème bien remuer et remettre à cuire sur

4 pers.-MICRO-ONDES

1000 W 3 à 4 min. Rectifier l'assaisonnement et réserver. Cuire les pavés de truite à couvert sur 1000 W 5 à 7 min. Sortir et ajouter la sauce. Remettre à cuire à découvert 1 min. sur 1000 W afin que la sauce se mélange au jus de cuisson. Servir avec du riz blanc ou une fondue de poireaux.

TERRINE DE POISSON

400 g de filets de merlan frais sans arêtes
2 blancs d'oeuf
300 g de crème liquide
1 carotte épluchée
1 cuillère à soupe de fines herbes hachées

Récipient : 1 moule à manqué de 22 cm de diamètre avec un verre ou un moule à savarin

Cuisson : 20 à 25 min.

Éplucher la carotte, la râper dans un robot muni de la grille adéquate. Cuire à couvert aux micro-ondes 1000 W 2 à 3 min. Rafraîchir. Mettre dans le robot les filets de poisson coupés en cubes et les blancs d'oeuf. 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 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

8 pers.-MICRO-ONDES

de carotte blanchie et les fines herbes, rectifier l'assaisonnement et mouler dans le moule beurré au centre duquel vous aurez posé un verre. Laisser reposer la terrine crue au frais au moins 1 heure. Sortir et couvrir avec du film étirable. Faire cuire 20 à 22 min sur 250W à couvert. Une pointe de couteau doit ressortir sèche et chaude. Laisser refroidir avant de démouler. Servir avec un coulis de tomate ou une mayonnaise.

THON AU FENOUIL

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

Récipient : 1 moule à manqué de 25 cm de diamètre

Cuisson : env. 30 min.

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. Éplucher, laver et couper en fines lamelles, le fenouil et le poivron. Peler et épépiner les tomates, et concasser la pulpe. Hacher le basilic.

4 pers.-MICRO-ONDES

Étaler les légumes dans le plat, précuire 10 min à couvert, poser dessus le thon et parsemer de basilic haché. Saler très légèrement. Couvrir et cuire 16 à 20 min sur 600W en retournant à mi-cuisson.

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

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

PAVÉS DE LOTTE AU SAFRAN, FONDUE DE FENOUIL

Cuisson : env. 30 min

4 pers. - MICRO-ONDES

Couper les bulbes de fenouil en 2 ou 3 morceaux dans la longueur. A l'aide du robot muni de la grille adéquate émincer finement ce fenouil. Mettre à cuire à couvert dans le plat avec 10 c. à s. d'eau, 15 min sur 1000 W. Rectifier l'assaisonnement et réserver au chaud. Cuire les échalotes et le poivron hachés dans un bol 4 min sur 1000 W avec l'huile d'olive. Disposer dans le moule le lit d'échalotes et

de poivrons, les filets de lotte coupés en 8 pavés, le jus de citron et le vin blanc. Couvrir de film étirable et cuire 8 min sur 1000 W. Egoutter et réserver les morceaux de lotte. Ajouter le safran et la crème liquide et faire réduire à découvert 8 min sur 1000 W. Rectifier l'assaisonnement avant de rajouter les morceaux de lotte et servir avec la fondue de fenouil.

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



Récipient : 1 moule à manqué de 22 cm de diamètre.

GRATIN DE POISSON PARMENTIER

Cuisson : 18 à 20 min.

4 pers.-MICRO-ONDES et COMBINÉ

Faire suer l'oignon haché avec le beurre 3 min sur 1000 W dans le bol. Cuire le poisson dans le moule à couvert sur 600W 8 min avec le jus de citron, la gousse d'ail écrasée et l'oignon. Entre-temps, hacher les herbes fraîches et préparer la purée en sachet. Sortir et émietter le poisson, l'assai-

sonner, ajouter les herbes, recouvrir de purée, parsemer de fromage râpé et cuire sur le trepied métallique 11 à 12 min. sur GRIL  1+  100 W (ou 8 à 10 min sur GRIL 1 + 250W si le gratin a été préparé à l'avance.).

500 g de raie
Fines herbes

2 cuillères de câpres
30 g de beurre

Court bouillon en sachet ou à faire:

10 cl d'eau
10 cl de vin blanc
1 carotte
1 oignon
1 bouquet garni

Récipient : 1 moule de 27 cm de diamètre

RAIE POCHÉE

Cuisson : 10 à 15 min.

3 pers.-MICRO-ONDES

Court bouillon: faire bouillir 3 min. à couvert sur 1000 W, 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 1000 W 10 à 12 min. Laisser reposer 5 min. Égoutter, enlever la peau et servir chaud avec le beurre fondu additionné de câpres et de fines herbes.

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

Récipient : 1 moule à manqué de 22 cm de diamètre.

PAVÉS DE SAUMON À LA GRAINE DE MOUTARDE

Cuisson : 11 à 13 min.

4 pers.-MICRO-ONDES

Faire suer les échalotes finement ciselées dans le beurre à couvert sur 1000 W 2 min. Poser dessus les pavés de saumon assaisonnés et mouiller avec le vin blanc. Couvrir et cuire sur 600W 8 à 9 min.. 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 600W 8 à 9 min. et la Maïzena. Mélanger et cuire à découvert 1 à 2 min. sur 1000 W. Servir les pavés de saumon nappés de cette sauce.

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 "100 W" ou "250 W", 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 1000 W, sauf les sauces à base d'œuf qui cuiront mieux sur 440 W ou 600 W.
- 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.

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

Récipient : 1 bol d'1 litre

SAUCE BÉCHAMEL

Cuisson : 8 à 10 min.

Mettre le beurre en parcelles dans un bol. Faire fondre 20 sec. sur 1000 W. Ajouter la farine, mélanger et faire cuire sur 1000 W 20 sec.

Réserver. Faire chauffer le lait dans un récipient à bords hauts sur 600 W 4 à 5 min. Verser en fouettant sur le mélange beurre+farine.

pour 1/2 I-MICRO-ONDES

Remettre à cuire 4 à 5 min. sur 1000 W en fouettant énergiquement à mi-cuisson. Rectifiez l'assaisonnement et ajouter un peu de muscade râpée.

Variante:

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

1 oignon
1 pomme
1 banane

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

Récipient : 1 bol d'1 litre

SAUCE AU CURRY

Cuisson : 20 min.

Faire suer dans un bol l'oignon finement haché avec le beurre à découvert sur 1000 W 2 min. Ajouter les fruits épluchés et coupés en cubes. Remettre sur 1000 W 3 min. à découvert. Ajouter la farine et le curry en poudre ainsi que la noix de coco. Mélanger, ajouter le bouillon. Couvrir et

4 pers.-MICRO-ONDES

porter à ébullition sur 1000 W 5 min. puis faire mijoter sur 440 W 10 min. Passer au mixeur et rectifier l'assaisonnement. Cette sauce accompagne parfaitement l'agneau, le porc, le poulet, ainsi que de nombreux poissons.

150 g de beurre
3 jaunes d'œuf
3 échalotes

2 cuillères à soupe d'estragon
Sel, poivre
2,5 cl de vinaigre
2,5 cl de vin blanc

Récipient : 1 bol d'1 litre

SAUCE BÉARNAISE

Cuisson : 5 min.+4 min.

Mettre dans un bol, les échalotes et l'estragon hachés, le vinaigre et le vin blanc, un peu de poivre. Faire réduire sur 600 W, d'abord à couvert, puis à découvert 3 à 4 min.; il doit rester environ deux cuillères à café de liquide baignant les échalotes en semi-purée. Laisser refroidir, puis ajouter les jaunes d'œuf et deux cuillères à soupe d'eau froide. Mélanger et cuire sur 600 W 20 à 30 sec. Sortir et fouetter énergiquement. Recommencer 5 à 6 fois jusqu'à obtention d'une émulsion

4 pers.-MICRO-ONDES

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 600 W, 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 100 W en surveillant attentivement.

BEURRE BLANC

200 g de beurre
3 échalotes
5 cl de vin blanc sec
ou de vinaigre de vin
Récipient : 1 bol d'1 litre

Cuisson : 4 à 5 min.

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 1000 W. Entre-temps, coupez le beurre en petits cubes. Sortir le bol, incorporez rapidement au fouet la moitié du beurre, faites chauffer 30

6 pers.-MICRO-ONDES

sec. sur 440 W, puis incorporez en fouettant le restant du beurre. Rectifiez l'assaisonnement. Cette sauce ne doit plus bouillir. Elle accompagne parfaitement les poissons pochés. Peut se faire avec du vin rouge. (Elle s'appelle alors beurre rouge).

SAUCE VIN BLANC

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

Cuisson : 20 à 25 min.

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 1000 W 15 min. Égoutter, jeter les arêtes et la garniture aromatique. Faire réduire le fumet des trois quarts à découvert sur 1000 W (de 6 à 8 min.).

8 pers.-MICRO-ONDES

Lorsqu'il reste environ 1 dl de liquide, ajouter la crème. Refaire bouillir à découvert sur 1000 W 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 TOMATE

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

Cuisson : env. 25 min

Faire suer dans le bol l'oignon, le céleri et la carotte hachés dans l'huile d'olive à couvert 5 min sur 1000 W. Ajouter l'ail, le vin blanc et les tomates concassées ainsi

4 pers. - MICRO-ONDES

qu'une pincée d'origan et de basilic. Cuire à découvert sur 1000 W 5 min puis sur 600W env. 15 min. Passer au mixeur puis assaisonner.

SAUCE HOLLANDAISE

2 jaunes d'œuf
1/2 citron
2 cuil. à soupe
d'eau froide
150 g de beurre mou
Sel, poivre
Récipient : 1 bol d'1 litre

Cuisson : 1 à 2 min.

Mettre dans un bol les deux jaunes d'œuf mélangés à deux cuillères à soupe d'eau froide. Cuire 15 à 20 secondes sur 600 W. Sortir et fouetter énergiquement. Recommencer 3 à 4 fois jusqu'à obtention d'une émulsion crémeuse qui ne retombe

4 pers.-MICRO-ONDES

pas (le mélange ne doit jamais dépasser 65°C et encore moins bouillir). Incorporer le beurre mou en parcelles en fouettant puis ajouter le demi-jus de citron et rectifier l'assaisonnement.

SAUCE ROQUEFORT

50 g de Roque1000 W
1 cuil. à soupe d'eau
20 cl de crème UHT
2 cuil. à café de Maïzena
sel, poivre
Récipient : 1 bol d'1/2 litre

Cuisson : 4 à 5 min.

Faire fondre le Roque1000 W coupé en morceaux 1 min. 30 sec. sur 600 W. Ajouter la crème et la Maïzena diluée dans l'eau. Refaire cuire 3 min. à 3 min. 30 sec.

4 pers.-MICRO-ONDES

sur 1000 W 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 flans, les fruits pochés, les compotes ainsi que les gâteaux contenant de la levure pour lesquels une coloration n'est pas nécessaire (gâteau au chocolat ou génoise à fourrer).
- La cuisson **Combinée** permet de cuire plus rapidement des gâteaux croustillants ou dorés, à pâte levée ou contenant des œufs.
- La cuisson **traditionnelle (Chaleur Tournante)** est indispensable pour réussir certains gâteaux : soufflé, savarin, pâte à chou, biscuit roulé ainsi que les petites pièces, biscuits sablés, petits feuilletés, ainsi que les tartes.

LA CUISSON AUX MICRO-ONDES PURES :

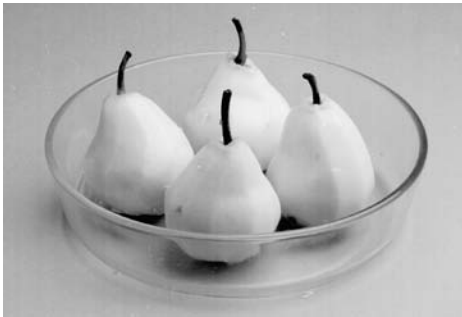
Les micro-ondes cuisent parfaitement et rapidement les fruits cuits, les compotes, la crème anglaise et pâtissière, la pâte à chou de même que de nombreux cakes (faits maison ou les sachets préparés du commerce). La cuisson est extrêmement rapide, mais la coloration ne se produit donc pas comme en cuisson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

Récipients et accessoires :



Poser le récipient transparent aux ondes directement sur le plateau tournant en verre. Utiliser de préférence des moules à gâteaux ronds ou des moules à baba. Éviter les moules rectangulaires.

Couvercle :



gâteaux : NE PAS couvrir. - Fruits : vous pouvez couvrir les compotes de fruit contenant peu d'eau et laisser à découvert les compotes de fruits riches en eau.

Les fruits : pour les fruits pochés, préférez la cuisson aux micro-ondes. Comptez 4 à 5 min de cuisson sur 1000 W à couvert pour 500 g de prunes ou de poires en quartiers avec 5 c. à s. d'eau (les fruits entiers cuiront un peu plus longtemps selon leur calibre). Pour les compotes, comptez 6 à 7 min sur 1000 W pour 500 g

de fruits épluchés et coupés en cubes. Ne pas ajouter de liquide. Dans tous les cas, les temps de cuisson varieront selon le degré de maturité du fruit et son taux de sucre.

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

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

LES DESSERTS - LA PÂTISSERIE

LA CUISSON COMBINÉE :

Elle cumule les effets de la chaleur rayonnante qui dore les gâteaux et des micro-ondes qui cuisent rapidement l'intérieur en faisant monter les gâteaux. Il est préférable d'associer une puissance faible (100 W) à une température assez élevée en CHALEUR TOURNANTE (200° à 220° selon la durée de cuisson) afin d'obtenir un résultat satisfaisant. Programmez un temps de cuisson d'au moins la moitié aux deux tiers d'un temps de cuisson traditionnel.

Moules :

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



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



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

Accessoires :

En cuisson combinée, un **moule métallique** ne pourra être posé que sur le plateau noir. Pour certaines recettes (gratins ou flans par exemple), il peut être nécessaire de poser le moule (en pyrex dans ce cas) sur le trépied, lui-même posé sur le plateau noir. Cela vous est indiqué dans la recette.

Préchauffage :

1) Pour des brioches, des cuissons courtes (moins de 15 min), des tartes ou des feuilletés, il est indispensable de préchauffer le four avec le plateau noir. Il suffit de choisir la cuisson combinée indiquée et de presser la touche Marche avant d'afficher la durée. Le préchauffage se fera automatiquement sans émission d'ondes. En fin de préchauffage, il ne vous restera qu'à afficher une durée et presser la touche Marche après avoir enfourné le gâteau.

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

3) La chaleur de la résistance située dans la voûte et distribuée par le ventilateur chauffe très rapidement la cavité. Il peut être nécessaire de protéger le dessus des gâteaux et des tartes avec une ou 2 épaisseurs de papier sulfurisé sitôt que le dessus est suffisamment coloré mais que le gâteau n'est pas encore tout à fait cuit. Surveillez attentivement la cuisson pour prévenir toute coloration excessive.

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

Surveiller la cuisson : en micro-ondes pures, quelques minutes de cuisson suffisent, chaque minute en trop peut dessécher votre gâteau. Sachez qu'un gâteau qui durcit en refroidissant (sauf s'il s'agit d'un gâteau contenant beaucoup de beurre que l'on conserve au réfrigérateur) a reçu trop de micro-ondes ou cuit trop longtemps.

L'à-point de cuisson se vérifie soit de manière traditionnelle en enfonçant la pointe d'un couteau dans le milieu du gâteau (elle doit ressortir sèche) ou encore en vérifiant si le

pourtour du gâteau se décolle facilement des parois du moule.

Les récipients : lors de la réalisation d'une recette, le résultat obtenu sera différent si vous employez un récipient d'une forme très différente de celle indiquée dans la recette (plusieurs ramequins au lieu d'un moule à soufflé, ou un moule à soufflé au lieu d'un moule à tarte). La même quantité cuite dans plusieurs petits moules cuira plus vite que dans un seul moule. **Pensez à chemiser les moules de papier sulfurisé** afin de faciliter le démoulage. **Conservation** : une fois le gâteau démoulé et refroidi, pensez à l'emballer dans une feuille de film étirable ou de papier aluminium si vous désirez qu'il reste moelleux plusieurs jours.

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

- si la coloration importe peu et que par manque de temps, vous désirez une cuisson rapide, optez pour la cuisson aux micro-ondes mais **N'OUBLIEZ PAS** d'employer un moule en porcelaine ou en pyrex transparent aux ondes.

- si vous avez un peu de temps et désirez une coloration appétissante, choisissez la cuisson Combinée aux micro-ondes qui vous fera tout de même gagner beaucoup de temps par rapport à une cuisson traditionnelle. Dans ce cas, utilisez de préférence un moule métallique (que vous placerez sur le plateau noir), meilleur conducteur de chaleur, facilitant ainsi la coloration.



Farine : pour les recettes comportant de la farine et de la levure, vous pouvez utiliser de la farine à gâteaux, sans avoir à rajouter de levure.

LES DESSERTS - LA PÂTISSERIE

LA CUISSON TRADITIONNELLE EN CHALEUR TOURNANTE

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

La Chaleur tournante de ce four étant particulièrement rapide, il est préférable de réduire la température de 20-30° par rapport aux températures indiquées dans d'autres livres de recettes. Enfin si vous ne désirez avoir à protéger le dessus des gros gâteaux avec une feuille de papier aluminium, il est préférable de cuire la même quantité dans plusieurs petits moules (ou caissettes en papier) que dans un seul. La cuisson en sera plus rapide.

400 g de fromage blanc
100 g de fromage de brebis frais (type féta ou ricotta)
2 c. à s. de farine
150 g de sucre
3 œufs
1 zeste râpé d'orange ou de citron.
1 rouleau de pâte sablée ou brisée au beurre.

Récepteur : le Panacrunch

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

1 boîte de lait condensé sucré
4 œufs entiers
10 cl de lait
1 boîte de lait de coco (400 g)

Caramel:
50 g de sucre-2 cuillères à soupe d'eau

Accessoires :

Le plateau noir sera réservé à la cuisson des gros gâteaux (soufflé, 4/4, cakes, brioche, kouglof). Le trépied sera utilisé le plus souvent pour gratiner.

Récepteur :

Vous pouvez utiliser tous vos récepteurs résistants à la chaleur, qu'ils soient en métal (aluminium, téflon) conseillé pour les tartes), en pyrex ou en porcelaine à feu (flans, clafoutis), ou en silicone.

Préchauffage :

Il est important de préchauffer lors d'une cuisson en Chaleur tournante . Le plateau en verre doit toujours être protégé avec le plateau noir pendant le préchauffage et la cuisson en Chaleur tournante.

TARTE AU FROMAGE BLANC

Cuisson : 21 min - 6 pers.

Beurrer le moule. Mélanger tous les ingrédients, battre au fouet électrique et verser dans le Panacrunch garni avec la pâte . Poser sur le plateau en verre et

La chaleur étant émise par le haut du four, il importe de faire précuire les fonds de tarte à blanc. Vous pouvez le faire en Chaleur Tournante 180° (four préchauffé avec plateau noir) pendant 10 à 15 minutes (selon qualité de la pâte) en ayant disposé un papier sulfurisé garni de noyaux sur le fond de pâte. Une fois la pâte précuite, retirer le papier, ajouter la garniture et poursuivre la cuisson à 180-200° en surveillant attentivement la coloration (protéger le dessus avec du papier aluminium si vous le jugez nécessaire).



COMBINÉ et PANACRUNCH

cuire 20 à 22 min en Combi 190° + 600W en surveillant après 13-14 min (papier sulfurisé si nécessaire). Laisser refroidir sur une grille. Cette tarte se mange froide.

GÂTEAU AUX NOIX ET AU MIEL

Cuisson : 25 min.

1 moule à manqué métallique de 22 cm de diamètre

Mélanger tous les ingrédients dans un bol. Beurrer le moule. Y verser le mélange. Enfourner sur le plateau noir et cuire env. 25 min sur Combi CHALEUR TOURNANTE 210° + 100W en protégeant

le dessus du gâteau avec une double feuille de papier sulfurisé après env. 10 min de cuisson. Démouler et laisser refroidir sur une grille.

4 pers.-COMBINÉ

FLAN À LA NOIX DE COCO

Cuisson : env.15 min.

Pour un moule à manqué de 22 cm de diamètre en pyrex

Pour le caramel, mettre le sucre et l'eau dans le moule. Cuire sur 1000 W 4 à 5 min. en surveillant jusqu'à obtention d'un caramel. Pencher le moule en tous sens afin de bien répartir le caramel. Mélanger dans un bol le lait condensé, le lait, lait de

coco et les œufs battus. Verser dans le moule. Enfourner sur le plateau noir et cuire 14 à 16 min en Chaleur tournante 180° + 440W en surveillant la coloration. Servir tiède ou froid.

6 pers.-COMBINÉ

25 cl de lait
1 gousse de vanille
2 œufs
50 g de sucre
Caramel : 50 g de sucre + 1 c. à s. d'eau
Récipient : 4 ramequins + 1 bol

CRÈME CARAMEL

Cuisson : env. 15 min

Préparer un caramel au fond du bol avec le sucre et l'eau. Cuire sur 1000 W 2 à 3 min à découvert en surveillant jusqu'à obtention d'un caramel doré et répartir le caramel dans les ramequins. Faire chauffer le lait et la gousse de vanille fendue, jusqu'à frémissement 2 à 3 min sur 1000 W. Entre-temps, fouetter, au batteur électrique, dans un bol les œufs

4 pers. - MICRO-ONDES

entiers avec le sucre. Verser le lait bouillant sans cesser de fouetter. Retirer la gousse de vanille et la gratter afin de laisser les grains dans le mélange. Verser dans les ramequins. Cuire 7 à 9 min sur 250W. Le centre doit être légèrement pris. Laisser refroidir au moins 2 heures au frais avant de démouler.

150 g de farine
150 g de beurre
150 g de sucre
70 g de sucre (pour le caramel)
¹/₂ sachet de levure chimique
1 boîte de 500 g d'ananas en tranches
3 œufs

GÂTEAU À L'ANANAS

Cuisson : 11 à 15 min.

Pour un moule à manqué de 20 cm de diamètre (en pyrex)

Mettre 70 g de sucre et 3 cuillères à soupe d'eau au fond du moule. Caraméliser sur 1000 W 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 1000 W. Verser dans le moule. Cuire 8

6 pers.-MICRO-ONDES

à 9 min. sur 1000 W. 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.

125 g de farine
150 g de sucre
4 œufs

GÉNOISE

Cuisson : env. 12 min.

1 moule à manqué métallique de 25 cm

Blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre dans un bol. Rajouter les blancs d'œufs montés en neige puis la farine tamisée. Verser la préparation dans le moule chemisé et beurré. Enfourner sur le

4 pers.-COMBINÉ

plateau noir et cuire 10 à 12 min en Combi Chaleur tournante 200° + 100W en surveillant la coloration.(couvrir d'un rond de papier sulfurisé au besoin).

150 g de chocolat
50 g de poudre d'amandes
¹/₄ sachet de levure chimique

GÂTEAU AU CHOCOLAT

Cuisson : 20 min

Faire fondre le chocolat en morceaux 1 min 30 s. sur 1000 W. Ajouter le beurre en morceaux, recuire 1 min sur 1000 W. Mélanger les œufs et le sucre, puis rajouter le mélange chocolat/beurre. Ajouter la farine, la poudre d'amandes et la levure, puis la crème. Chemiser le fond du moule d'un rond de papier sulfurisé. Verser la préparation, poser le moule sur le

6 pers. - COMBINÉ

plateau noir. Cuire 18 à 20 min sur Combi Chaleur tournante 200° + 100W en ajoutant un double rond de papier sulfurisé après 9-10 min de cuisson. Vérifier la cuisson : la pointe d'un couteau doit ressortir sèche. Démouler et laisser refroidir sur grille. Note : vous pouvez parfumer ce gâteau avec du zeste d'orange et un trait de Cointreau.

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

BROWNIES DE BOSTON

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

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

Cuisson : 6 - 8 min.

Fondre le chocolat avec le beurre dans le bol 1 à 2 min sur 1000 W. Ajouter tous les autres ingrédients et bien mélanger. Verser dans le moule chemisé d'un rond de papier sulfurisé. Enfournier sur le plateau noir et

6 pers. - COMBINE

cuire 8 à 9 min en Combi Chaleur tournante 220° + 250W (le dessus doit être encore un peu humide). Laisser refroidir avant de couper en morceaux.

MOUSSE AU CHOCOLAT AMER

200 g de chocolat amer
100 g de beurre
6 œufs
50 g de sucre
Récipient : 1 bol d'1 litre

Cuisson : 4 à 6 min.

Casser le chocolat en morceaux. Rassembler dans un bol avec le beurre en morceaux. Couvrir et faire fondre sur 440 W 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

4 pers.-MICRO-ONDES

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.

MERINGUES

1 blanc d'œuf
350 g de sucre glace

Cuisson : 1 à 2 min.

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. Étaler

6 à 8 pers.-MICRO-ONDES

sur le plateau tournant en verre et cuire 1 à 2 min. sur 1000 W. Les meringues gonflent. Arrêter la cuisson avant qu'elles ne se colorent.

2 blancs d'œufs
125 g de sucre semoule

Cuisson: 2 h à 2 h 30 min.

Préchauffer le four à 100°C Disposer un rond de papier sulfurisé sur le plateau noir. Battre 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 le mélange est homogène et avant que les blancs ne

3 à 4 pers.-CHALEUR TOURNANTE

retombent. 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 sur le plateau noir (au besoin garnir une tourtière ronde avec le restant de meringue pour une deuxième fournée).. Faire cuire 2 h à 2 h 30 min.. Les meringues sont cuites lorsqu'elles sont parfaitement sèches. Elles se conservent plusieurs semaines dans une boîte hermétique.

30 cl de crème liquide
10 cl de lait
1/2 gousse de vanille
4 jaunes d'œuf
50 g de sucre
50 g de sucre roux.

Récipient : 4 ramequins + 2 bols.

CRÈME BRÛLÉE

Cuisson : 15 à 16 min

Rassembler dans un grand bol la crème liquide, le lait et la demi gousse de vanille fendue en 2. Faire cuire sur 1000 W 4 min. Entre-temps, blanchir les jaunes d'œuf avec le sucre blanc. Verser la crème bouillante sur les jaunes d'œuf en mélangeant soigneusement. Gratter la gousse de vanille avec la pointe d'un

4 pers. - MICRO-ONDES ET GRIL
couteau afin d'en extraire tous les grains. Verser le mélange dans les ramequins, disposer les ramequins sur le plateau en verre et cuire 6 à 7 min sur 250W. Laisser refroidir. Saupoudrer les crèmes avec les 50 g de sucre roux et faire colorer le sucre 6 à 10 min sur GRIL 1.

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

Récipient : 1 moule à manqué en Pyrex de 24 cm de diamètre

TARTE TATIN

Cuisson : env. 25 min.

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 1000 W 5 à 7 min. en surveillant. Verser ce caramel dans le fond de moule en

6 pers.-COMBINÉ
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). Enfournier sur le plateau noir et cuire 20 à 25 min en Combi 180° + 440W en couvrant le dessus d'un rond de papier sulfurisé après une douzaine de minutes. Laisser tiédir avant de démouler.

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

Récipient : 1 plat d'env. Ø 20 cm.

POMMES AU FOUR

Cuisson : 16 à 20 min.

Eplucher les pommes. Evider l'intérieur et creuser un peu plus avec une petite cuillère. Poser les pommes dans le plat. Préchauffer en Chaleur tournante 220°+250W avec le plateau noir. Mélanger dans un bol le miel, les raisins secs, le

3 pers. - COMBINE
sucre, et le beurre mou. Farcir les pommes avec ce mélange. Saupoudrer de sucre vanillé et cuire à découvert une quinzaine de min en arrosant les pommes avec le jus de cuisson au bout de 10 min. Laisser reposer au moins 5 min avant de servir.

150 g de beurre
150 g de sucre
150 g de farine
3 cuil. à soupe de cacao en poudre pour le gâteau marbré
3 œufs
1 sachet de sucre vanillé

Récipient : 1 moule à cake métallique de 24 cm de long

QUATRE-QUARTS/GÂTEAU MARBRÉ

Cuisson : 24 min.

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).

6 pers.-COMBINÉ
Placer le moule sur le plateau noir et cuire 22 à 24 min en Combi CHALEUR TOURNANTE 200° + 100W en couvrant le dessus du gâteau avec 2 feuilles de papier sulfurisé maintenues avec un cure-dent au bout d'une dizaine de minutes.. Démouler et laisser refroidir sur une grille.

ÎLES FLOTTANTES-CRÈME ANGLAISE

4 blancs d'œuf
4 jaunes d'œuf
40 g de sucre
85 g de sucre semoule
 $\frac{1}{2}$ litre de lait
1 gousse de vanille

Caramel:
50 g de sucre+
1 cuillère à soupe d'eau

Cuisson : 8 à 10 min.

Cuire le caramel sur 1000 W 3 à 4 min. en surveillant attentivement. Arrêter la cuisson du caramel avec 2 cuillerées d'eau très chaude. Verser le lait dans un récipient à bord haut. Ajouter la gousse de vanille fendue en deux. Chauffer sur 1000W 2 à 3 min. (jusqu'à ce que le lait frémit). Entre-temps, fouetter les jaunes d'œufs et le sucre semoule jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Verser la lait bouillant en fouettant. Remettre à cuire sans couvrir sur 1000W 1 min 30 à 2 min. en fouettant

4 pers.-MICRO-ONDES

toutes les 30 secondes. Arrêter la cuisson dès que la crème s'épaissit. Retirer la gousse de vanille. Laisser refroidir. Batta les blancs en neige avec une prise de sel. Incorporer délicatement le sucre. Mouler des quenelles sur une feuille de papier cuisson posée sur le plateau en verre et cuire sur 1000 W 40 à 60 sec. en surveillant attentivement. Laisser refroidir. Servir avec la crème anglaise, napper de caramel.

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


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

CRUMBLE AUX POMMES

Cuisson : env. 16 min

Rassembler les pommes épluchées et coupées en morceaux avec le sucre roux et la cannelle dans le moule et faire cuire sur 1000 W 7 à 9 min à découvert en remuant à mi-cuisson. Laisser refroidir. Passer au robot les amandes afin de les concasser, rajouter le beurre bien froid, la farine et le sucre. Faire tourner le robot

4 à 6 pers. - MICRO-ONDES et COMBINÉ

par à-coups jusqu'à obtention d'un mélange granuleux mais non amalgamé. Étaler ce mélange sur les pommes précuites. Poser le moule sur le trépied et cuire 5 à 7 min en Combi Chaleur tournante  220° + 100W. La croûte, molle au sortir du four, va devenir croustillante en refroidissant.

100 g de beurre
80 g de sucre
220 g de crème de marron (1 petite boîte)
100 g de farine
3 œufs
1 c. à s. de rhum
 $\frac{1}{2}$ sachet de levure


Récipient : 1 moule à manqué métallique de Ø 22 cm

MADELEINE ARDÉCHOISE

Cuisson : env. 25 min

Mélanger tous les ingrédients avec le beurre préalablement ramolli (et non fondu) aux micro-ondes. Verser dans un moule à manqué beurré et chemisé. Cuire sur le plateau noir, env. 19 min en Combi

6 pers. - COMBINÉ

CHALEUR TOURNANTE  200° + 100W en couvrant d'un double rond de papier sulfurisé au bout d'une douzaine de minutes. Démouler et laisser refroidir sur une grille.

200 g de cerises ou pruneaux dénoyautés
100 g de farine
25 cl de lait
20 cl de crème liquide
3 œufs entiers
1 pincée de sel
100 g de sucre
60 g de beurre

FAR AUX PRUNEAUX

Cuisson : env. 25 min.

1 moule à manqué en Pyrex de 25 cm de diamètre

Faire chauffer le lait, le beurre et la crème 3 min. sur MOYEN 600 W. Dans un récipient, mélanger la farine, le sel, le sucre et les œufs et y verser le lait chaud en fouettant. Beurrer le moule, étaler les fruits puis verser la préparation. Poser le

moule sur le plateau noir et cuire env. 22 min en Combi Chaleur tournante 200° + 440W en protégeant, si nécessaire, le dessus d'un rond de papier sulfurisé en fin de cuisson.

8 pers.-COMBINÉ

CHOUX CHANTILLY

1/4 de litre d'eau
125 g de farine
60 g de beurre
sel
3 œufs
40 cl de crème liquide
80 g de sucre semoule.

Récipient : 1 tôle de 34 cm de diamètre pour env 20 choux

Cuisson : 5 + 20 min

8 pers. - MICRO-ONDES et CHALEUR TOURNANTE

Faire fondre le beurre dans l'eau avec le sucre et une pointe de sel sur 1000 W 3 à 4 min. Ajouter la farine. Mélanger intimement. Remettre à couvert sur 1000 W 1 min. Ajouter les œufs un par un en battant énergiquement. Préchauffer le four en CHALEUR TOURNANTE à 180° avec le plateau noir. Garnir la tôle d'un rond de papier cuisson. Disposer des petits tas de pâte avec une petite cuillère

ou une poche à douille unie. Enfourner et cuire 21 à 24 min (selon le calibre des choux) en protégeant le dessus avec un papier cuisson quelques minutes avant la fin de la cuisson. Décoller et laisser refroidir sur une grille. Une fois les choux refroidis, découper un chapeau et garnir avec la crème liquide bien froide montée en Chantilly avec le sucre. Garder au frais avant de servir.

BISCUITS AU MUESLI

50 g de beurre
50 g de muesli (ou de flocons d'avoine)
2 c. à s. de farine
70 g de sucre
1 œuf

50 g de poudre de biscotte (ou de céréales Fitness)
2 pincées de cannelle

1 c. à c. rase de bicarbonate de sodium
Récipient : 1 tôle de 34 cm de diamètre avec un papier cuisson.

Cuisson : 8 min

pour 15 à 20 pièces - CHALEUR TOURNANTE

Faire préchauffer le four à 220° en CHALEUR TOURNANTE. Mélangez tous les ingrédients dans un bol avec le beurre ramolli. Etalez des petits tas de pâte à l'aide d'une cuillère à café sur la tôle ronde. Tapoter du bout des doigts mouillés pour aplatir les biscuits. Cuire sur le

plateau noir à four chaud 6 à 9 min en surveillant la coloration. A l'aide d'une spatule, décollez les biscuits encore mous, laissez-les refroidir sur une grille. Ils deviendront croustillants en refroidissant.

TARTE AUX POMMES FINE

3 à 4 belles pommes
300 g de pâte feuilletée au beurre
1 sachet de sucre vanillé.

Récipient : Panacrunch

Cuisson : 22 min

6 pers. – COMBINÉ - PANACRUNCH

Garnir le Panacrunch avec la pâte feuilletée. Disposer les pommes épluchées et coupées en tranches fines. Saupoudrer d'un sachet de sucre vanillé. Poser sur le plateau en verre et cuire 20 à 22 min en Combi: Chaleur tournante 200° + 600W. Au besoin, percez les bulles qui se forment dans le fond de pâte pendant la cuisson,

avec la pointe d'un couteau. Démouler et laisser tiédir sur une grille. Servir encore tiède avec une boule de glace vanille. Vous pouvez faire une tarte plus moelleuse en ajoutant de la compote sous les tranches de pommes et en badigeonnant le dessus avec de la gelée d'abricots après la cuisson.

GRATIN AU CAFÉ

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

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

Cuisson : 10 min

4 à 6 pers. - MICRO-ONDES et COMBINÉ


Rassembler dans un bol le lait, le café soluble et la crème. Les faire chauffer sur MAX 2 min. Rassembler dans un autre bol les jaunes d'œufs, la farine et le sucre. Rajouter le lait et la crème. Fouetter et remettre à cuire cette crème pâtissière 2 à 3 min sur 1000 W. Laisser tiédir. Batre les blancs en neige en rajoutant à la fin le

sucre glace tamisé. Incorporer délicatement à la crème pâtissière tiédie puis verser dans le moule à tarte. Préchauffer le four en Combi Chaleur tournante 220° + 250W. Enfourner sur le trépied et cuire 4 à 5 min en surveillant la coloration. Servir tiède.

Confitures et conserves

Le four à micro-ondes convient aussi pour faire des conserves en petites quantités même s'il ne peut se comparer à un véritable appareil de stérilisation. Pour traiter des grandes quantités de fruits et légumes, utilisez de préférence les appareils appropriés.

Pour stériliser avec votre four à micro-ondes, respectez les points suivants:

- Avant de placer la bague en caoutchouc sur le bocal en verre, séchez complètement le bord du bocal avec un chiffon propre et sec.
- Ne remplissez pas les bocaux à ras bords, laissez une réserve de 2 à 3 centimètres sous le bord du bocal.
- Le produit à stériliser doit toujours être recouvert de liquide.
- N'utilisez pas d'étriers en métal au risque de provoquer des étincelles.
- Des étriers spéciaux pour fours à micro-ondes sont disponibles dans le commerce.
- Ne placez simultanément que deux bocaux dans votre four.
- Faites toujours cuire le produit à stériliser en position  1000 W.
- Si vous placez deux bocaux dans votre four, vérifiez que le liquide des deux bocaux est porté à ébullition.
- Une fois la cuisson terminée, laissez refroidir les bocaux en verre en dehors du four.
- Laissez refroidir une nuit les bocaux fermés au moyen des étriers en plastique et contrôlez qu'ils soient bien fermés.

PÊCHES AU RHUM

1000 g de pêches
1 gousse de vanille

$\frac{1}{2}$ l d'eau chaude
50 g de sucre
1 dl de rhum blanc
1 pointe d'acide ascorbique

Temps de cuisson : ± 9 à 11 min.

Versez de l'eau bouillante sur les pêches. Epluchez-les, dénoyautez-les, coupez-les en quatre et répartissez-les dans deux bocaux d'un litre. Grattez l'intérieur de la branche de vanille.

Chauffez dans un gobelet gradué l'écorce et le contenu de la gousse de vanille avec du sucre et de l'eau pendant 4 min. en position 1000 W.

Ajoutez le rhum blanc et l'acide ascorbique et versez tout le liquide sur les pêches. Obturez les bocaux au moyen de la bague en caoutchouc et du couvercle en verre en respectant les instructions du fabricant et fermez avec les étriers en plastique. Laissez cuire en position 1000 W pendant 5 à 7 min.

POIRES À LA CANNELLE

900-1000 g de poires
 $\frac{1}{2}$ bâtonnet de cannelle
 $\frac{3}{4}$ l d'eau chaude
75 g de sucre

Temps de cuisson : ± 10 à 13 min.

Epluchez les poires, coupez-les en deux, enlevez le cœur et répartissez-les dans deux bocaux d'un litre. Cuisez le bâtonnet de cannelle, l'eau et le sucre en position 1000 W pendant 5 à 6 min. et versez sur

les poires. Obturez les bocaux avec la bague caoutchouc et le couvercle, fixez les étriers en plastique et laissez cuire pendant 5 à 7 min. en position 1000 W.

CORNICHONS AUX ÉPICES

800-900 g de petits concombres pour conserves
2 cuillères à soupe de sel
2 oignons coupés en rondelles
1 cuillerée à soupe d'épices pour conserves
 $\frac{1}{2}$ l de vinaigre de vin
 $\frac{3}{4}$ l d'eau

Temps de cuisson : ± 9 à 11 min.

Lavez soigneusement les concombres, saupoudrez-les de sel et laissez-les tremper complètement recouverts d'eau pendant au moins 12 heures. Relavez-les et répartissez-les dans deux bocaux d'un litre avec les rondelles d'oignons. Ajoutez les épices. Chauffez pendant 4 min.

le vinaigre de vin et l'eau en position 1000 W et versez le tout sur les cornichons. Obturez les bocaux avec la bague en caoutchouc et le couvercle, fixez les étriers en plastique et laissez cuire pendant 5 à 7 min. en position 1000 W.

1 kg de fraises bien mûres équeutées et coupées en morceaux, 700 g de sucre cristallisé, 1 sachet de Vit'pris. 1 cocotte de 2 litres.

CONFITURE DE FRAISES

pour environ 4 pots de confiture

Rassembler les fraises en morceaux avec le Vit'pris et le sucre dans la cocotte. Faire cuire à découvert sur 1000 W env. 20 min. Tester la cuisson en versant une goutte de confiture sur une soucoupe gardée au congélateur. Si la goutte se fige, arrêter la

cuisson et verser dans les pots bien propres. Refermer les pots à chaud et les retourner. Ces confitures contenant peu de sucre, se conservent 5 à 6 mois dans le bas du réfrigérateur.

750 g de groseilles
500 g de sucre cristallisé
500 g de bananes (épluchées)
50 ml de crème de cassis

MARMELADE AUX DEUX FRUITS

Temps de cuisson : ±12 à 14 min.

Mélangez les groseilles et le sucre dans un grand plat, couvrez et faites cuire pendant 8 à 10 min. en position 1000 W. Pendant ce temps, coupez les 500 g de bananes épluchées en demi-rondelles. Une fois les baies cuites, mélangez jusqu'à ce que le sucre soit

complètement dissous. Incorporez-y les rondelles de bananes et réchauffez pendant 4 min. en position 1000 W. Affinez le goût en ajoutant la crème de cassis, versez chaud dans des pots à marmelade et fermez comme d'habitude.

500 g de fruits surgelés
mélangés
200 g de sucre cristallisé
1/2 sachet de Vit'pris

MARMELADE AUX TROIS FRUITS

Temps de cuisson : ±12 min.

Versez les fruits congelés dans un grand plat en verre, couvrez, décongelez et chauffez pendant 4 min. en position 1000 W. Mélangez-y le sucre et le Vit'pris et laissez cuire pendant 8 min. en position

1000 W. Remplissez-en les pots à marmelade et fermez bien. Conseil: pour les diabétiques, vous pouvez remplacer le sucre par du fructose.

1 mangue d'env. 400 g
250 g de framboises
250 g de groseilles
de cerises dénoyautées
1 citron, zeste+jus
500 g de sucre cristallisé

MARMELADE AUX CINQ FRUITS

Temps de cuisson : ±16 à 18 min.

Epluchez la mangue, dénoyautez-la et débitez la chair en petits morceaux. Versez dans un grand plat en verre avec les autres fruits, couvrez et chauffez pendant 8 à 9 min. en position 1000 W. Ecrasez

légèrement les fruits, incorporez-y le sucre et cuisez de nouveau pendant 8 à 9 min. en position 1000 W. Remplissez des pots à marmelade propres et fermez-les bien sans attendre.

VOS QUESTIONS - NOS RÉPONSES

PROBLÈME	CAUSES	SOLUTIONS
J'entends un bruit de ventilation après l'arrêt du four.	* un ventilateur fonctionne pour refroidir les composants électroniques.	* vous pouvez ouvrir la porte du four, sortir ou mettre un aliment à cuire pendant ce temps de refroidissement sans crainte.
Les mots « Mode de démonstration » ou la lettre "D" (1) apparaissent dans la fenêtre d'affichage.	* vous avez pressé 4 fois de suite la touche Horloge.	* désactiver le mode de démonstration en pressant de nouveau 4 fois la touche Horloge ou débrancher le four.
Pourquoi n'y a-t-il plus le mode défilant en français sur mon four ?	* Il y a eu une coupure de courant à votre domicile.	* Refaites la procédure indiquée page 8 de votre mode d'emploi.
L'aliment déborde.	* récipient trop petit.	* pour les cuissons avec beaucoup de liquide, utiliser un récipient 2 fois plus grand que le volume de l'aliment à cuire.
La cuisson ou le réchauffage en micro-ondes sont très lents.	* le circuit électrique est surchargé. * température initiale réfrigérée.	* le four doit être branché sur un circuit séparé de 16 Amp. * allonger légèrement le temps de cuisson.
Les aliments colorent trop rapidement sur les touches Automatiques.	* le four était encore chaud quand on y a introduit l'aliment.	* les touches automatiques sont conçues pour des démarrages en four froid.
Le gâteau est desséché.	* puissance micro-ondes trop élevée. * cuisson trop longue.	* en combiné, utiliser de préférence une puissance très douce, et envelopper le gâteau dans un film étirable après refroidissement. * stopper la cuisson sitôt que les bords du gâteau se décolletent des parois du moule.
Le gâteau n'est pas bien cuit au milieu.	* cuisson et/ou temps de repos trop court. * plat trop grand.	* rallonger un peu le temps de repos ou de cuisson. * cuire dans des moules ronds ou des moules à baba.
Le dessus du gâteau est trop coloré.	*température excessive *gâteau volumineux	* utiliser une température inférieure d'au moins 20° * cuire dans des petits moules ou des caissettes en papier. * protéger le dessus du gâteau avec un double rond de papier cuisson (cuisson combinée) ou de papier aluminium (Chaleur tournante uniquement).
Les légumes cuits aux micro-ondes sont desséchés.	* légumes mal répartis dans un récipient trop petit, ou inversement. * récipient non couvert. * vieux légumes à faible teneur en eau. * légumes salés en début de cuisson.	* utiliser un plat de taille adéquate. * couvrir avec un couvercle ou du film étirable. * ajouter 4-6 c. à s. d'eau pour 500 g de légumes. * saler en fin de cuisson.
De la condensation apparaît sur la porte du four ou même à l'intérieur de la porte.	* c'est normal et signifie que l'aliment cuit plus vite que la capacité du four à évacuer la vapeur.	* l'essuyer avec un torchon ou un papier absorbant. Sinon laissez sécher, elle s'évaporerait.
Le plateau tournant tourne dans les 2 sens.		* cela est normal.
De l'air chaud sort autour de la porte.	* la porte n'est pas étanche à l'air.	* cela est normal et n'indique nullement une fuite d'ondes.
Des étincelles sont visibles lorsqu'on utilise le trépied.	* il ne faut pas utiliser le trépied en mode micro-ondes pures. * il ne faut pas poser de moule métallique sur le trépied en cuisson combinée.	* arrêter immédiatement le four. * poursuivre la cuisson en Chaleur Tournante uniquement.
Le gril paraît plus faible en mode combiné.	* après une certaine durée de cuisson, le gril fonctionne par intermittence afin d'éviter une surchauffe des composants électroniques.	* cela est normal.

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

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.

Ne pas utiliser de nettoyeur vapeur dans votre four.

Les parois en inox doivent être nettoyées avec une éponge grattante en plastique. Si le four est très encrassé, pulvérisez de la mousse décapante (pour fours traditionnels) sur une éponge et appliquer sur les parois (éviter la porte, la voûte). Laisser agir et rincer selon les instructions du fabricant. **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.** En cours de cuisson aux micro-ondes ou en combiné, de l'eau de condensation peut

apparaître à l'intérieur ou à l'extérieur de la porte. Cette eau de condensation n'est pas due à un mauvais fonctionnement de l'appareil. Il suffit de l'essuyer avec une éponge ou de la laisser s'évaporer.

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

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 plateau tournant en verre pouvant brunir en cas d'utilisations fréquentes en cuisson combiné, il peut aussi être nettoyé en le laissant tremper une nuit dans de l'eau fortement fortement javellisée.

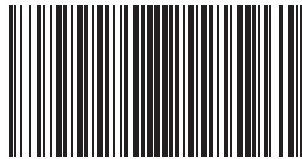
Le dessus : le dessus du four doit être nettoyé régulièrement avec un chiffon humide.

La voûte : les tubes du gril à quartz atteignent une température suffisante pour carboniser les projections. Ne pas chercher à nettoyer les éléments du gril.

Pour désodoriser votre four : pour se débarrasser d'une odeur persistante, placez à l'intérieur du four un demi-bol d'eau additionné d'un demi-jus de citron. Chauffez sur 1000 W 4 à 5 minutes. Essuyez la vapeur déposée sur les parois du four à l'aide d'une éponge.

Si de la **fumée** se dégage de votre four en fonctionnement d'un mode traditionnel, effectuez un nettoyage complet puis faites le fonctionner sans aucun accessoire ni aliment en mode Chaleur tournante 220°C pendant 20 minutes. Cela brûlera les dépôts résiduels de graisse et d'aliments.

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



E00B7P40EP
M0507-0

Printed in the UK

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