

Panasonic®



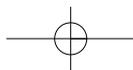
Four Micro-ondes Vapeur multicuissons
Mode d'emploi et livre de recette micro-ondes combinés

INVERTER

***Steam
PLUS***

NN-CS598S

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



- **INSTRUCTIONS DE SÛRETÉ IMPORTANTES.** Avant d'utiliser le four à micro-ondes, lisez attentivement les recommandations d'utilisation et conservez-les soigneusement.
- Cet appareil peut être utilisé par les enfants à partir de 8 ans et par les personnes présentant des handicaps moteurs, sensoriels et mentaux ou ayant un manque d'expérience ou de connaissances lorsqu'elles sont supervisées ou instruites par une personne responsable de leur sécurité relative à l'utilisation de l'appareil de manière sûre et lorsqu'elles comprennent les risques que cela présente. Cet appareil n'est pas un jouet. L'appareil ne peut être ni nettoyé ni entretenu par des enfants sans supervision. Gardez l'appareil et son cordon hors de portée des enfants de moins de 8 ans.
- Une fois le four installé, il faut pouvoir facilement couper son alimentation électrique, soit en retirant la prise murale soit en actionnant un disjoncteur ou un fusible.
- N'utilisez pas l'appareil si la PRISE ou le CORDON D'ALIMENTATION est endommagé, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est

abîmé ou s'il est tombé. Il est dangereux de confier la réparation de l'appareil à une personne autre qu'un technicien formé par le fabricant.

- Attention! Nettoyez les joints d'étanchéité de la porte à l'aide d'un linge humide. Vérifiez si l'appareil ne présente pas de défaut au niveau des joints d'étanchéité. Si c'est le cas, ne l'utilisez plus avant que ceux-ci aient été réparés par un technicien agréé par le fabricant.

- Attention! Ne tentez jamais de modifier, d'ajuster ou de réparer la porte, le boîtier du panneau de commandes, les commutateurs de verrouillage de sécurité ou tout autre élément du four. Ne retirez pas le capot du four, car il sert de protection contre les micro-ondes émises par le four. Confiez exclusivement les réparations à du personnel qualifié.

- Les aliments et les liquides ne doivent pas être chauffés dans des récipients fermés hermétiquement car ceux-ci risquent d'exploser.

- Attention! Ne placez pas le four à proximité d'une cuisinière au gaz ou électrique.
- Attention! Il ne faut laisser les enfants utiliser le four qu'à la seule condition qu'ils en connaissent le fonctionnement et soient à même de comprendre les dangers d'une utilisation inappropriée.

Utilisation sur un plan de travail:

- Placez le four sur une surface plane et stable à plus de 85 cm au-dessus du sol. Laissez un espace de 15 cm au dessus du four, de 10 cm à l'arrière et de 5 cm sur les deux côtés.
- Si vous réchauffez des aliments dans des barquettes en plastique ou en papier, surveillez régulièrement la cuisson, car ces matériaux ont tendance à s'enflammer en cas de surchauffe.
- Si vous constatez la présence de fumée ou de flammes dans le four, appuyez sur le bouton Stop/Cancel et laissez la porte fermée de manière à étouffer les flammes. Débranchez le cordon d'alimentation ou coupez le courant au niveau du coupe-circuit ou du disjoncteur.

- Si on chauffe un liquide épais qui n'a pas été remué, il risque de déborder et d'occasionner des projections brûlantes pendant et après le réchauffage.
- Mélangez ou agitez le contenu des biberons et des petits pots. Vérifiez toujours la température des aliments avant de les proposer à l'enfant afin d'éviter qu'il se brûle.
- Ne cherchez pas à cuire des œufs coques ou des œufs durs dans votre four à micro-ondes. Ils risquent d'exploser sous l'effet de la pression, que ce soit pendant ou même après la cuisson.
- Veillez à ce que l'intérieur du four et les joints de la porte soient toujours propres. En cas de salissures tenaces sur les parois, la sole céramique, les joints ou les zones de joints de la porte, essuyez-les avec un linge humide. Si le four est très sale, nettoyez-le à l'aide d'un produit de nettoyage non décapant. L'utilisation de détergents puissants ou abrasifs est vivement déconseillée.

- NE PAS UTILISER DE PRODUITS NETTOYANTS POUR FOURS TRADITIONNELS.

- Lorsque vous utilisez les modes FOUR, GRIL ou COMBINE, des éclaboussures de graisse viennent inévitablement salir les parois. Nettoyez régulièrement le four afin d'éviter qu'il dégage de la fumée en cours d'utilisation.

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

- Attention! Les parties accessibles du four pouvant devenir très chaudes lors de l'utilisation du Gril ou du Combiné, il est recommandé d'éloigner les jeunes enfants et de ne laisser les plus grands se servir du four que sous la supervision d'un adulte.

- Ce four est conçu pour être posé sur une table ou un plan de travail. Il ne doit pas être encastré dans une colonne ou un placard.

- Ne pas utiliser de nettoyeur-vapeur pour le nettoyage de votre four.
- Ne pas utiliser de produits de nettoyage abrasifs ou ni de racloirs métalliques pointus pour nettoyer la vitre de la porte du four afin de ne pas rayer la surface et de ne pas briser la vitre.
- Les parois extérieures du four, les ouvertures d'aération sur le châssis et la porte du four deviennent très chaudes lors de la cuisson en mode GRIL et COMBINE. Prenez garde de ne pas vous brûler lors de l'ouverture et de la fermeture de la porte ou lors de l'insertion ou du retrait d'aliments et d'accessoires.
- Ce four ne doit pas être commandé par un minuteur externe ni par un système de télécommande à distance.
- Utilisez uniquement des ustensiles et plats convenant aux fours à micro-ondes.
- Attention! Cet appareil produit de la vapeur brûlante.
- Au cours ou juste après une cuisson utilisant le mode Vapeur, prenez garde en ouvrant la

porte, de ne pas placer votre visage près du four. En effet, en ouvrant la porte, vous risqueriez de vous ébouillanter.

- ATTENTION! de la vapeur peut échapper lorsque vous ouvrez la porte. S'il y a de la vapeur dans le four, vous risquez de vous brûler, utilisez des gants de protection.
- Le four est doté de résistances situées dans sa partie supérieure et arrière. Lorsque vous utilisez les modes CHALEUR TOURNANTE, COMBINE, VAPEUR et GRIL, ces résistances sont brûlantes. Prenez garde de ne pas toucher les parois intérieures du four ni l'eau contenue dans le bac à vapeur.
- Il faut placer la barrette en céramique sur le bac à vapeur avant d'utiliser le four. (Consultez le diagramme de la page 12).
- La grille métallique peut s'utiliser en niveau haut pour griller ou gratiner des aliments en mode GRIL. Vous pouvez l'utiliser en niveau haut ou bas pour la cuisson en mode CHALEUR TOURNANTE ou COMBINE.

- En mode COMBINE avec MICRO-ONDES, ne mettez jamais de récipient métallique en contact direct avec la grille métallique. (Consultez le paragraphe de la page 12 concernant l'anneau de protection).
- N'utilisez pas la grille métallique en mode MICRO-ONDES uniquement.
- Le rôle de la gouttière en plastique est de recueillir l'eau de condensation excédentaire en mode VAPEUR et MICRO-ONDES. Il faut la vider après chaque utilisation du mode VAPEUR.
- Nettoyez une fois par semaine le réservoir d'eau.

Installation et branchement

Vérifiez l'état du four à micro-ondes

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

Instructions pour la mise à la terre

IMPORTANT : POUR VOTRE SECURITE, IL EST TRES IMPORTANT QUE CET APPAREIL SOIT CORRECTEMENT MIS A LA TERRE.

Si la prise murale n'est pas mise à la terre, il incombe au client de la faire remplacer par une prise murale correctement mise à la terre.

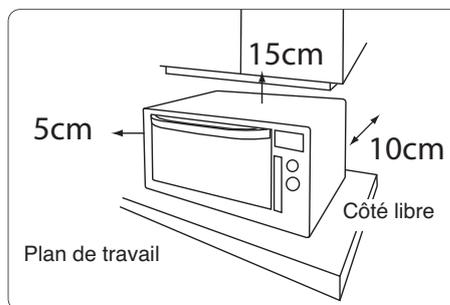
Précaution concernant la tension d'alimentation

Utilisez la tension indiquée sur le four à micro-ondes. Si vous utilisez une tension supérieure à celle spécifiée, l'appareil risque de prendre feu ou de présenter un danger.

Mise en place du four

Ce four est conçu pour être posé sur une table ou un plan de travail. Il ne doit pas être encastéré dans une colonne ou un placard.

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



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

- a. Laissez un espace de 15 cm au-dessus du four, de 10 cm à l'arrière et de 5 cm sur les deux côtés.
 - b. Si l'un des côtés du four est placé tout contre une paroi, il faut alors laisser l'autre côté et le dessus totalement ouvert.
4. Ne placez pas le four à proximité d'une cuisinière à gaz ou électrique.
 5. Ne retirez pas les pieds du four.
 6. Ce four est destiné uniquement à un usage domestique. Ne l'utilisez pas à l'extérieur.
 7. N'utilisez pas le four dans une pièce dont le taux d'humidité est très élevé.
 8. Evitez tout contact entre le cordon d'alimentation et l'extérieur de l'appareil et éloignez-le de toute surface chaude. Ne le laissez pas pendre sur le bord d'une table ou d'un plan de travail. Evitez de mouiller le cordon d'alimentation, la prise ou le four.
 9. N'obstruez pas les ouvertures d'aération situées sur le côté et à l'arrière du four de manière à éviter toute surchauffe du four. Un dispositif thermique de sécurité protège le four en cas de surchauffe. S'il s'enclenche, le four ne pourra fonctionner à nouveau qu'après refroidissement.

Installation et branchement

AVERTISSEMENT

1. Nettoyez les joints d'étanchéité de la porte à l'aide d'un linge humide. Vérifiez si l'appareil ne présente pas de défauts au niveau des joints d'étanchéité. Si c'est le cas, ne l'utilisez plus avant que ceux-ci aient été réparés par un technicien agréé par le fabricant.
2. Ne tentez jamais de modifier, d'ajuster ou de réparer la porte, le boîtier du panneau de commandes, les commutateurs de verrouillage de sécurité ou tout autre élément du four. Ne retirez pas le panneau arrière du four, car il sert de protection contre les micro-ondes émises par le four. Confiez exclusivement les réparations à du personnel qualifié.
3. N'utilisez pas l'appareil si la PRISE ou le CORDON D'ALIMENTATION est endommagé, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est abîmé ou tombé. Il est dangereux de confier la réparation de l'appareil à une personne autre qu'un technicien formé par le fabricant.
4. Si le câble d'alimentation de cet appareil est endommagé, remplacez-le par le câble spécial fourni exclusivement par le fabricant.
5. N'utilisez pas le réservoir d'eau s'il est cassé ou fendu. L'eau s'écoulant pourrait provoquer un court circuit et présenter un danger d'électrocution. Si le réservoir d'eau s'abîme d'une façon ou d'une autre, contactez votre revendeur.
6. Cet appareil peut être utilisé par les enfants à partir de 8 ans et par les personnes présentant des handicaps moteurs, sensoriels et mentaux ou ayant un manque d'expérience ou de connaissances lorsqu'elles sont supervisées ou instruites par une personne responsable de leur sécurité relative à l'utilisation de l'appareil de manière sûre et lorsqu'elles comprennent les risques que cela présente. Cet appareil n'est pas un jouet. L'appareil ne peut être ni nettoyé ni entretenu par des enfants sans supervision. Gardez l'appareil et son cordon hors de portée des enfants de moins de 8 ans.
7. N'autorisez pas les enfants à se servir du four sans surveillance, sauf si vous leur avez donné au préalable les instructions adéquates leur permettant de l'utiliser dans des conditions de sécurité optimales et s'ils sont parfaitement conscients des dangers qu'entraînerait une mauvaise utilisation de celui-ci. Pour éviter tout risque de brûlure, veillez à ce que les enfants ne touchent ni la cavité intérieure ni les parois extérieures du four après son fonctionnement.
8. Les aliments et les liquides ne doivent pas être chauffés dans des récipients fermés hermétiquement. Ils risqueraient d'exploser.



Attention : Cet appareil produit de la vapeur brûlante.

Consignes de sécurité

Utilisation du four

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

ATTENTION : de la vapeur peut s'échapper lorsque vous ouvrez la porte. S'il y a de la vapeur dans le four, vous risquez de vous brûler, utilisez des gants de protection.

Attention : Surfaces brûlantes



Utilisation des résistances

1. Avant d'utiliser les modes CHALEUR TOURNANTE, COMBINE ou GRIL pour la première fois, essuyez l'huile présente dans le four, puis faites chauffer l'appareil en mode CHALEUR TOURNANTE pendant 10 minutes à 250°C. Cette opération permet de brûler l'huile de protection.
2. Les parois extérieures du four, les ouvertures d'aération sur le four et la porte du four s'échauffent lorsque vous utilisez les modes CHALEUR TOURNANTE, COMBINE, VAPEUR et GRIL. Prenez garde de ne pas vous brûler en ouvrant et en refermant la porte ou en manipulant les aliments et les accessoires.
3. Le four est doté de résistances situées dans sa partie supérieure et arrière. Lorsque vous utilisez les modes CHALEUR TOURNANTE, COMBINE, VAPEUR et GRIL, ces résistances sont brûlantes. Prenez garde de ne pas toucher les parois intérieures du four ni l'eau contenue dans le bac à vapeur.
N.B : Les différents accessoires du four sont également très chauds.
4. Les parties accessibles du four pouvant devenir très chaudes lors de l'utilisation du Gril ou du Combiné, il est recommandé d'éloigner les jeunes enfants et de ne laisser les plus grands se servir du four que sous la supervision d'un adulte.

Consignes de sécurité

Fonctionnement du ventilateur

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

Lampe du four

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

Accessoires

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

Plateau tournant en verre

1. Le Plateau tournant en verre se pose directement sur la sole en céramique pour cuire en mode MICRO-ONDES uniquement. Ne pas placer d'aliments directement sur la sole en céramique.
2. Le Plateau tournant en verre est utilisé avec le support vapeur en plastique pour la cuisson en mode VAPEUR + MICRO-ONDES.
3. Le Plateau tournant en verre peut se poser sur la grille métallique (niveau haut ou bas) pour une cuisson au GRIL, CHALEUR TOURNANTE ou COMBINE.
4. Quand le Plateau tournant en verre est chaud, attendre qu'il refroidisse avant de le laver ou de le plonger dans l'eau froide. Le choc thermique risquerait de le briser.

Support vapeur en plastique

1. Le support vapeur en plastique doit être posé sur le Plateau tournant en verre pour toute cuisson en mode Vapeur. Les aliments peuvent être placés directement sur le support en plastique.
2. N'utilisez jamais le support en plastique en mode GRIL, CHALEUR TOURNANTE ou COMBINE.

Anneau de protection

1. Cet anneau doit être positionné sur la grille métallique, lors de toute utilisation d'un moule métallique en mode COMBINE. S'interposant entre le moule et la grille, il évite ainsi tout risque d'arc électrique.

Grille métallique

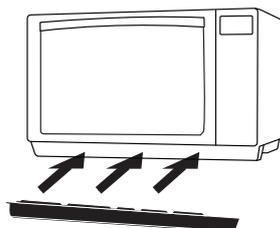
1. La grille métallique peut s'utiliser en niveau haut pour griller ou gratiner des aliments en mode GRIL. Vous pouvez l'utiliser en niveau haut ou bas pour la cuisson en mode CHALEUR TOURNANTE ou COMBINE.
2. En mode COMBINE avec MICRO-ONDES, ne mettez jamais de récipient métallique en contact direct avec la grille métallique.
3. N'utilisez pas la grille métallique en mode MICRO-ONDES uniquement.

Lèchefrite émaillée

1. La lèchefrite ne peut être utilisée qu'en mode CHALEUR TOURNANTE. Ne pas l'employer en modes MICRO-ONDES, GRIL ou COMBINE.
2. Pour une cuisson sur 2 niveaux, il faut positionner la lèchefrite en niveau bas et la grille métallique en niveau haut.

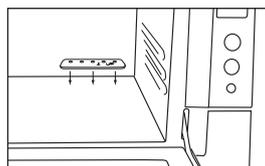
Gouttière

1. Avant toute utilisation du four, il vous faut installer la gouttière. La tenir à deux mains pour encliqueter les anneaux d'attache sur les pieds avant du four.
2. Le rôle de la gouttière en plastique est de recueillir l'eau de condensation excédentaire en mode VAPEUR et MICRO-ONDES. Il faut la vider après chaque utilisation du mode VAPEUR.



Barrette en céramique

1. Il faut placer la barrette en céramique sur le bac à vapeur avant d'utiliser le four.



Informations importantes

1. Temps de cuisson

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

N.B. : Il vaut mieux éviter la surcuisson. Les aliments n'attachent pas mais peuvent brûler, se dessécher et même dans des cas extrêmes, prendre feu et endommager votre four.

2. Petites quantités de nourriture

- Si vous cuisez trop longtemps de petites quantités de nourriture ou des aliments peu riches en eau, ceux-ci peuvent se consumer, s'enflammer ou se dessécher. En cas de début d'incendie dans le four, maintenez la porte fermée, arrêtez la cuisson et débranchez la prise.

3. Œufs

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

4. Aliments avec peau

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

5. Thermomètre à viande

- Utilisez un thermomètre à viande pour vérifier le degré de cuisson des rôtis et des volailles uniquement lorsque ceux-ci ont été retirés du four. Il est déconseillé d'utiliser un thermomètre à viande classique en modes MICRO-ONDES et COMBINE afin d'éviter les étincelles.

6. Liquides

- Lorsque vous réchauffez des liquides, notamment de la soupe, des sauces et des boissons dans votre four à micro-ondes, ils peuvent dépasser le point d'ébullition sans que vous remarquiez l'apparition des bulles.

Cela peut entraîner un débordement soudain du liquide chaud. Pour éviter cet inconvénient, respectez les règles suivantes :

- a) Évitez d'utiliser des récipients à bords droits et/ou goulot étroit.
- b) Ne surchauffez pas les liquides.
- c) Mélangez le liquide avant de le verser dans le récipient et répétez cette opération à mi-cuisson.
- d) Une fois le liquide réchauffé, laissez-le reposer un court instant dans le four, puis mélangez-le de nouveau avant de retirer précautionneusement le récipient du four.

7. Papier/plastique

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

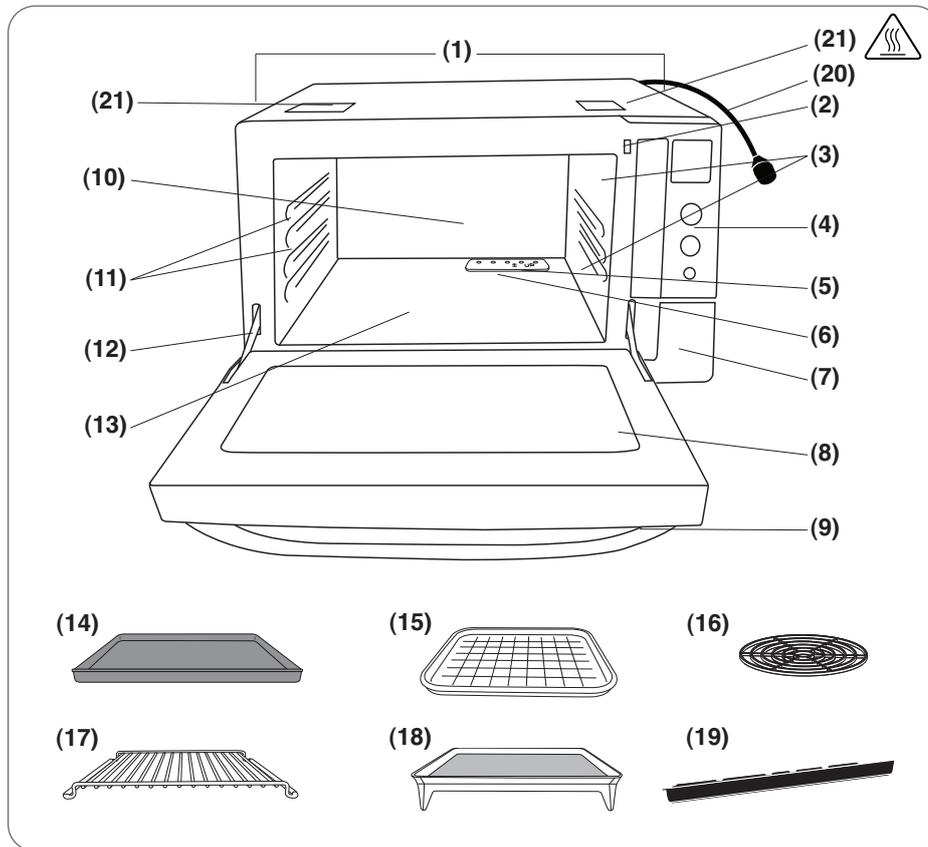
8. Ustensiles/Papier aluminium

- Ne réchauffez pas des canettes ou des bouteilles fermées, car celles-ci pourraient exploser.
- N'utilisez pas de récipients métalliques dans votre four en mode micro-ondes pures. Ils peuvent provoquer un arc électrique et endommager votre four.
- Si vous utilisez du papier aluminium, ou une barquette aluminium, la distance entre ces matériaux et les parois du four doit être de 2 cm minimum afin d'éviter les étincelles.

9. Biberons et aliments pour bébés

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

Schéma descriptif

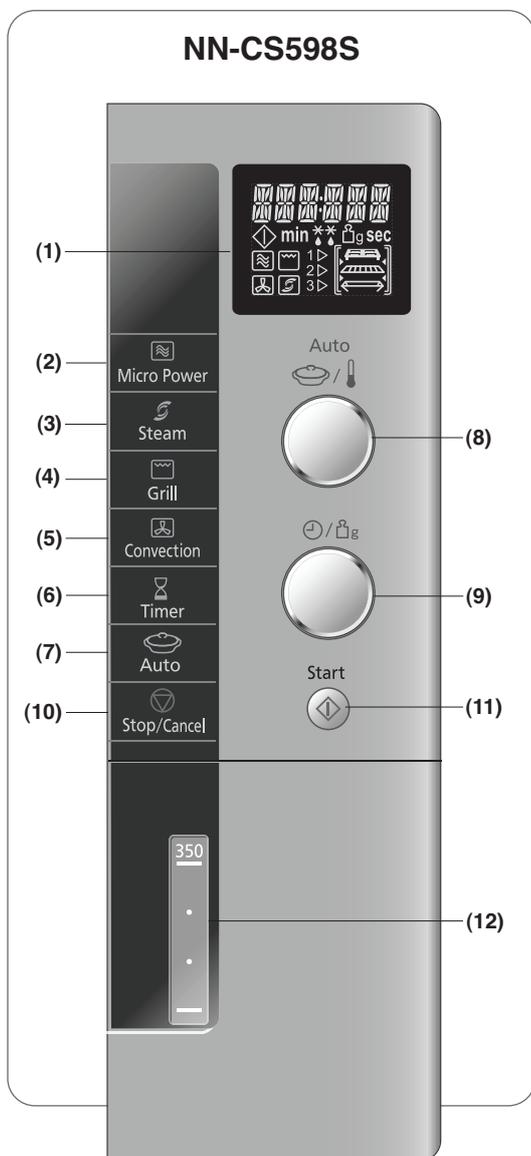


- (1) Ouvertures d'aération externes du four
- (2) Système de verrouillage de sécurité de la porte
- (3) Ouverture d'aération du four
- (4) Panneau de commandes
- (5) Barrette en céramique
- (6) Bac à vapeur
- (7) Réservoir d'eau
- (8) Fenêtre du four
- (9) Porte

Tirer sur la poignée pour ouvrir la porte. Si vous ouvrez la porte pendant que le four est en marche, il s'arrête de fonctionner sans toutefois que les instructions de programmation ne soient annulées. La cuisson reprendra dès que la porte sera refermée et la touche Marche appuyée. L'intérieur du four s'éclaire dès que l'on ouvre la porte.

- (10) Revêtement catalytique de la paroi arrière
- (11) Encoches de niveau de cuisson
- (12) Charnières de porte
Attention de ne pas occasionner de pincement de doigts en refermant la porte.
- (13) Sole en céramique
- (14) Lèchefrite émaillée
- (15) Plateau tournant en verre
- (16) Anneau de protection
- (17) Grille métallique
- (18) Support vapeur
- (19) Gouttière
- (20) Cordon d'alimentation
- (21) Etiquette d'avertissement (surface brûlante)

Control Panel



- (1) Fenêtre d'affichage
- (2) Touche Micro-ondes
- (3) Touche Vapeur
- (4) Touche Gril
- (5) Touche Chaleur Tournante
- (6) Touche Minuteur:

Peut être utilisée comme un simple minuteur de cuisine ou encore pour différer le démarrage d'une cuisson. Elle sert aussi à régler l'horloge.
- (7) Touche de cuisson Automatique selon le poids
- (8) Sélecteur pour: les cuissons Auto/ la Température/ la Puissance Micro-ondes/ la puissance de Gril.
- (9) Sélecteur de poids ou de durée
- (10) Touche d'arrêt/annulation:

Avant la mise en marche du four:

Appuyez une fois sur cette touche pour effacer les instructions.

Pendant la cuisson: Appuyez une fois sur cette touche pour interrompre momentanément le programme de cuisson. Une nouvelle pression annule toutes vos instructions et affiche l'heure.
- (11) Touche de mise en marche:

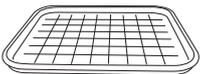
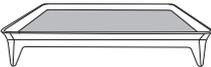
Appuyez une fois sur cette touche pour mettre le four en marche. Si vous ouvrez la porte ou si vous appuyez une seule fois sur la touche Arrêt/Annulation, vous devez à nouveau appuyer sur la touche Marche pour poursuivre la cuisson.
- (12) Réservoir d'eau pour le mode Vapeur

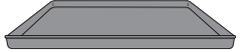
Bips sonores:

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

Accessoires

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

	Plateau tournant en verre 	Support Vapeur 	Grille métallique 
Micro-ondes	OUI	OUI	NON
Gril	OUI	NON	OUI
Chaleur Tournante	OUI	NON	OUI
Vapeur	OUI	OUI	NON
Combiné	OUI	NON	OUI *

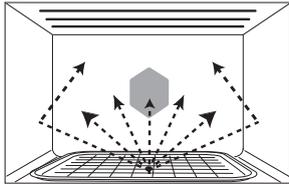
	Lèchefrite émaillée 	Anneau de protection * 
Micro-ondes	NON	NON
Gril	OUI	NON
Chaleur tournante	OUI	OUI
Vapeur	NON	NON
Combiné	NON	OUI

*Ne jamais placer de moule métallique en contact direct avec la grille métallique en mode Combiné. Intercalez toujours l'anneau de protection.

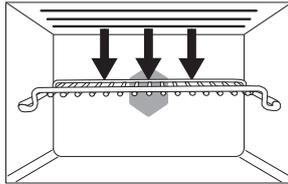
Modes de cuisson

Les illustrations ci-dessous sont fournies à titre d'exemples. Vous pouvez varier les accessoires selon la recette ou le matériau et la taille du récipient utilisé. Consultez la section recettes pour de plus amples informations.

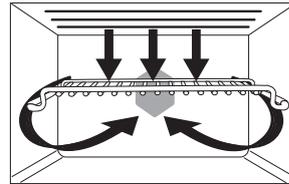
Micro-ondes



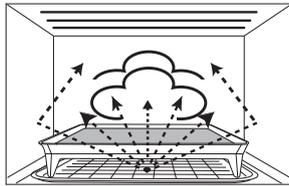
Gril



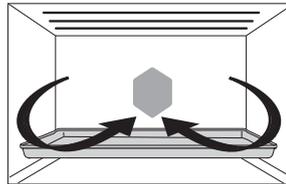
Gril + Chaleur Tournante



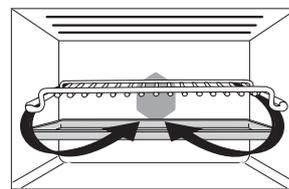
Micro-ondes + Vapeur



Chaleur tournante sur 1 niveau

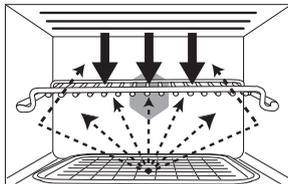


Chaleur tournante sur 2 niveaux

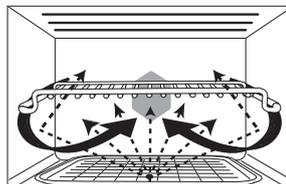


Combiné

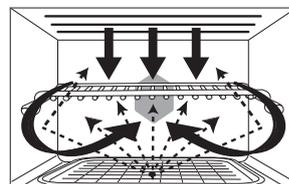
Gril + Micro-ondes



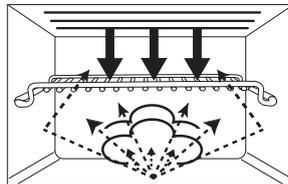
Chaleur tournante + Micro-ondes



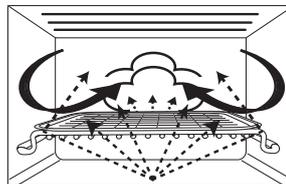
Gril + Chaleur tournante + micro-ondes



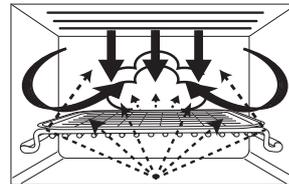
Vapeur + Micro-ondes + Gril



Vapeur + Micro-ondes + Chaleur tournante



Vapeur + Micro-ondes + Gril + Chaleur Tournante



Micro-ondes - - - - ->

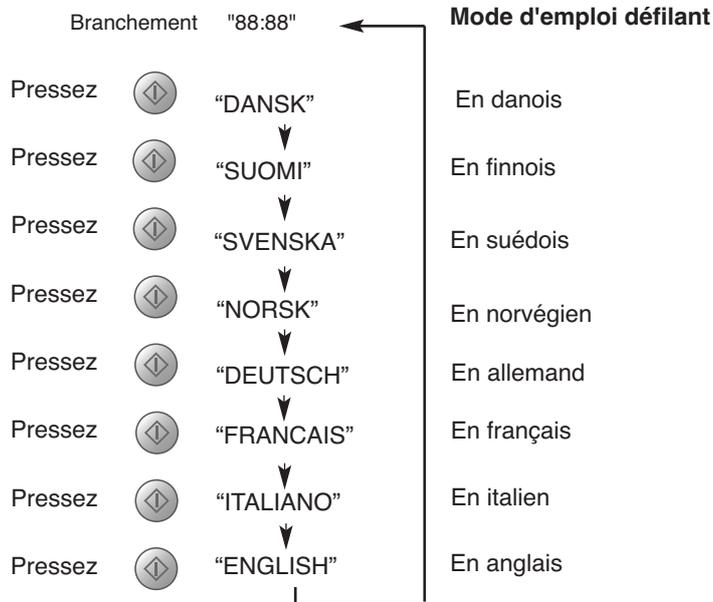
Chaleur ———>

Vapeur



Commandes et mode d'emploi

Mode d'emploi défilant:



Ce four a une fonction unique d'affichage de mode d'emploi pour vous aider à l'utiliser. Une fois le branchement effectué, pressez la touche Marche une ou plusieurs fois jusqu'à ce que s'affiche la langue souhaitée. Puis, au fur et à mesure que vous presserez des touches, l'affichage fera apparaître l'instruction suivante pour vous faciliter l'apprentissage de votre four. En cas de coupure secteur, ce mode d'emploi est désactivé, il vous faudra de nouveau presser la touche Marche avant d'utiliser le four pour obtenir l'affichage de votre langue. Vous pouvez aussi débrancher et rebrancher le four si vous désirez utiliser une autre langue.

Verrouillage de sécurité enfant:

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

Pour l'activer :



- **Pressez 3 fois la touche Marche.**
L'affichage de l'heure disparaît sans toutefois être perdu. Une étoile s'affiche en haut à gauche de l'afficheur.

Pour le désactiver :



- **Pressez 3 fois la touche Arrêt/Annulation.**
L'heure apparaît de nouveau à l'affichage.

Cuisson et décongélation aux micro-ondes

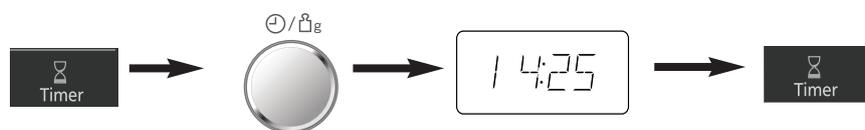
Ce modèle de four se distingue par sa nouvelle fonction d'économie d'énergie. 2 options sont disponibles: le mode Eco-énergie qui est pré-réglé en usine et donc installé par défaut et le mode Horloge. Les 2 options réduisent la consommation du four en veille.

Mise à l'heure

ex : 14 h 25

IMPORTANT:

Une fois le four en mode Horloge, s'il n'est pas utilisé, au bout de 6 minutes, la consommation d'énergie se réduit et l'affichage est plus faible. Il vous faut ouvrir et refermer la porte du four pour pouvoir l'utiliser de nouveau.



- **Pressez une fois la touche Horloge.**

Le deux-points(:) commence à clignoter.

- **Affichez l'heure en tournant le sélecteur Durée/Poids.**

L'heure apparaît sur l'affichage tandis que le deux-points (:) clignote.

- **Pressez la touche Horloge.**

Le deux-points (:) cesse de clignoter et l'heure est mémorisée.

REMARQUES:

1. Pour remettre l'horloge à l'heure, répétez la procédure ci-dessus.
2. L'heure est affichée en permanence, sauf en cas de coupure de courant.
3. Cette horloge s'affiche sur 24 heures.
4. L'affichage de l'heure désactive automatiquement le mode Eco-énergie.
5. Si le four est débranché alors que l'horloge était affichée, le mode Eco-énergie est automatiquement activé en rebranchant le four.

Le mode Eco-Energie

Le four est pré-réglé en usine avec le mode Eco-Energie. Ce mode permet de réduire la consommation de l'appareil en veille.

REMARQUES:

1. L'horloge ne s'affiche pas en mode Eco-Energie.
2. En mode Eco-Energie, après 6 minutes de non-utilisation, l'affichage s'éteint et le four ne peut être programmé. Il faut alors ouvrir et fermer la porte du four pour pouvoir l'utiliser.
3. Le four demeure en mode Eco-Energie, même après avoir été débranché et rebranché.

Pour le désactiver:

Suivre les étapes de la Mise à l'heure.

Pour l'activer:



- **Pressez 2 fois la touche Horloge.**

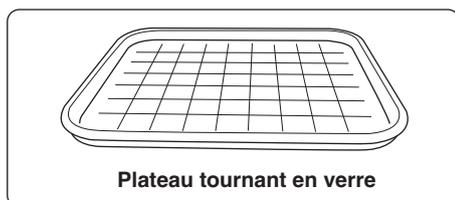
- **Pressez 1 fois la touche Arrêt/Annulation.**

Le mode Eco-Energie est alors activé et les mots "ECO ENERGIE ON" s'affichent.

Cuisson et décongélation aux micro-ondes

Votre four propose 6 niveaux de puissance micro-ondes (voir ci-après).

Accessoire utilisé:



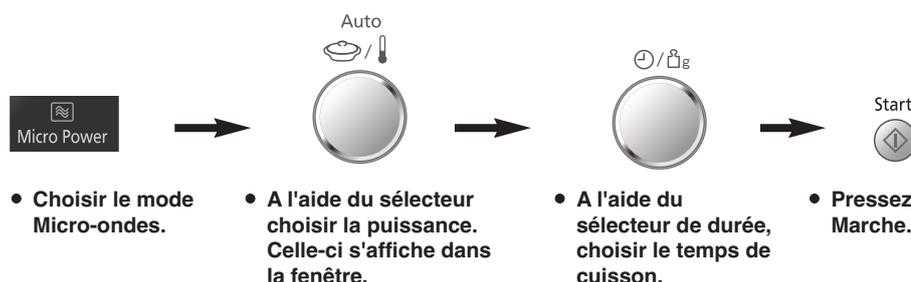
Vous pouvez aussi poser directement sur la sole en céramique vos récipients en ®Pyrex.



Ne pas placer d'aliments directement sur la sole.

Le tableau suivant vous indique en watts, la puissance approximative de chaque niveau.

Watts	Puissances	Durée maximum
1000 W	MAX (FORT)	30 min.
270 W	MIN (Décongélation)	90 min.
600 W	MOYEN	90 min.
440 W	DOUX	90 min.
250 W	MIJOTAGE	90 min.
100 W	MAINTIEN	90 min.



Remarques :

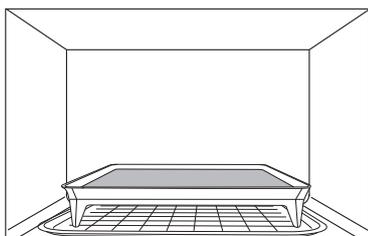
- Vous pouvez programmer l'enchaînement de 2 ou 3 cuissons en répétant les trois premières étapes ci-dessus avant de presser Marche.
Par ex. Ragoût - MAX (Fort) 10 minutes pour porter l'aliment à ébullition puis 250 W (Mijotage) pendant 60 minutes pour cuire et enfin 100 W (Maintien) pendant 10 minutes pour que les arômes se diffusent tout en maintenant le plat chaud.
- Vous pouvez aussi programmer un temps de repos après une première cuisson ou décongélation (avant de presser Marche).
- Vous pouvez prolonger le temps de cuisson pendant la cuisson proprement dite. Il vous suffit pour cela de tourner le sélecteur de durée. (par pas d'1 minute avec un maximum de 10 minutes et seulement dans le cas d'une cuisson en 1 seule étape).

Attention: Le four fonctionne automatiquement sur la puissance Max (1000W) si une durée est sélectionnée sans choix de puissance préalable.

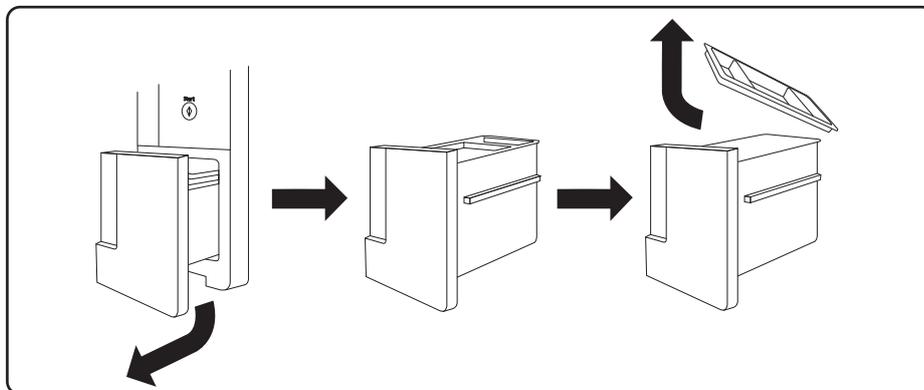
Micro-ondes Vapeur

4 combinaisons de Micro-ondes + Vapeur sont disponibles sur votre four (voir tableau ci-après)

Accessoire utilisé:



Vous pouvez aussi poser directement sur la sole vos bols et récipients en Pyrex® munis d'un couvercle non ajusté ou d'un film étirable percé.



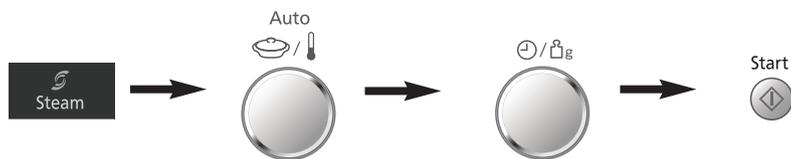
Retirez délicatement le réservoir d'eau. Otez le couvercle et remplissez le réservoir avec l'eau du robinet (n'employez pas d'eau minérale). Remplacez le couvercle et remettez le réservoir en place. Veillez au bon ajustement du couvercle et du réservoir dans son emplacement, pour éviter tout risque de fuite. Consultez la page 28 à propos des programmes de nettoyage. Il est conseillé de laver le réservoir à l'eau tiède une fois par semaine.

Tourner le sélecteur de programmes Auto dans le sens inverse des aiguilles d'une montre	Watts	Puissance	Temps de réglage maximum disponible
600 W	600 W	Moyen	15 minutes
440 W	440 W	Doux	15 minutes
250 W	250 W	Mijotage	15 minutes
100 W	100 W	Maintien	15 minutes

N.B. Il n'est pas possible d'utiliser le mode Vapeur uniquement sans les Micro-ondes.

N.B. Il peut être nécessaire de remplir à nouveau le réservoir d'eau si temps est réglé sur 12 minutes, cela s'applique même si le réservoir était rempli au maximum avant le début de la fonction Vapeur & Micro-onde. Référez-vous à la note 2 à la page 22.

Micro-ondes + Vapeur



- **Pressez la touche du mode Vapeur.**
- **A l'aide du sélecteur Auto, choisir la puissance Micro-ondes + Vapeur. La puissance sélectionnée s'affiche.**
- **Choisir la durée de cuisson à l'aide du sélecteur de durée.**
- **Pressez Marche. Un décompte d'1 minute s'affiche pour permettre au four de préparer le mode Vapeur. Le grill peut se mettre en marche pendant cette minute.**

Remarque:

1. La durée maximum de fonctionnement du mode Vapeur est de 15 minutes. Si vous désirez utiliser ce mode pour une durée plus longue, il vous faudra remplir de nouveau le réservoir d'eau et répéter les opérations ci-dessus.
2. Si le réservoir vient à se trouver vide en cours de cuisson, le four stoppe la cuisson. L'afficheur vous indique qu'il faut remplir le réservoir. Après l'avoir fait, remettez le réservoir en place avec son couvercle et pressez Marche, la cuisson reprendra.
3. Vous pouvez remplir le réservoir à tout moment en cours de cuisson sans qu'il soit nécessaire de presser la touche Arrêt au préalable.
4. Pour une cuisson en 2 ou 3 étapes, répétez les opérations de sélection de puissance et de durée avant de presser Marche.
5. Il est possible de programmer un temps de repos en deuxième étape.
6. Il peut être nécessaire d'essuyer l'eau de condensation en excès dans la cavité après une cuisson Micro-ondes + Vapeur.

ATTENTION:

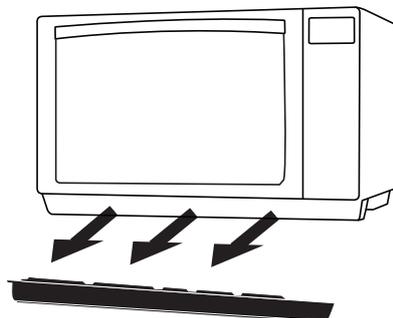
En retirant du four le récipient ou l'aliment, des gouttes d'eau bouillante peuvent tomber de la voûte.

RISQUE DE BRÛLURE:

Utilisez des gants de protection.

Gouttière:

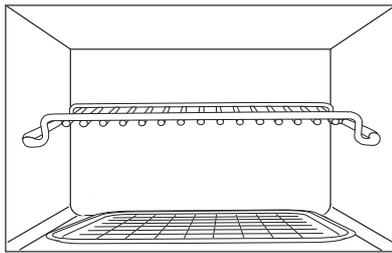
Après chaque cuisson Vapeur, retirez précautionneusement la gouttière située devant le four afin de la vider. Tirez-la doucement vers l'avant en le tenant à deux mains. Une fois vidée, lavez-la à l'eau tiède savonneuse ou si vous préférez, dans le lave-vaisselle. Remettez-la en position en encliquetant les anneaux sur les pieds avant du four.



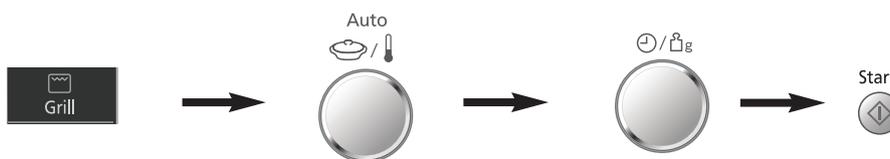
Cuisson au Gril

Vous disposez de 3 puissances de Gril.

Accessoire utilisé:



Puissance	Watts
1 FORT	1350 W
2 MOYEN	1000 W
3 DOUX	750 W



- **Pressez la touche du mode Gril.**
- **A l'aide du sélecteur Auto, choisir la puissance de Gril désirée, elle s'affiche dans la fenêtre. La puissance Fort (Gril 1) est pré-sélectionnée. Tournez le sélecteur 1 fois vers la gauche pour le Gril 2 et encore une fois vers la gauche pour le Gril 3.**
- **Choisir la durée à l'aide du sélecteur de durée (max. 90 minutes).**
- **Pressez Marche.**

Remarques:

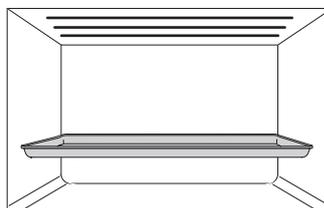
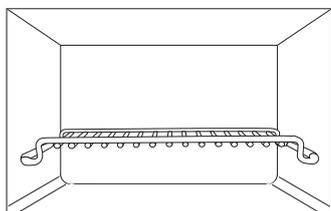
1. Le Gril ne peut fonctionner qu'avec la porte fermée.
2. Le Gril ne se préchauffe pas.
3. Vous pouvez prolonger la durée de cuisson en cours de cuisson en tournant simplement le sélecteur de durée. (max. 10 min)
4. Vous pouvez contrôler et modifier la puissance de Gril en cours de cuisson. Il vous suffit de presser la touche de Gril, et pendant l'affichage de la puissance, modifier cette dernière en tournant le sélecteur Auto.

Cuire en chaleur tournante ou en Gril + chaleur tournante

En chaleur tournante, vous pouvez choisir une température de 40°C ou de 80°C à 250°C par pas de 10°C. Pour une sélection plus rapide, l'affichage démarre à 150°C pour aller jusqu'à 250°C puis revenir après à 40° puis à 80°C. En chaleur tournante, il est possible de cuire sur 1 ou 2 niveaux.

Votre four à micro-ondes maintiendra une température du four supérieure à 200°C pendant les 20 premières minutes. Après 20 minutes, la température du four se réduira automatiquement à 200°C environ. Il est peu probable que ceci ait une incidence sur la qualité de la cuisson, mais assurez-vous que les temps de cuisson sont ajustés en conséquence.

Cuisson sur 1 niveau



En cuisson sur 1 niveau, vous pouvez utiliser aussi bien la lèchefrite émaillée que la grille métallique.

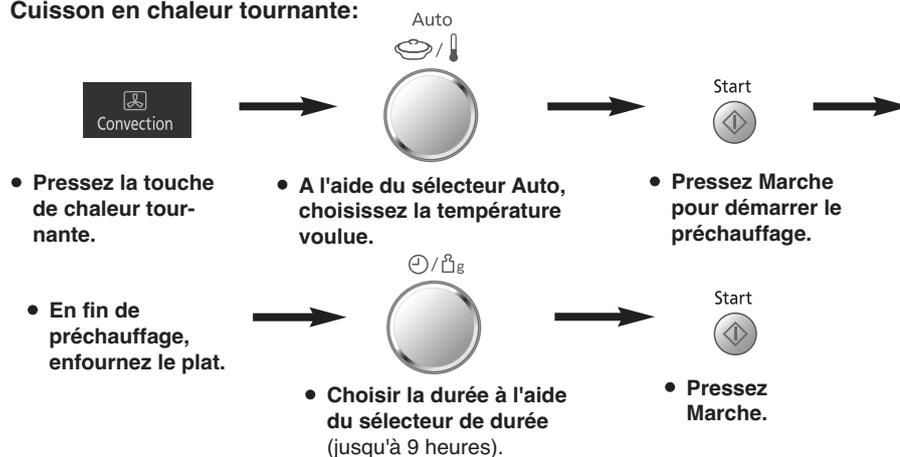
Viande rôtie: plat posé sur la grille niveau bas.



Cuisson de petits fours: lèchefrite niveau bas.



Cuisson en chaleur tournante:



Cuisson en Gril + chaleur tournante



- Choisir la température de chaleur tournante désirée.
- Choisir la puissance de Gril. Celle-ci est présélectionnée sur Gril 2 (Moyen). Pour choisir le Gril 1 (Fort), tourner le sélecteur Auto 1 fois vers la droite ou 1 fois vers la gauche pour le Gril 3 (Doux).
- Pressez Marche pour préchauffer.



- Choisir la durée de cuisson à l'aide du sélecteur de durée (max. 9 heures).
- Pressez Marche.

METTEZ TOUJOURS DES GANTS DE PROTECTION POUR RETIRER LE PLAT OU LES ACCESSOIRES EN FIN DE CUISSON. LE FOUR ET LES ACCESSOIRES SERONT TRES CHAUDS.

VEILLEZ A TENIR FERMEMENT LE PLAT ET/OU L'ACCESSOIRE LORSQUE VOUS LES RETIREZ DU FOUR.

REMARQUES SUR LE PRECHAUFFAGE:

1. N'ouvrez pas la porte du four pendant le préchauffage. Une fois celui-ci terminé, le four émet 3 bips sonores et le « P » clignote dans l'afficheur. Si alors vous n'ouvrez pas la porte, le four maintient la température sélectionnée pendant 30 minutes. Au bout de ce laps de temps, le four s'éteint et affiche l'heure.
2. Si vous voulez cuire sans préchauffer votre four, choisissez la durée de cuisson après la sélection de température et pressez Marche.

REMARQUES:

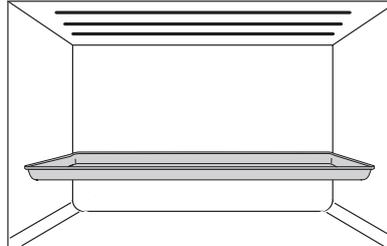
1. Si le temps de cuisson est inférieur à une heure, le décompte se fait en secondes.
2. Si le temps de cuisson dépasse une heure, le décompte se fait en minutes, jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'une heure ("1H 00"). Ensuite les minutes sont indiquées et le décompte se fait en secondes.
3. Vous pouvez rallonger la durée en cours de cuisson, si nécessaire. Il suffit de tourner le sélecteur de durée (par pas d' 1 minute).
4. Vous pouvez contrôler et modifier la température pendant la cuisson. Il suffit de presser la touche de Chaleur Tournante ; pendant l'affichage de la température, vous pouvez modifier cette dernière en tournant le sélecteur Auto.

Cuisson sur 1 ou 2 niveaux

Cuisson sur 1 niveau

Vous pouvez employer la lèche-frite comme plat de cuisson pour rôtir des volailles ou des pommes dauphines. Elle est aussi pratique pour faire réchauffer des petits pâtés ou des entrées apéritives. **Il ne faut pas utiliser la lèche-frite en mode Micro-ondes ou Combiné.**

Lèche-frite émaillée



Rôtissage : lèche-frite émaillée.



Réchauffage : lèche-frite émaillée.



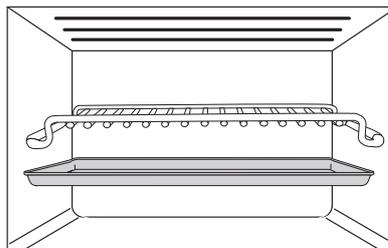
Cuisson sur 2 niveaux

Cuisson sur 2 niveaux

Lorsque vous désirez cuire sur 2 niveaux en chaleur tournante, il vous faut placer la lèchefrite en niveau bas et la grille métallique en niveau haut.

Selon la recette, il vous faudra préchauffer avec ou sans les accessoires en place. Vous référer aux recettes.

Lèchefrite émaillée / Grille métallique



Cuisson en quantité: biscuits ou petits feuilletés.



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



La cuisson sur 2 niveaux est idéale pour:

1. Cuisson par fournées: biscuits, petits feuilletés, petits pains, chouquettes.
2. Réchauffage d'un menu complet : pizza surgelée en niveau haut et frites à four en niveau bas.
3. Cuisson de pommes de terre en niveau haut et de légumes rôtis en niveau bas.
4. Réchauffage en grande quantité d'entées apéritives ou de pâtisseries salées déjà cuites: roulés aux saucisses, feuilletés, mini-pizzas, mini-quiches.

Veillez à ce que la grille et la lèchefrite soient correctement insérées et bien stables avant utilisation.

Ne pas placer sur la grille ou la lèchefrite de plat pesant plus de 4 kg.

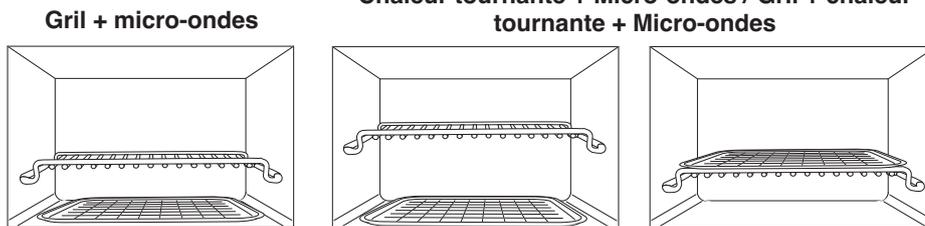
METTEZ TOUJOURS DES GANTS DE PROTECTION POUR RETIRER LE PLAT OU LES ACCESSOIRES EN FIN DE CUISSON. LE FOUR ET LES ACCESSOIRES SERONT TRES CHAUDS.

VEILLEZ A TENIR FERMENTEMENT LE PLAT ET/OU L'ACCESSOIRE LORSQUE VOUS LES RETIREZ DU FOUR.

Cuisson combinée

Vous pouvez choisir 6 combinaisons de cuisson : 1) Gril + Micro-ondes, 2) Chaleur Tournante + Micro-ondes 3) Gril + Chaleur tournante + Micro-ondes, 4) Gril + Micro-ondes + Vapeur, 5) Chaleur Tournante + Micro-ondes + Vapeur, 6) Gril + Chaleur tournante + Micro-ondes + Vapeur. La puissance Max (1000W) n'est pas disponible en cuisson combinée. En effet l'aliment serait cuit à l'intérieur avant que la chaleur n'ait commencé à le colorer.

Accessoire utilisé:



1) Gril + Micro-ondes



- Pressez la touche de Gril.
- A l'aide du sélecteur Auto, choisir la puissance de Gril.
- Pressez la touche Micro-ondes.
- Choisir la puissance Micro-ondes à l'aide du sélecteur Auto.



- Choisir la durée à l'aide du sélecteur de durée (jusqu'à 9 heures).
- Pressez Marche.

2) Chaleur tournante + Micro-ondes



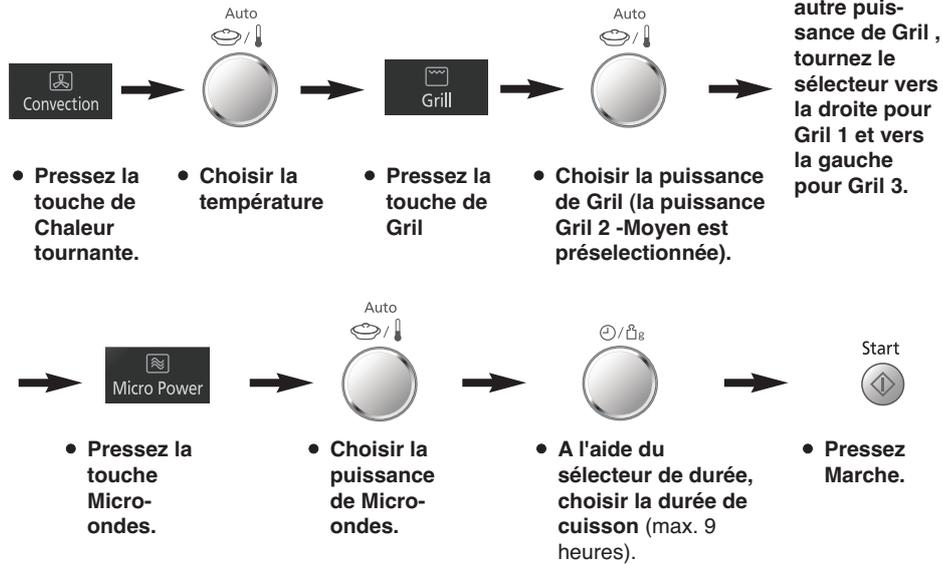
- Pressez la touche de Chaleur tournante.
- Choisir la température désirée.
- Pressez la touche Micro-ondes.
- Choisir la puissance Micro-ondes.



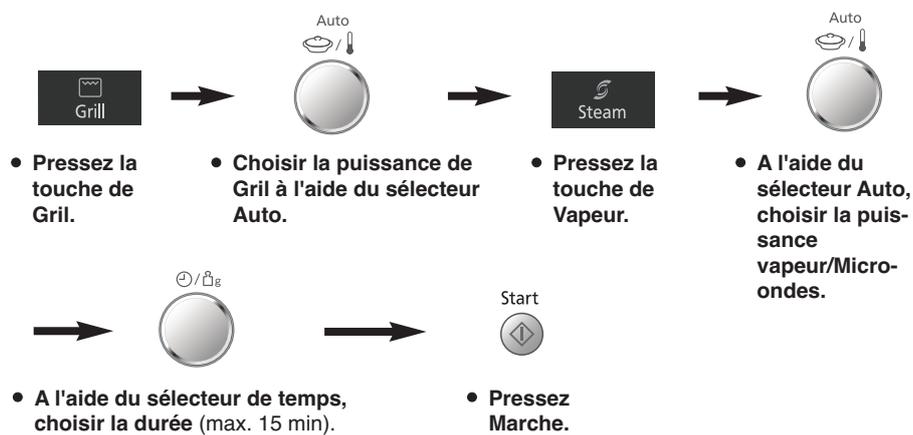
- Choisir la durée de cuisson (jusqu'à 9 heures).
- Pressez Marche.

Cuisson combinée

3) Gril + Chaleur tournante + Micro-ondes

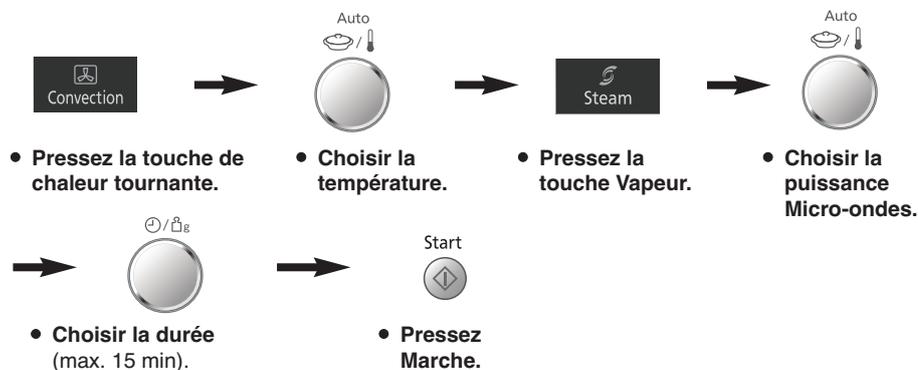


4) Gril + Vapeur + Micro-ondes

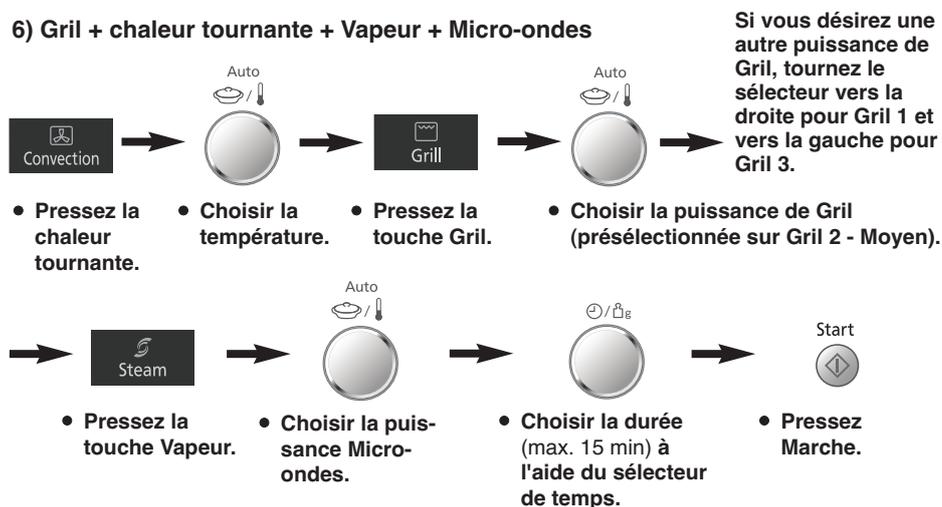


Cuisson combinée

5) Chaleur Tournante + Vapeur + Micro-ondes



6) Gril + chaleur tournante + Vapeur + Micro-ondes



Remarque sur le préchauffage :

En mode combiné, le four peut être préchauffé. Pressez la touche Marche avant de choisir la durée et suivre les remarques Page 25.

REMARQUES :

1. Si le temps de cuisson est inférieur à une heure, le décompte se fait en secondes.
2. Si le temps de cuisson dépasse une heure, le décompte se fait en minutes, jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'une heure ("1H 00"). Ensuite les minutes sont indiquées et le décompte se fait en secondes.
3. Vous pouvez rallonger la durée en cours de cuisson, si nécessaire. Il suffit de tourner le sélecteur de durée (par pas d'1 minute jusqu'au temps de cuisson maximum). Lorsque le mode Vapeur est ajouté, la durée maximum est de 15 minutes.
4. Vous pouvez contrôler et modifier la température pendant la cuisson. Il suffit de presser la touche de Chaleur Tournante ; pendant l'affichage de la température, vous pouvez modifier cette dernière en tournant le sélecteur Auto/Température.

Décongélation automatique

Cette fonction vous permet de décongeler des aliments congelés en fonction de leur poids. Sélectionnez la catégorie d'aliment et spécifiez son poids. Ce dernier s'affiche en grammes. Par commodité, l'afficheur indique d'abord le poids le plus courant dans la catégorie d'aliment sélectionnée.



- **Pressez la touche des programmes Automatiques.**
- **A l'aide du sélecteur Auto, choisir la catégorie d'aliment à décongeler.**
- **Afficher le poids à l'aide du sélecteur de durée/poids.**
- **Pressez marche, l'afficheur indique les accessoires nécessaires ainsi que les modes utilisés.**

N°= Prog	Aliment affiché	Poids	Accessoires	Aliments appropriés
*X	Morceaux de viande décongelés **	200 - 1200 g	-	Petits morceaux de viande, escalopes, saucisses, filets de poisson, steaks, côtelettes (chacune de 100 g à 400 g). Tourner au moment des bips.
*Y	Morceaux de viande décongelés **	400 - 2000 g	-	Grands morceaux de viande, articulations, poulet entier. Placer sur soucoupe retournée et tourner aux bips.
*a	Pain décongelé **	50 - 500 g		Pour réchauffer le pain, les petits pains et les croissants surgelés. Tourner au bip.

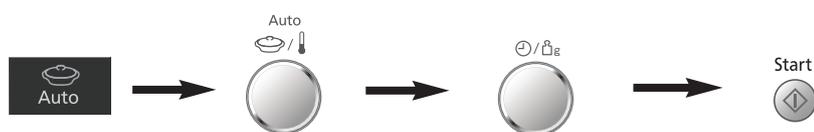
REMARQUES :

1. Si la durée de décongélation excède 60 minutes, elle s'affiche en heures et en minutes.
2. La forme et la taille de l'aliment déterminent le poids maximal que le four peut décongeler.
3. Respectez un temps de repos suffisant pour assurer une décongélation complète.

Cuisson automatique selon le poids

Cette fonction vous permet de cuire de nombreux aliments courants en fonction de leur poids. Le four détermine automatiquement les modes de cuisson appropriés ainsi que la température ou la puissance adéquate et enfin le temps de cuisson. Sélectionnez la catégorie d'aliment et affichez le poids. Ce dernier s'affiche en grammes. Par commodité, l'afficheur indique d'abord le poids le plus courant dans la catégorie d'aliment sélectionnée. Il ne faut afficher que le poids de l'aliment à cuire. Ne rajoutez pas le poids du récipient ni de l'eau ajoutée.

Ex.

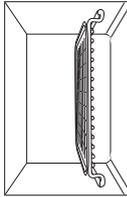
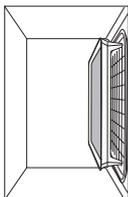


- **Pressez la touche des programmes Automatiques.**
- **A l'aide du sélecteur de touches Auto, choisir l'aliment.**
- **Affichez le poids à l'aide du sélecteur de durée/poids.**
- **Pressez Marche. L'afficheur indique les accessoires nécessaires ainsi que les modes utilisés.**

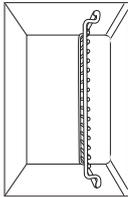
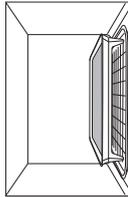
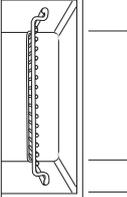
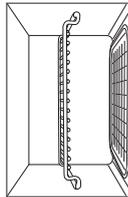
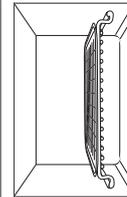
REMARQUES :

1. Si la durée de cuisson excède 60 minutes, elle s'affiche en heures et en minutes.
2. Vous trouvez le détail des poids et accessoires à utiliser dans les tableaux pages suivantes.

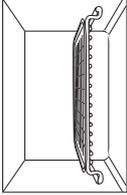
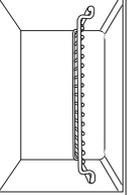
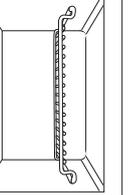
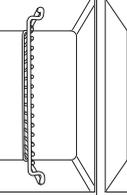
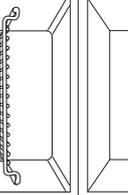
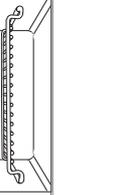
Cuissons steam

N° Prog.	Aliment	Poids Min-Max	Accessoires	Conseils d'utilisation
4 	Cuisson Légumes frais	200 - 1300 g	—	Vérifier le niveau d'eau au réservoir. Placer les légumes pelés, coupés et lavés dans un plat pour micro-onde. Ajouter 3 cuillérées à thé d'eau et un couvercle ou un film adhésif percé. Remuer au bip.
5 	Légumes rotis	400 - 800 g		Vérifier le niveau d'eau au réservoir. Ce programme est adapté pour des panais, des patates douces, des courgettes, des champignons, des oignons, des aubergines et des poivrons. Peler et couper les légumes en morceaux de la taille d'une noisette. Remuer dans 2-3 cuillérées d'huile avant la cuisson. Etaler régulièrement sur un Plateau tournant en verre, le plateau grillagé en position basse. Tourner ou remuer deux fois au cours de la cuisson suivant les bips sonores.
6 	Poisson frais	200 - 800 g		Vérifier le niveau d'eau au réservoir. Placer les filets de poisson, côté peau vers le bas, sur la grille en plastique du Plateau tournant en verre. Ce programme n'est pas adapté aux morceaux de poisson avec un os central. Peut être utilisé pour des poissons entiers en dessous de 200 g.
7 	Riz	100 - 300 g	—	Vérifier le niveau d'eau au réservoir. Ajouter 2 1/2 fois d'eau au riz. Ne pas couvrir. Sélectionner seulement le poids du riz. Remuer au bip. Ce programme est pour du riz à longs grains. Il n'est pas adapté pour du riz brun ou sauvage. Ajouter un morceau de beurre à la fin de la cuisson et laisser couvrir pendant 5 minutes avant de remuer avec une fourchette.
8 	Riz au lait	300 - 1200 g	—	Pour la cuisson du riz au lait: 4 portions de 200 g de riz au lait, un litre de lait, 1 cuillère à soupe de sel. Verser le riz et le lait dans un grand bol pour four à micro-ondes. Remuer au bip. Ajouter le sel pour épaissir le riz au lait. Pour 2 portions de 100 g de riz au lait : ½ litre de lait, une demi-cuillère à soupe de sel. Suivre la recette pour 4 portions.

Cuissons steam

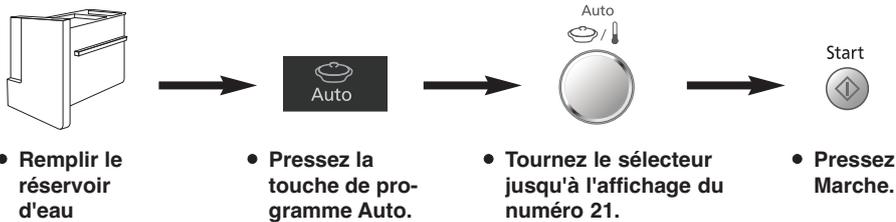
Program Number	Category	Recommended Weight	Accessories	Instructions
9 	Cuisson Pommes de Terres	200 - 1000 g	—	Vérifier le niveau d'eau au réservoir. Placer les pommes de terre non pelées mais laver dans un plat adapté au micro-onde. Ajouter 3 cuillérées à thé d'eau et un couvercle ou un film adhésif percé. Tourner au bip.
10 	Pommes de terre au four	200 - 1500 g		Pour cuire les pommes de terre en robe de chambre et conserver une peau croustillante et sèche. Choisir de préférence des pommes de terre de taille moyenne (200-250 g). Les laver et les sécher, puis les percer à plusieurs reprises à l'aide d'une fourchette. Les placer sur la grille métallique inférieure. Sélectionner le programme N° 4. Entrer le poids total des pommes de terre et appuyer sur DEMARRER.
11 	Escalope de Poulet	200-800 g		Vérifier le niveau d'eau au réservoir. Placer les filets de poulet sur la grille en plastique du Plateau tournant en verre. Tourner au bip. Assaisonner à la fin de la cuisson. Ce programme peut aussi être utilisé pour cuire des escalopes d'inde mais pas des filets d'inde entiers.
12 	Poulet entier	900 - 1690 g 1700 - 2000 g		Vérifier le niveau d'eau au réservoir; Placer le poulet entier frais dans un plat résistant à la chaleur sur la grille métallique inférieure ou sur le sol du four (selon la taille). Retourner au bip. Une fois la cuisson terminée, assaisonner et laisser refroidir 10 minutes hors du four avant de découper. Ce programme convient pour faire rôti le poulet, la pintade et le canard. Il ne convient pas à la cuisson d'une dinde entière.
13 	Morceau de Poulet grille	200 - 1000 g		Vérifier le niveau d'eau au réservoir. Placer des portions de poulet avec les os directement sur le plateau grillagé en position élevée. Placer le plat en Pyrex® en dessous pour récupérer les jus. Ce programme n'est pas adapté à la cuisson des cuisses de dinde...
14 	Porc grille	700 - 1800 g		Vérifier le niveau d'eau au réservoir. Placer le porc, côté gras vers le bas dans un Plateau tournant en verre sur le plateau grillagé en position basse. Assaisonner avant la cuisson. Tourner au bip. Laisser reposer pendant 10 minutes avant de découper. Ce programme n'est pas adapté aux rôtis avec os ou aux rôtis farcis.

Cuissons steam

Program Number	Category	Recommended Weight	Accessories	Instructions
15 	Rôti d'agneau	1500 - 2500 g		Placer la jambe ou l'épaule d'agneau fraîche (avec l'os) dans un plat résistant à la chaleur sur la grille métallique inférieure (ou directement sur la grille métallique pour éviter que la viande ne baigne dans son jus). Tourner au bip. Assaisonner et laisser refroidir 10 minutes hors du four avant de découper. Ce programme ne convient pas au rôti d'agneau désossé ou au rôti farci.
16 	Gratin frais	500 - 1500 g		Ce programme est adapté aux lasagnes fraîchement préparées ou aux lasagnes refroidies achetées. Placer dans un Plateau tournant en verre, le plateau grillagé en position basse.
17 	Gratin surgelé	300 - 1000 g		Pour réchauffer les plats surgelés déjà cuits et croustillants en surface, tels que les lasagnes, la moussaka, les cannelloni, le hachis Parmentier, les pâtes au gratin, etc. Sortir de l'emballage et placer dans un plat résistant à la chaleur sur la grille métallique inférieure. Laisser reposer de 2 à 5 minutes une fois le plat réchauffé et vérifier la température avant de goûter (ces plats ne peuvent être mélangés).
18 	Pizza réfrigérée	150 - 590 g		Pour réchauffer les pizzas fraîches réfrigérées. Sortir la pizza de son emballage et la placer sur la grille métallique supérieure. Ce programme ne convient pas aux pizzas "deep pan" ou non cuites.
19 	Pizza surgelée	150 - 590 g		Pour réchauffer les pizzas surgelées précuites. Sortir la pizza de son emballage et la placer sur la grille métallique supérieure. Ce programme ne convient pas aux pizzas "deep pan" ou non cuites. Il peut être utilisé pour les pizzas calzone, mais vérifier la pizza durant les dernières minutes pour éviter une surcuisson.
20 	Quiche surgelée	150 - 400 g		Pour réchauffer les quiches surgelées précuites. Sortir la quiche de son emballage et la placer sur la grille métallique inférieure. Ce programme ne convient pas aux tartes double-croûte ni aux quiches non cuites.

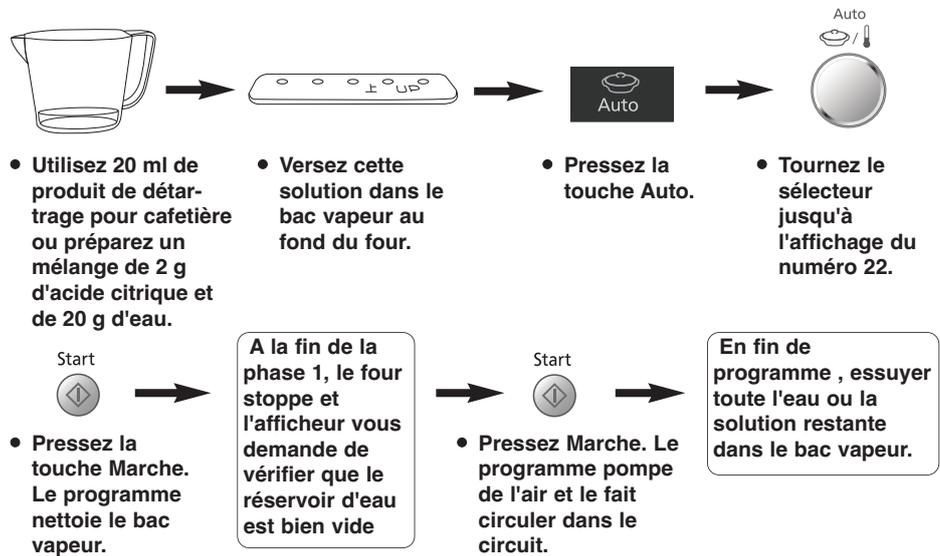
Programmes de nettoyage

N°= de Prog.	Intitulé	Conseils d'utilisation
21 	Aide au nettoyage du four	Ce programme génère de la vapeur dans le four afin de dissoudre les dépôts de graisse sur les parois et amollir les particules cuites de nourriture. Cette vapeur facilite ainsi le travail de nettoyage du four.



N°= de Prog	Intitulé	Conseils d'utilisation
22 	Nettoyage du système vapeur	<ol style="list-style-type: none"> La première phase de ce programme nettoie le conduit de vapeur. La deuxième phase fait circuler de l'air dans le système et nettoie les tuyaux. Le réservoir d'eau doit être vide pendant cette seconde phase.

Il est recommandé de procéder à ce nettoyage une fois tous les 2 mois. voire + fréquemment en cas d'usage intensif.



Départ différé

La touche de Minuteur vous permet d'utiliser la fonction départ différé

Ex.



- **Pressez la touche Minuteur.**
- **A l'aide du sélecteur de durée, choisir la durée du retardement (jusqu'à 9 heures).**
- **Programmer la cuisson désirée et sa durée.**



- **Pressez Marche.**

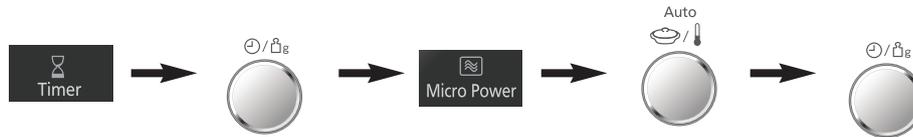
REMARQUES :

1. Il est possible de programmer une cuisson en 2 étapes après un départ différé. :

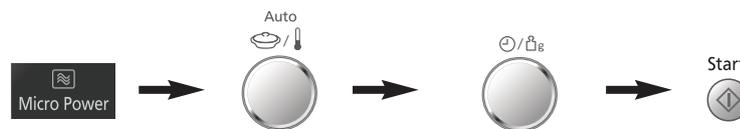
Ex.

Départ différé: 1 heure

Puissance MAX (1000W): 10 min.



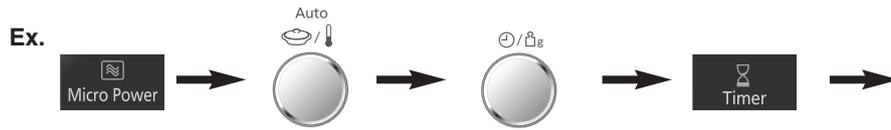
Puissance 250 W (Mijotage): 20 min.



2. Si la durée du retardement excède 1 heure, elle s'affichera en minutes. Si elle est inférieure à 1 heure, elle s'affichera en secondes.
3. Il n'est pas possible de différer le départ d'un programme Automatique.

Fonction Minuteur

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



- Choisir la cuisson désirée et sa durée.

- Pressez la touche Minuteur.



- Choisir le temps de repos désiré à l'aide du sélecteur de durée. (jusqu'à 9 heures)

- Pressez Marche.

REMARQUES :

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

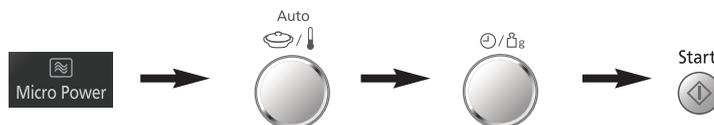
Ex.

Puissance Max (1000W): 4 min.

temps de repos: 5 min.



Puissance Max (1000W): 2 min.



2. Si la porte du four est ouverte pendant le décompte de la minuterie, ce décompte continue de défiler dans l'afficheur.
3. Cette commande peut être utilisée comme une simple minuterie : pressez la touche Minuteur, choisissez la durée puis pressez Marche.

Questions and Answers

-
- Q:** Pourquoi mon four ne se met pas en marche ?
- R :** Vérifiez les points suivants si votre four ne fonctionne pas :
1. Le four est-il correctement branché sur une prise individuelle? Débranchez-le, attendez un instant puis rebranchez-le.
 2. Vérifiez le coupe-circuit ainsi que le disjoncteur. Basculez le coupe-circuit ou remplacez le fusible du disjoncteur si nécessaire.
 3. Si le coupe-circuit et le fusible sont hors de cause, vérifiez la prise en y branchant un autre appareil. Si ce dernier ne fonctionne pas, le problème vient de la prise ou du circuit électrique. S'il fonctionne, c'est alors le four qui est en cause. Contactez votre revendeur agréé.
-
- Q:** Mon four semble causer des interférences avec ma télévision. Est-ce normal ?
- R :** Il peut arriver que des interférences radio et TV se produisent pendant le fonctionnement du four. Ces interférences sont du même type que celles causées par les petits appareils tels que sèche-cheveux, mixers, aspirateurs, etc. Cela ne signifie pas que votre four est en cause.
-
- Q:** Le four n'accepte pas la cuisson que je désire programmer.
- R :** Le four est conçu pour refuser une programmation incorrecte. Par exemple, il n'est pas possible de programmer une 4^{ème} étape ni de différer le démarrage d'une touche automatique.
-
- Q:** De l'air chaud sort autour de la porte. Pourquoi ?
- R :** La chaleur produite dans l'enceinte par la cuisson des aliments est transportée à l'extérieur du four par le circuit de circulation d'air. Il n'y a pas de micro-ondes dans ce flux d'air. Il ne faut jamais bloquer les ouvertures d'aération du four pendant une cuisson.
-
- Q:** J'entends du bruit et je vois des étincelles en utilisant la grille métallique dans mon four ?
- R :** Des étincelles et un arc électrique peuvent se produire lors d'une utilisation incorrecte des accessoires. N'utilisez jamais la grille métallique en mode micro-ondes uniquement. Vérifiez en page 8 la bonne utilisation des accessoires et au besoin, terminez la cuisson en Chaleur tournante.
-
- Q:** J'entends un bruit de gargouillis lorsque j'utilise la fonction vapeur.
- R :** La pompe qui achemine l'eau depuis le réservoir peut être à l'origine de ce bruit. Cela est normal.
-
- Q:** Comment puis-je vérifier la température utilisée lors d'une cuisson en Chaleur Tournante ?
- R :** Il suffit de presser la touche de Chaleur Tournante et la température s'affichera pendant 2 secondes. En tournant le sélecteur Auto, vous pourrez aussi la modifier.
-
- Q:** Puis-je cuire mes recettes habituelles dans ce four en mode Chaleur Tournante ou Gril ?
- R :** Oui, vous pouvez tout à fait cuire vos recettes habituelles comme vous le feriez dans un four classique. Vérifiez les chapitres sur les températures en Chaleur tournante et en Gril dans votre livre.
-
- Q:** "D" apparaît dans l'afficheur et le four ne veut pas démarrer. Pourquoi ?
- R :** Le four est programmé en mode Démo. Ce mode est destiné à la présentation en magasin. Vous devez le désactiver en pressant une fois la touche Micro-ondes puis 4 fois la touche Arrêt/Annulation.
-

Questions and Answers

Q: Le Gril paraît plus faible en mode Combiné ?
R : Après une certaine durée de cuisson, le gril fonctionne par intermittences afin d'éviter une surchauffe des composants électroniques.

Q: Mon four sent mauvais et dégage de la fumée lorsque j'utilise les modes Gril, Chaleur Tournante ou Combiné. Pourquoi ?
R : Après une utilisation intensive, il est conseillé de nettoyer soigneusement l'enceinte puis de faire fonctionner le four à vide sans aucun accessoire en mode Chaleur Tournante 250° pendant 20 minutes. Cela permettra de brûler les graisses résiduelles ou les projections susceptibles de « fumer ».

Q: Le four cesse de fonctionner en tant que micro-onde et « H97 » ou « H98 » s'affiche. Pourquoi ?
R : Cet affichage indique qu'il y a un problème avec le système de génération des micro-ondes. Contacter un Service d'entretien autorisé.

Q.: Mon four s'arrête et "H00" s'affiche.
R.: L'afficheur indique un problème de communication inter-circuits. Contactez un service Après-vente agréé.

Q.: Mon four s'arrête et rien ne s'affiche, même après l'avoir débranché et rebranché.
R.: Le mode Eco-Energie est activé. Ouvrez la porte pour le déverrouiller.

Q.: Rien ne s'affiche lorsque je presse une touche du panneau de commandes.
R.: Le four est en mode veille. Ouvrir la porte pour déverrouiller ce mode.

Q: L'appareil cesse de fonctionner et l'écran s'éteint en mode de marche.
A: Débranchez, puis rebranchez l'appareil sur la prise secteur. Si le problème persiste, l'appareil est défectueux. Contactez un service d'entretien autorisé.

Entretien du Four

1. Débranchez le four avant tout nettoyage.
2. Veillez à maintenir propres l'intérieur du four, les joints ainsi que les surfaces adjacentes aux joints. En cas de salissures tenaces sur les parois, les joints ou les zones de joints, les essuyer avec un linge humide. Vous pouvez employer un détergent doux mais pas de détergents agressifs ni de tampons abrasifs. **NE PAS UTILISER LES DECAPANTS CLASSIQUES POUR FOUR.**
3. Ne pas utiliser d'éponge grattante ou de tampons abrasifs pour nettoyer la porte du four, le verre de cette dernière pourrait être rayé, voire fragilisé.
4. Utiliser une éponge humide pour nettoyer les parties extérieures du four. Ne pas laisser rentrer d'eau dans les ouvertures d'aération pour éviter tout dysfonctionnement.
5. Si le panneau de commandes doit être nettoyé, **NE PAS** utiliser d'éponge grattante ou de tampons abrasifs pour se faire. Pendant ce nettoyage, laisser la porte du four ouverte afin d'éviter tout déclenchement inopiné. Après le nettoyage, presser la touche Arrêt-Annulation pour vider l'afficheur.
6. Si de la vapeur s'accumule à l'intérieur ou autour de la porte du four, essuyez-la avec un chiffon doux. Cela peut arriver et n'indique nullement un dysfonctionnement du four.
7. Nettoyer le plateau en Pyrex® à l'eau tiède savonneuse ou dans le lave-vaisselle
8. Nettoyez une fois par semaine le réservoir d'eau.
9. La sole du four doit être nettoyée régulièrement. Lavez la surface en céramique avec de l'eau chaude et du liquide vaisselle puis essuyer avec un chiffon propre.
10. La paroi au fond du four est revêtue d'un matériau catalytique auto-nettoyant. Il n'est pas nécessaire de nettoyer cette paroi.
11. Lorsque vous utilisez les modes GRIL, CHALEUR TOURNANTE ou COMBINE, des graisses fondues viennent inévitablement éclabousser les parois. Si le four n'est pas régulièrement nettoyé, de la fumée peut s'en échapper lors de l'utilisation.
12. Reportez-vous à page 28 pour l'assistance au nettoyage et le nettoyage du système vapeur.
13. Après toute cuisson utilisant le mode vapeur, contrôlez et essuyez toute condensation d'eau en excès dans le four. Prenez garde de ne pas vous brûler avec les parois encore chaudes ou l'eau du bac vapeur.
14. Lorsque vous cuisinez, de petites quantités de vapeur peuvent se dissiper dans la chambre de convection arrière au travers des orifices d'air chaud à l'emplacement de la cavité arrière. Il est recommandé à l'utilisateur d'utiliser la fonction de convection régulièrement afin de maintenir la chambre arrière sèche.
15. Ne pas utiliser de nettoyeur vapeur dans votre four.
16. Ce four ne peut être réparé que par un personnel qualifié. Contactez le revendeur agréé le plus proche pour toute opération de maintenance ou de réparation.
17. Les ouvertures d'aération doivent être maintenues dégagées en permanence; veillez à ce que rien ne vienne les obstruer, que ce soit sur le côté, sur le dessus ou à l'arrière du four. Le non respect de cette consigne peut entraîner une détérioration notable des revêtements susceptible de réduire la durée de vie de votre appareil et pouvant même présenter un danger.
18. Il est indispensable de maintenir propre l'intérieur du four. Le non respect de cette consigne peut entraîner une détérioration notable des revêtements susceptible de réduire la durée de vie de votre appareil et pouvant même présenter un danger.

Fiche technique

Puissance d'entrée :	Alimentation :	230 V, 50 Hz
	Maximum :	2050 W
	Micro-ondes :	1100 W
	Gril :	1400 W
Puissance de sortie :	Chaleur tournante	1450 W
	Micro-ondes et Vapeur	2050 W
	Micro-ondes :	1000 W (IEC 60705)
	Résistance de Gril :	1350 W
	Chaleur Tournante :	1400 W
	Résistance Vapeur :	1000 W
	Dimensions extérieures :	523 (L) x 494 (P) x 320 (H) mm
	Dimensions intérieures :	354 (L) x 343 (P) x 205 (H) mm
	Poids hors emballage :	18.5 kg
	Niveau sonore :	56 dB

Caractéristiques techniques susceptibles d'être modifiées sans avis préalable

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

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



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

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



En éliminant correctement ce produit, vous contribuerez à la conservation des ressources vitales et à la prévention des éventuels effets négatifs sur

l'environnement et la santé humaine qui pourraient survenir dans le cas contraire. Afin de connaître le point de collecte le plus proche, veuillez contacter vos autorités locales. Des sanctions peuvent être appliquées en cas d'élimination incorrecte de ces déchets, conformément à la législation nationale.

Utilisateurs professionnels de l'Union européenne

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

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

Ce symbole n'est reconnu que dans l'Union européenne. Pour vous débarrasser de ce produit, veuillez contacter les autorités locales ou votre revendeur afin de connaître la procédure d'élimination à suivre.

Fabriqué par Panasonic Home Appliances Microwave Oven (Shanghai) Co., Ltd, 898 Longdong Road, Pudong, Shanghai 201203, Chine.

Distribué au sein de la Communauté européenne par Panasonic Manufacturing U.K. Ltd, Pentwyn Industrial Estate, Cardiff, CF23 7XB, Royaume-Uni.

Conformément à l'article 9(2) de la directive 2004/108/CE

Panasonic Testing Centre

Panasonic Service Europe, une division de Panasonic Marketing Europe GmbH, Winsbergring 15, 22525 Hamburg, Allemagne



La clé du fonctionnement est la technologie de l'inverseur (onduleur)

La technologie de l'onduleur pour les fours à micro-ondes a été développée suite à une initiative de Panasonic depuis plus de 10 ans. C'est la technologie clé pour produire un type de four micro-ondes très différent qui présente une série de qualités spéciales.

- Cela permet d'avoir le premier four de l'industrie qui contrôle linéairement la quantité d'énergie des micro-ondes. Ce nouveau système de distribution permet de cuire et de décongeler de la nourriture sans perte de goût.
- Cela permet d'avoir une conversion efficace de l'énergie électrique en énergie micro-ondes résultant en une réduction au minimum de la puissance consommée sans réduire l'effet des micro-ondes.
- Cela permet d'avoir un agrandissement important de la taille de la cavité du four même avec un four compact, ceci grâce à la petite taille du circuit d'inversion qui remplace les transformateurs encombrants utilisés actuellement.
- Finalement, à la fin de la vie utile du produit, le fait que l'on n'utilise pas des gros transformateurs en fer permet d'avoir un processus de recyclage plus écologique.



La fonction Vapeur améliore la cuisson et le réchauffage de nombreux plats comme du poisson, de la viande blanche, des végétaux, du riz, des patates, des gâteaux. Non seulement, cela permet la cuisson de plats sains et nourrissants mais cela améliore le goût naturel et l'humidité de nombreuses nourritures.

Table des matières

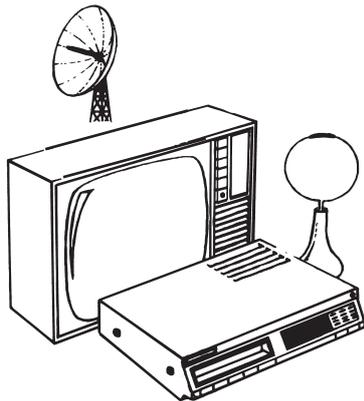
Principes du micro-ondes	45-46
Guide de contrôle rapide ustensiles de cuisson	47-50
Instructions générales	51-54
Instructions pour dégeler	55
Conseils pour dégeler	56
Tableau de décongélation pour des produits laitier	57
Tableau de décongélation pour des fruits	58
Décongélation et cuisson des légumes	59
Réchauffage	60
Conseils de cuisson avec micro-ondes	61-62
Chauffage par convection/cuisson	63
Chauffage au Gril/Convection-gril	64
Cuisson combinée	65-66
Tableau de réchauffage et de cuisson	67-71
Soupes & apéritifs	72
Oeufs, fromage et Snacks	73
Riz, pâtes, végétaux séchés et pommes de terre en robe de chambre	74

Recettes

Entrées	75-80
Végétaux	81-86
Poisson	87-92
Viande et volaille	93-98
Sauces	99-104
Desserts	105-110
Index des recettes	111

Principes des micro-ondes

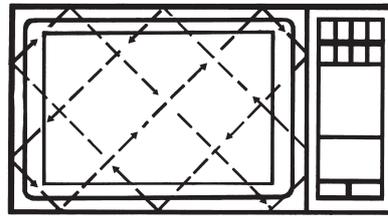
L'énergie des micro-ondes a été utilisée dans ce pays pour cuire et chauffer depuis les premières expériences avec les RADAR. Les micro-ondes elles-mêmes sont en fait présentes tout le temps dans l'atmosphère, à la fois naturellement et provenant de sources artificielles. Parmi les ondes artificielles, il y a les ondes radar, radio et télévisions, les liens de télécommunication et les téléphones de voiture. Si vous suivez nos recommandations de base et gardez votre four propre, alors il n'y a aucun risque.



Il y a de nombreuses années, on a découvert que l'un des effets des micro-ondes est de faire VIBRER très rapidement les molécules d'eau. Comme toutes les nourritures contiennent de l'eau en plus ou moins grande quantité, elles peuvent être rapidement chauffées par les frottements causés par cette vibration.

Votre four micro-ondes convertit de l'électricité en micro-ondes dans le magnétron.

Les micro-ondes sont REFLECHIES sur le métal aussi elles rebondissent contre les parois et l'écran de l'ouverture métallique vers la nourriture.



Elles ne contiennent pas de chaleur en elles-mêmes et passent à travers le récipient de cuisson, c'est-à-dire qu'elles sont transmises pour être ABSORBÉES par les molécules d'eau ainsi que le sucre et les particules de graisse dans la nourriture.

Principes du micro-ondes



Les micro-ondes ne peuvent pénétrer qu'à une profondeur de 1 1/2-2 pouces (4-5 cm) et comme la chaleur se propage dans la nourriture par conduction, comme avec un four traditionnel, la nourriture se cuit de l'extérieur vers l'intérieur.

Quand le four à micro-ondes est arrêté, la nourriture va continuer à cuire par cette conduction - PAS PAR L'ENERGIE DES MICRO-ONDES. En conséquence, le TEMPS DE REPOS est très important avec les micro-ondes, particulièrement pour des nourritures denses par exemple de la viande et des gâteaux et des plats réchauffés. Le plat utilisé pour cuire ou réchauffer la nourriture s'échauffera au cours de la cuisson à cause de la chaleur provenant par conduction de la nourriture. Même dans un four à micro-ondes, il est nécessaire d'avoir des gants !

LES MICRO-ONDES NE PEUVENT PAS PASSER A TRAVERS DES METAUX EN CONSEQUENCE DES USTENSILES DE CUISSON METALLIQUES NE PEUVENT JAMAIS ETRE UTILISES AVEC SEULEMENT LES MICRO-ONDES.

Plats pas adaptés à la cuisson par micro-ondes
 Puddings du Yorkshire
 Soufflés,
 Des plats croustillants comme des quiches, des pâtes feuilletées etc.

Comme ces plats dépendent d'une source de chaleur externe chaude pour cuire correctement, n'essayez pas de les cuire avec des micro-ondes.

Des œufs à la coque ne doivent pas être cuits par micro-ondes car ils exploseront.

Des plats qui nécessitent de faire frire en profondeur de la graisse ne doivent pas être non plus cuits.

Accessoires à utiliser

Utilisez toujours un plat en Pyrex ou un plat ou bol pour micro-ondes directement sur la plaque de céramique si vous utilisez seulement la puissance des micro-ondes.

NE PAS utiliser tout autre accessoire en métal car cela peut causer des arcs électriques et endommager votre four. Pour des programmes combinés, utiliser les accessoires selon les indications des tableaux dans les instructions de fonctionnement.

Guide de contrôle rapide ustensiles de cuisson



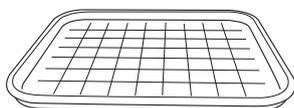
Micro-ondes

Récipients de cuisson

- Utiliser une serviette de cuisine blanche seulement pour des durées de cuisson réduites.
NE PAS utiliser de serviette de cuisine à motifs.
- NE PAS utiliser de plats en mélamine. Utiliser des plats en plastique que s'ils sont conçus pour être utilisés avec un micro-ondes.
- NE PAS cuire des aliments contenant beaucoup de graisse ou de sucres ou des aliments qui nécessitent un long temps de cuisson (par exemple du riz brun, des puddings de Noël) dans des récipients en plastique.
- Des barquettes en bois tressé peuvent être utilisées pour des périodes de réchauffage très courtes - vérifiez que ces produits n'ont pas d'agrafes métalliques.
- Faites attention avec les poteries - NE PAS les utiliser à moins qu'elles ne soient complètement vernies.
- NE PAS utiliser de produits en bois pour la cuisson - ils se dessècheront et brûleront.



Accessoires du four



Ou utilisez vos propres plats ou bols en Pyrex® directement sur la plaque en céramique.



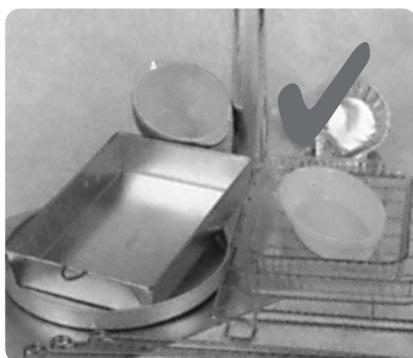
Ne pas placer la nourriture directement sur la plaque en céramique

Guide de contrôle rapide ustensiles de cuisson

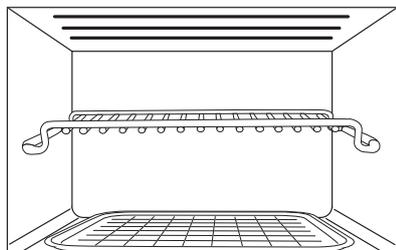


Gril

Récipients de cuisson



Accessoires du four



Guide de contrôle rapide ustensiles de cuisson

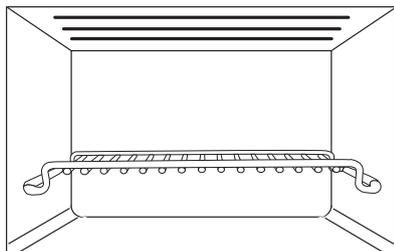
Combinaison (cuisson micro-ondes avec un mode de cuisson conventionnel en même temps - griller ou convection ou griller et convection en même temps.)

Récipients de cuisson

- NE PAS placer des récipients en métal directement sur le gril métallique - Utiliser l'anneau anti-étincelles entre les deux.
- NE PAS utiliser de moules en étain à ressort pour des gâteaux.
- NE PAS utiliser de plats pour tarte émaillés pour faire cuire des pâtisseries.
- Si des arcs électriques se produisent lors de la cuisson par combinaison, appuyez sur la touche Stop deux fois pour annuler le programme puis continuez la cuisson avec seulement le mode CONVECTION.
- NE PAS utiliser de plats avec une décoration en or/argent car ils produiront des arcs et la décoration se décollera du plat.



Accessoires du four



Pour plus d'informations sur les modes combinés, se référer aux instructions de fonctionnement.

Guide de contrôle rapide ustensiles de cuisson

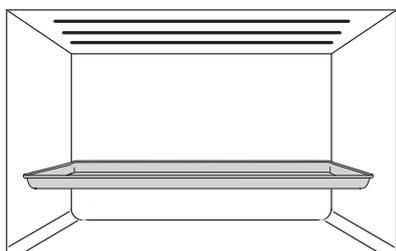
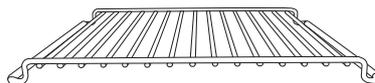
Convection

Récipients de cuisson



- NE PAS utiliser des récipients en plastique à moins qu'ils ne soient spécifiquement conçus pour supporter une température de 250°C.

Accessoires du four



Instructions générales pour la Cuisson et le Réchauffage par micro-ondes

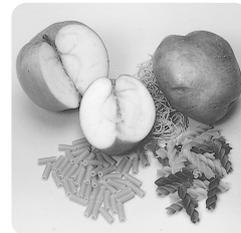
Perçage

La peau ou la membrane sur certains aliments causera une accumulation de vapeur au cours de la cuisson. Ces aliments doivent être percés ou la peau doit être pelée avant la cuisson pour permettre à la vapeur de s'échapper. Des oeufs, patates, pommes, saucisses etc., doivent tous être percés avant la cuisson. **NE PAS ESSAYER DE CUIRE DES OEUFS DANS LEUR COQUE.**



Taux d'humidité

De nombreuses nourritures fraîches, par exemple des végétaux, ont des taux d'humidité variables suivant la saison. Les pommes de terre en robe de chambre sont un exemple de ceci. Pour cette raison, les périodes de cuisson doivent être adaptées au cours de l'année. Des ingrédients secs, par exemple du riz, de la pâte, peuvent continuer à sécher au cours de leur stockage et les périodes de cuisson peuvent différer par rapport aux ingrédients qui viennent d'être achetés.



Film adhérent

Des films adhérents contribuent à garder l'humidité et la vapeur piégée contribue à la diminution des temps de cuisson. Toutefois, ils doivent être percés avant la cuisson pour permettre à la vapeur en excès de s'échapper. Faites toujours attention quand vous enlevez le film adhérent d'un plat car la vapeur accumulée sera très chaude. Achetez toujours des films adhésifs qui portent la mention sur le paquet "adapté à la cuisson par micro-ondes" et les utiliser seulement pour couvrir les plats. Ne pas envelopper les plats dans un film adhésif.



Des aliments denses, par exemple de la viande, des patates en robe des champs et des gâteaux, nécessitent un **TEMPS DE REPOS** (à l'intérieur ou à l'extérieur du four) après la cuisson pour permettre à la chaleur de finir la cuisson par conduction vers le centre de la nourriture.

Temps de repos

MORCEAUX DE VIANDE - Repos 8-10 mins. enveloppés dans une feuille d'aluminium.

POMMES DE TERRE EN ROBE DE CHAMBRE - Repos 5 min. enveloppés dans une feuille d'étain.

GATEAUX LEGERS - Repos 5 min. avant de les enlever du plat.

GATEAUX DENSES RICHES - Repos 15-20 min.

Poisson - Repos 2-5 min.

Oeufs au plat - Repos 2-3 min.

Plats précuits - Repos 5 min.

Repas préparés à l'avance - Repos 2-5 min.

VÉGÉTAUX - Les pommes de terre bouillies bénéficient d'un temps de repos de 1-2 min., toutefois la plupart des autres végétaux peuvent être servis immédiatement.

DÉGEL - Il est essentiel de laisser assez de temps pour que le dégel soit fini. Cela peut aller de 5 min. pour par ex. des fraises à jusqu'à 1 heure pour un morceau de viande.

Si la nourriture n'est pas cuite après le **TEMPS DE REPOS**, la remettre dans le four pour un temps supplémentaire.

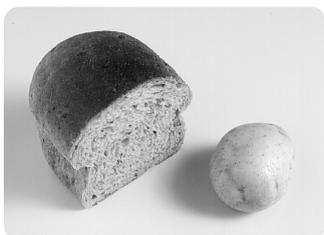
Instructions générales pour la Cuisson et le Réchauffage par micro-ondes

Puissance du Micro		Utilisation
Elevée	1000 W	Réchauffer des plats et sauces, cuire du poisson, des végétaux, des sauces, des fruits en conserve
Dégeler	270 W	Dégeler des aliments congelés
Moyen	600 W	Rôtir, sauces aux oeufs, chauffer du lait, cuire des gâteaux spongieux
Faible	440 W	Morceaux de poulet en sauce, quiches
Laisser frémir	250 W	Sauces de cuisine, puddings au riz, gâteaux aux fruits, flans aux oeufs
Chaud	100 W	Ramollir des crèmes glacées, du beurre, du fromage frais



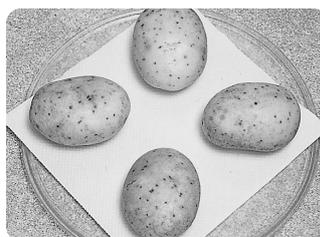
Taille du plat

Respectez les tailles de plat données dans les recettes car cela affecte les temps de chauffage et de réchauffage. Une certaine quantité de nourriture étalée dans un plat plus grand se chauffe et se réchauffe plus vite.



Densité

Des aliments poreux ou aérés se chauffent plus rapidement que des aliments denses et lourds.



Quantité

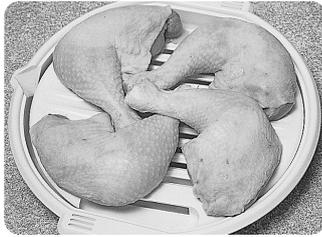
De petites quantités sont cuites plus rapidement que de grandes quantités, aussi de petits plats sont réchauffés plus rapidement que de grandes portions.



Forme

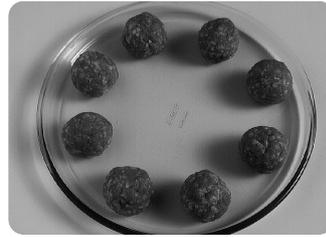
Les formes régulières se cuisent plus uniformément. Un aliment se cuit mieux avec un micro-ondes dans un récipient rond plutôt que dans un carré.

Instructions générales pour la Cuisson et le Réchauffage par micro-ondes



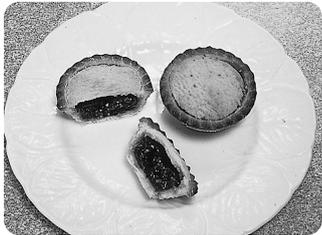
Arrangement

Des morceaux séparés, par exemple des portions ou morceaux de poulet, doivent être placés sur un plat avec la partie la plus épaisse tournée vers l'extérieur.



Espacement

Un aliment se cuit plus rapidement et uniformément s'il est régulièrement espacé. Ne JAMAIS empiler des aliments les uns sur les autres.



Ingrédients

Des aliments contenant de la graisse, du sucre ou du sel se chauffent très rapidement. L'intérieur peut être beaucoup plus chaud que la pâte à l'extérieur. Faites y attention quand vous mangez. Ne pas surchauffer même si la pâtisserie ne semble pas très chaude.



Température de départ

Plus la nourriture est froide, plus elle prend de temps pour se chauffer. De la nourriture venant du réfrigérateur prend plus de temps pour se réchauffer que de la nourriture à la température ambiante.

Instructions générales pour la Cuisson et le Réchauffage par micro-ondes



Couvercle

Couvrir des aliments avec un film collant pour micro-ondes ou un couvercle adapté. Couvrir le poisson, les végétaux, les soupes, les plats en casserole. Ne pas couvrir les gâteaux, les sauces, les pommes de terre en robe des champs, les pâtisseries.



Tourner et remuer

Certaines nourritures nécessitent d'être tournées pendant la cuisson. La viande et les volailles doivent être retournées après la moitié du temps de cuisson.



Liquides

Tous les liquides doivent être remués **avant** et **durant** le chauffage. L'eau particulièrement doit être remuée avant et pendant le chauffage pour éviter des projections. Ne pas réchauffer des liquides qui ont été auparavant bouillis. **NE PAS SURCHAUFFER.**



Nettoyage

Comme les micro-ondes agissent sur les particules de nourriture, maintenez toujours propre votre micro-onde. Des dépôts de nourriture peuvent être enlevés en utilisant un nettoyant pour four étalé sur un tissu doux. Toujours essuyer à sec le four après le nettoyage. Evitez toute pièce en plastique et la zone de la porte.

Instructions pour dégeler



Le plus grand problème quand vous décongelez avec un four à micro-ondes est de décongeler l'intérieur avant que l'extérieur ne commence à cuire.

Pour cette raison, Panasonic a mis au point pour votre four le DEGEL CYCLIQUE, sélectionnez le bouton DEGEL à 270 watts et réglez le temps voulu. Le four divise alors ce temps en 8 étapes. Ces étapes font alterner la décongélation (4 temps) et

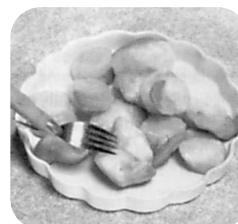
le repos (4 temps).

Au cours des temps de repos, il n'y a pas la puissance des micro-ondes dans le four bien que la lumière reste allumée. Les temps de repos automatiques permettent d'obtenir une décongélation plus régulière et pour de petits aliments, le temps de repos normal peut être supprimé.

Conseils pour décongeler

Tranches ou cubes de viande et de poisson

Comme l'extérieur de ces aliments se dégèle rapidement, il est nécessaire de les diviser, de séparer fréquemment les blocs en plus petits morceaux et de les enlever quand ils sont dégelés.



Petites portions de nourriture

Des morceaux de poulet doivent être divisés autant que possible pour qu'ils se dégèlent plus uniformément. Les parties grasses et les extrémités se dégèlent plus rapidement. Placez-les près du centre ou protégez les.

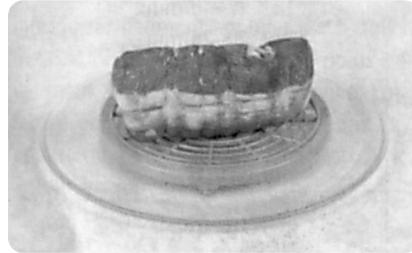


Conseils pour décongeler

Vérifier le progrès de la décongélation à plusieurs reprises même si vous utilisez des boutons de programmation automatique. Respectez les temps de repos.

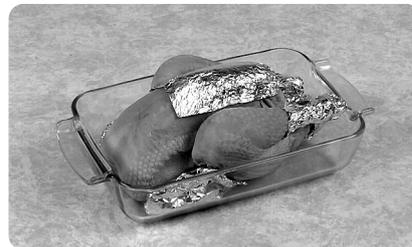
Temps de repos

Des portions de nourriture séparées peuvent être cuites presque immédiatement après la décongélation (5 minutes de repos pour les steaks, 15 minutes pour des fruits et pâtisseries. Il est normal pour de grands morceaux de nourriture qu'ils soient gelés au centre. Avant de cuisiner, laissez reposer pendant un **minimum d'une heure**. Au cours de cette période de repos, la température est uniformément distribuée et la nourriture est décongelée par conduction. NB Si la nourriture ne doit pas être cuite immédiatement, gardez la dans le réfrigérateur. Ne jamais regeler de la nourriture décongelée sans d'abord la cuire.



Morceaux de viande et volaille

Il est préférable de placer les morceaux sur un plat retourné ou un plastique de façon à ce qu'ils ne reposent pas dans leur jus. Il est essentiel de protéger des morceaux délicats pouvant faire des projections avec des morceaux de feuilles pour éviter que ces morceaux ne cuisent. Il n'est pas dangereux d'utiliser des parties de feuilles dans votre four à condition qu'elles n'entrent pas en contact avec les parois du four.



Décongélation Auto par Poids

Cette fonction vous permet d'enregistrer le poids en gramme et le four sélectionnera le bon temps de décongélation. Ne pas utiliser pour des aliments poreux, par exemple du pain, des gâteaux et des aliments préparés etc.

Le système de décongélation de l'ondeur utilisé dans les programmes de décongélation Auto par Poids utilise une séquence aléatoire

d'impulsions d'énergie des micro-ondes. Cela accélère la décongélation en donnant une décongélation rapide et plus uniforme.

Voir Instructions de fonctionnement pour la sélection des grammes. Au cours du processus de décongélation, le four émettra des beeps pour vous rappeler de vérifier la nourriture et donc de tourner, protéger ou séparer la nourriture comme montré ci-dessus.

Tableau de décongélation pour les produits laitiers

Aliment	Quantité	Puissance	Temps de décongélation	Temps de repos	Accessoires	Recommandations / Conseils
Fromage en tranches	125-150 g	270 watts	2 x 5 min.	10-15 min.	Plateau	Tournez 1 fois, séparez les tranches pendant le temps de repos.
Fromage en morceaux	400 g	270 watts	2 x 5 min.	15-20 min.	Plateau	Tournez une fois.
Fromage blanc Séré	250 g	270 watts	2 x 7 min.	10-15 min.	Jatte	Déballez, placez le séré dans un récipient pour dégeler.
	500 g	270 watts	2 x 10 min.	15-20 min.		
Beurre	125 g	270 watts	2 x 2,5 min.	–	Plateau	Déballer, posez sur une assiette .
	250 g	270 watts	2 x 3 min.	–		

Tableau de décongélation pour les fruits

Quantité	Quantité	Puissance	Temps de décongélation	Temps de Repos	Accessoires	Recommandations Conseils
Myrtilles	300 g ** ☹☹	270 watts	2 x 5-7 min.	5-10 min.	Jatte	Remuez une fois
Framboises	250 g ** ☹☹	270 watts	2 x 5-7 min.	5-10 min.	Jatte	Remuez une fois
Raisinets	300 g ** ☹☹	270 watts	2 x 7 min.	5-10 min.	Jatte	Remuez une fois
Mures	300 g ** ☹☹	270 watts	2 x 7 min.	10-15 min.	Jatte	Remuez une fois
Cerises Prunes Abricots	500 g ** ☹☹	270 watts	2 x 8 min.	10-15 min.	Jatte	Remuez une fois
Mélange fruits	500 g ** ☹☹	270 watts	2 x 10 min.	10-15 min.	Jatte	Remuez une fois

Décongélation et cuisson des légumes

Aliment	Quantité	Ingrédients	Puissance/Temps
Broccolis	300 g	1 c. à thé de beurre, sel	600 watts, 12-15 min.
Choux de Bruxelles	300 g	1 c. à thé de beurre, sel	600 watts, 10-12 min.
Choux-fleurs	600 g	1 c. à thé de beurre, sel, muscade	600 watts, 12-15 min.
Haricots	300 g	1 c. à thé de beurre, sel, sarriette	600 watts, 9-10 min.
Choux rouges	450 g	1 c. à thé de beurre, sel	600 watts, 15-17 min.
Epinards	600 g	-	600 watts, 20-22 min.
Epis de maïs	450 g	1 c. à thé de beurre, sel, 125 ml d'eau	600 watts, 12-15 min.
Grains de maïs	300 g	-	600 watts, 5-6 min.
Ratatouille	300 g	-	600 watts, 10 min.

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

Réchauffage

De nombreux plats cuisinés sont déjà disponibles dans les supermarchés. Vous pouvez aussi souhaiter réchauffer la nourriture préparée à la maison ou des restes. Cela peut être fait en toute sécurité dans votre four, toutefois vous devez contrôler la nourriture attentivement pour voir si c'est très chaud avant de servir comme vous feriez dans un four classique. Des aliments refroidis doivent être réchauffés doivent être aussi correctement gardés.

Comment choisir la méthode pour réchauffer ?

La méthode de chauffe, seulement le micro-onde ou par **Combinaison**, dépend du type d'aliment devant être réchauffé. Pour des aliments qui ne nécessitent pas de devenir plus bruns ou plus croquant, réchauffer avec seulement le micro-onde. Pour des aliments qui nécessitent de devenir plus bruns ou plus croquant, réchauffer par **Combinaison**.

Combien de temps je réchauffe les aliments ?

Il y a des tableaux de réchauffage pour Micro-ondes et **Combinaison** : ces tableaux donnent des durées qui sont SEULEMENT une directive, car le temps exact dépendra du poids de la nourriture, de la taille du plat utilisé et de la température de départ.

Qu'est ce que je dois faire si la nourriture que je réchauffe n'apparaît pas dans les tableaux ?

Il n'est pas possible de tester chaque aliment dans les tableaux qui suivent, toutefois, nous avons sélectionné une grande variété d'aliments et suggérons qu'en suivant les directives données, vous pouvez réchauffer en toute sécurité et avec succès.

Remuer et tourner

Chaque fois que possible, des nourritures devraient être remuées ou retournées au cours du réchauffage. Cela permet de s'assurer que la nourriture se réchauffe uniformément à l'extérieur et au centre.

Temps de repos

De nombreux aliments nécessitent un TEMPS DE REPOS après le réchauffage. Le temps de repos est un temps de repos qui permet à la chaleur dans la nourriture de continuer à se transférer vers le centre éliminant ainsi les endroits froids. Si la nourriture a été couverte au cours du temps de réchauffage, alors laisser le couvercle au cours du temps de repos. Le temps de repos est particulièrement important pour les aliments denses, par exemple des Lasagnes, gratins etc et ces nourritures qui ne peuvent être remuées durant le réchauffage.

Quand la nourriture est-elle réchauffée ?

La nourriture réchauffée devrait être servie "très chaude" c'est à dire que de la vapeur devrait sortir de différents endroits. Tant que l'on a respecté des règles d'hygiène au cours de la préparation et de la garde de la nourriture, alors le réchauffage par micro-ondes ou **Combinaison** n'apporte pas de risques supplémentaires.

Des nourritures qui ne peuvent être remuées devraient être coupées avec un couteau pour tester si elles sont bien chauffées.

Même si les instructions du producteur ou les périodes des tableaux de réchauffage ont été suivies, il est cependant important de contrôler que la nourriture est bien chaude. Dans le doute, ramener toujours la nourriture dans le four pour la réchauffer un peu plus.

Conseils de cuisson avec micro-ondes

Pour ramollir du beurre sortant du réfrigérateur pour pouvoir l'étaler facilement

Ramollir pendant 35-40 secondes à 270 W  (pour 150g). Enlever tout feuillet aluminium ou autre à l'avance.

Faire gonfler des fruits secs

Ajouter 4 cuillerées d'eau à 200 g de raisins ou prunes, (ils peuvent être gonflés au rhum pour des gâteaux). Remuer et chauffer à 1000 W pendant 2 à 3 minutes. Laisser reposer pendant 10 minutes.

Ramener le fromage à la température ambiante

Le fromage retiré du réfrigérateur doit être placé dans le four et "chauffé" pendant 30 secondes à 1 minute (selon la taille du fromage) à 250 W.

Faire blanchir des amandes ou des noisettes

Recouvrir d'eau chaude et cuire pendant 3-6 minutes à 1000 W (faire rebouillir l'eau). Refroidir et sécher, alors la peau est facile à enlever.

Sécher des herbes

Placer du papier absorbant sur le plat en Pyrex®. Étaler avec précaution les herbes fraîches finement coupées sur du papier. Répéter plusieurs fois si nécessaire. Chauffer à 1000 W pour quelques minutes, vérifier chaque 30 secondes jusqu'à ce que les herbes commencent à sécher. Il faut faire extrêmement attention à ce que les herbes ne restent pas trop longtemps dans le four; autrement, elles se désintègreront et pourraient prendre feu. Laisser les herbes sur le papier absorbant pour 2 heures de plus à la température ambiante, puis ranger dans des récipients hermétiques à l'air.

Faire du caramel

Cuire 100 g de sucre avec deux cuillerées à soupe dans un bol pendant 2-3 minutes à 1000 W en vérifiant à mi-temps de la cuisson. Enlever le caramel avant qu'il ne soit trop sombre car il continuera à cuire à l'extérieur. Vous pouvez arrêter la cuisson avec 2 cuillerées à soupe d'eau très chaude (attention aux arêtes vives).

Liquéfier du miel durci

Enlever le couvercle du pot, le placer dans le four et chauffer à 250 W pendant 30-50 secondes selon la quantité. Remuer et répéter plusieurs fois si nécessaire.

Croutons en quelques minutes

Couper deux tranches de pain blanc en petits cubes. Répartir ces cubes sur un plat. Chauffer à 1000 W pendant 2 minutes puis laisser reposer pendant 5 minutes. Vous pouvez frotter une gousse d'ail sur les tranches de pain avant de les couper ou imbiber avec quelques gouttes d'huile d'olive.

Comment obtenir plus de jus d'une orange ou d'un citron

Avant de presser, placer une orange ou un citron dans un micro-ondes pendant 30-40 secondes à 1000 W, puis presser immédiatement; cela produira plus de jus.

Conseils de cuisson avec micro-ondes

Beurre fondu

100g de beurre recouverts de sauce dans un ramequin vont fondre en environ 1 minute à 600 W.

Chocolat fondu

Casser 100 g de chocolat en petits morceaux dans un bol et chauffer à 600 W pendant 2-2½ minutes (le temps peut varier selon le pourcentage de cacao et de sucre). Remuer au moins une fois au cours de la cuisson.

Laisser la pâte gonfler

Placer la pâte recouverte dans le four et chauffer pendant environ 5 minutes à 270 W ^{**} (pour 500 g de pâte). Laisser la pâte dans le four (éloignée des courants d'air) jusqu'à ce qu'elle ait doublé en volume.

Faire du vin chaud

Dans un verre résistant au four (ou un bol), mélanger 20 CL de vin rouge, un zeste de citron, une pincée de cannelle, un clou de girofle et 2-4 cuillérées à café de sucre selon le goût désiré. Chauffer à 1000 W pendant 1 à 1½ minutes.

“Désodoriser” votre four

Pour débarrasser votre four d'une odeur de poisson, placer un bol de vinaigre blanc ou d'eau avec du jus de citron dans le four. Chauffer à 1000 W pendant 5 minutes. Essuyer la vapeur qui s'accumule sur les parois du four.

Préparer une compresse chaude

Chauffer un tissu propre, humide et enroulé sur un plat pendant 1-2 minutes à 1000 W. Contrôler la température avant d'utiliser le tissu.

Chauffage par convection/cuisson

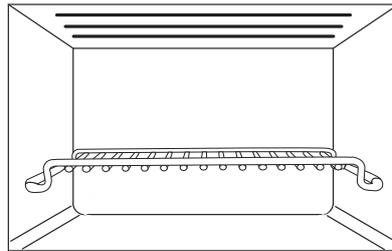
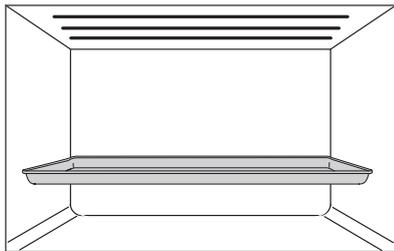


Votre four peut être utilisé en tant que four classique en utilisant le mode CONVECTION/CUISSON qui incorpore un élément chauffant à l'arrière avec un ventilateur pour faire circuler l'air en mode CONVECTION/CUISSON.

Les fours avec ventilateur sont très efficaces et en conséquence, les aliments peuvent être cuits rapidement à une température réduite, ce qui permet d'économiser du temps et de l'énergie quand le mode CONVECTION/CUISSON est utilisé.

Si vous utilisez le four sur CONVECTION/CUISSON, il n'y a PAS l'effet des micro-ondes, c'est à dire que le four fonctionne comme un four conventionnel et vous pouvez utiliser tous vos ustensiles de cuisson métalliques comme des moules de cuisson et les plats allant au four.

RAPPEL : Si l'on utilise le mode CONVECTION, dans la plupart des cas, il sera nécessaire de réduire la température de 20°C par rapport aux températures de cuisson utilisées dans d'autres livres de cuisine.



TEMPERATURE	UTILISATION (FOUR PRECHAUFFE)
100 -110°C	Meringues
120 -140°C	Terrines de viande et de poisson, viandes enrobées, herbes séchées
150 -170°C	Oeufs pochés, gâteaux aux fruits
180 -190°C	Quiches, Flans, Crème Caramels, Macarons, Viande blanche, Viande braisée et en sauce
200 -220°C	Genoise, Soufflés, Poissons entiers, Savarins
230°C	Volaille, choux à la crème
240 -250°C	Pizzas, tartes, biscuits, petites pâtisseries fourrées, tartes aux fruits, petites brioches, biscuits enroulés, viandes rouges
250°C	Boeuf saisi, pizza

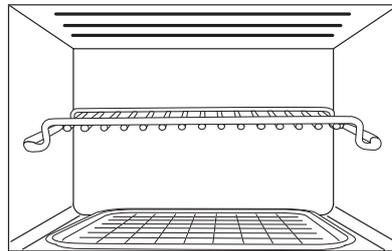
Chauffage au Gril/Gril-Convection

Gril :

Il y a 3 réglages du GRIL : 1, 2 et 3. La plupart des viandes peuvent être cuites avec le réglage de gril le plus chaud, GRIL 1. Les réglages GRIL 2 et 3 sont utilisés pour des aliments plus délicats ou qui nécessitent de plus longues durées sur le gril comme des portions de poulet. A moins que cela ne soit indiqué différemment dans un tableau ou une recette, utilisez toujours le réglage GRIL 1.

Gril-Convection

Le GRIL avec de l'air poussé par le ventilateur permet de cuire et rôtir correctement de grands morceaux de viande comme de la viande blanche, des côtes de bœuf, de grands morceaux de volaille, des garnitures pour des gratins.



LES MICRO-ONDES N'AGISSENT PAS DANS LE PROGRAMME GRIL/CONVECTION-GRIL.

Tableau de rôtissage au gril pour viandes et volailles

Aliments	Temps		Accessoires
	1. Côté	2. Côté	
Steaks	7-8 min.	5-6 min.	Placer le gril en position haute.
Côtelettes	14 min.	7 min.	
Brochettes	11-12 min.	11-12 min.	
Hamburgers	13 min.	15 min.	
Saucisses à griller	7 min.	5 min.	
Cuisses de poulet	25 min.	10 min.	
Moitiés de poulet	25 min.	10 min.	

Cuisson combinée - Convection & puissance Micro

La cuisson combinée est l'idéal pour de nombreux aliments. La puissance des micro-ondes les cuit rapidement tandis que le four donne le brunissement et le craquant habituel. Tout cela se fait simultanément, ce qui fait que la plupart des aliments sont cuits en $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{3}$ du temps de cuisson habituel.

Tous les aliments ne sont pas adaptés pour la cuisson par cette méthode et, dans de nombreux cas, de petits morceaux qui sont rapidement cuits par CONVECTION ne gagneront rien à être cuits par la Combinaison des deux.

Aliments pas adaptés pour la cuisson par Combinaison

Biscuits
Morceaux préparés sans os
Meringues
Gâteaux avec beaucoup de fruits
Soufflés

Petites pâtisseries fourrées avec remplissage très humide
Jambon non bouilli
Gâteaux spongieux battus

Cuisson par Combinaison - Convection & puissance Micro

Le tableau ci-dessous donne la température du four et la puissance du micro-ondes ce qui vous permet d'adapter vos recettes favorites à la cuisson Combiné et aussi à utiliser les nombreux livres de cuisine combiné disponibles.

Four Température	Puissance du Micro	Utilisation
230°C	100 W	Cuisson : Morceaux de poulets et poitrines de poule, pommes de terre sautées, côtelettes Réchauffage : Pizza, pain à l'ail, sarriettes
220°C	250 W	Cuisson : Tartes, pizzas, pain, morceaux de poulets dans des miettes de pain Réchauffage : Lasagnes, Cannelloni, Fromage, chou-fleur
190°C	100 W	Cuisson: Quiche, flan Tartes, puddings spongieux
190°C	250 W	Rôtir : Poulet, canard, dinde Cuisson : Lasagnes, Gratins
170°C	440 W	Rôtir : morceaux d'agneau, boeuf, porc
160°C	100 W	Cuisson : Cakes (par ex. Madère, aux fruits etc.) plats en casseroles, puddings de riz, terrines de viande

Les aliments qui devraient être cuits par **Cuisson combinée + Puissance Micro-ondes**, sont des recettes de viande et des oeufs au plat car cela limite la réduction des aliments à la cuisson.

Tableau de cuisson pour les accompagnements et céréales

Aliment	Quantité	Ajout de liquide	Puissance/Temps	Préparation
Pommes nature	800 g	8 c. de soupe eau	600 watts, 15 min.	Pelez et coupez en morceau égaux. Cuisez à couvert avec eau et sel. Egouttez sitôt après la cuisson.
	400 g	4 c. de soupe eau	600 watts, 9 min.	
Pommes de terre en robe des champs	800 g	-	600 watts, 15 min.	Lavez bien et piquez sur toute la surface. Cuisez à couvert sans eau. Egouttez sitôt après la cuisson.
	400 g	-	600 watts, 8-10 min.	
Pâtes par ex. macaronis	250 g	1 l d'eau	600 watts, 9-11 min. et 600 watts, 3-5 min. et 250 watts, 3-5 min.	Mettez l'eau et le sel dans une grande jatte et portez à ébullition. Ajoutez les pâtes, remuez et laissez bouillir sans couvrir. Remuez et finissez la cuisson à petit feu.
	125 g	500 ml d'eau	600 watts, 5-7 min. et 600 watts, 2-4 min. et 250 watts, 2-4 min.	
	200 g	400 ml d'eau	600 watts, 4-5 min. et 250 watts, 15-17 min.	
	100 g	200 ml d'eau	600 watts, 2-3 min. et 250 watts, 10-12 min.	
Riz parboiled	200 g	400 ml d'eau	600 watts, 4-5 min. et 250 watts, 15-17 min.	Cuisez à couvert avec eau et sel.
Riz complet	200 g	400 ml d'eau	600 watts, 4-5 min. et 250 watts, 16-18 min.	Faites tremper pendant la nuit, puis cuisez à couvert dans l'eau de trempage.
	100 g	200 ml d'eau	600 watts, 2-3 min. et 250 watts, 13-15 min.	
Riz sauvage	200 g	400 ml d'eau	600 watts, 5-6 min. et 250 watts, 25 min.	Cuisez à couvert avec eau et sel.
	100 g	200 ml d'eau	600 watts, 2-3 min. et 250 watts, 25 min.	
Blé/Orge	200 g	400 ml d'eau	600 watts, 4-5 min. et 250 watts, 10-15 min.	Faites tremper pendant la nuit, puis cuisez à couvert dans l'eau de trempage.
	100 g	200 ml d'eau	600 watts, 3 min. et 250 watts, 10-15 min.	

Tableau de cuisson pour les accompagnements et céréales (suite)

Aliment	Quantité	Ajout de liquide	Puissance/Temps	Préparation
Blé vert Epautre Avoine	200 g	300 ml d'eau	600 watts, 5-7 min.	Faites tremper pendant la nuit.
	100 g	150 ml d'eau	600 watts, 3-5 min.	
Pois chiches	200 g	600 ml d'eau	600 watts, 10 min. et 250 watts, 40-43 min.	Faites tremper pendant la nuit, puis cuisez à couvert dans l'eau de trempage.
	100 g	300 ml d'eau	600 watts, 5-6 min. et 250 watts, 20 min.	
Seigle	200 g	400 ml d'eau	600 watts, 4-5 min. et 250 watts, 20-25 min.	Faites tremper pendant la nuit, puis cuisez à couvert dans l'eau de trempage.
	100 g	200 ml d'eau	600 watts, 2-3 min. et 250 watts, 20-25 min.	
Lentilles	250 g	500 ml d'eau	600 watts, 6-7 min. et 250 watts, 27-29 min.	Cuisez à couvert avec de l'eau.
	125 g	250 ml d'eau	600 watts, 3 min. et 250 watts, 27-29 min.	
Lentilles rouges	250 g	500 ml d'eau	600 watts, 8-9 min. et 250 watts, 12-14 min.	Cuisez à couvert avec de l'eau.
	125 g	250 ml d'eau	600 watts, 5 min. et 250 watts, 6-7 min.	
Gruau d'a voine	200 g	400 ml d'eau	600 watts, 3 min. et 600 watts, 4-5 min.	Placez dans un récipient de verre et étuvez sans couvrir, ajoutez de l'eau et cuisez à couvert.
	100 g	200 ml d'eau	600 watts, 1-2 min. et 600 watts, 3 min.	

Tableau de cuisson pour les accompagnements et céréales (suite)

Aliment	Quantité	Ajout de liquide	Puissance/Temps	Préparation
Sarrasin	200 g	400 ml d'eau	600 watts, 4-5 min. et 250 watts, 10 min.	Cuissez à couvert avec de l'eau.
	100 g	200 ml d'eau	600 watts, 2-3 min. et 250 watts, 10 min.	
Gruau de Sarasin	250 g	750 ml d'eau	600 watts, 3 min. et 600 watts, 8-10 min.	Placez dans un jatte en verre et étuvez sans couvrir, ajoutez de l'eau et cuisez.
	125 g	375 ml d'eau	600 watts, 2-3 min. et 600 watts, 4-5 min.	
Orge mondé	200 g	400 ml d'eau	600 watts, 4-5 min. et 250 watts, 5-7 min.	Laissez reposer pendant la nuit, puis cuisez à couvert dans l'eau de trempage.
	100 g	200 ml d'eau	600 watts, 2-3 min. et 250 watts, 5-7 min.	
Orge perlé	125 g	500 ml d'eau	600 watts, 5-6 min. et 250 watts, 25-30 min.	Cuissez à couvert avec de l'eau.
	65 g	250 ml d'eau	600 watts, 3 min. et 250 watts, 20-25 min.	
Quinoa	200 g	400 ml d'eau	600 watts, 6-7 min. et 250 watts, 25-30 min.	Cuissez à couvert avec de l'eau.
	100 g	200 ml d'eau	600 watts, 5 min. et 250 watts, 18 min.	
Gruau de blé vert	200 g	400 ml d'eau	600 watts, 8-10 min.	Cuissez à couvert avec de l'eau.
	100 g	200 ml d'eau	600 watts, 4-6 min.	
Millet	250 g	500 ml d'eau	600 watts, 6-7 min. et 250 watts, 20 min.	Cuissez à couvert avec de l'eau.
	125 g	250 ml d'eau	600 watts, 3 min. et 250 watts, 20 min.	

Tableau de réchauffage pour les aliments de bébé

Les aliments pour bébé se réchauffent facilement et sans problème dans votre four à micro-ondes. Dans le tableau ci-dessous, nous vous donnons quelques exemples. Les valeurs sont approximatives et peuvent varier. Utiliser seulement des biberons résistants à la chaleur ou des bols en verre. Placez le conteneur sur la base en céramique. Enlever la tétine du biberon et couvrir avant de chauffer. Remuer la nourriture pour bébé ou secouer les biberons qui ont été chauffés pour obtenir une répartition uniforme de la température.

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

Décongélation et préchauffage des plats précuisinés

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

Tableaux de Cuisson

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

Aliment	Poids	Préparation
Pizza congelé, pré-cuite Pain de pizza	300-400 g 550 g	Enlever l'emballage. Placer la pizza sur le grill en position haute. Gril 3 et 250 watts et 230°C, ca. 7-10 min. Combinaison grill + 100 W pendant environ 14 à 15 min. Combinaison 230° + grill 3 + 250 W pendant environ 10 min.
Gâteau congelés	300 g	Enlever tous les emballages et placer directement sur le grill en position basse.
Gâteau cuits, décongelés	300 g	Combinaison grill 3 + 250 W pendant environ 7 min. Combinaison grill + 100 W pendant environ 5 min. Gril en position basse.
Rouleaux de printemps	5 x 70 g 16 pcs., 20 g	Placer sur le grill en position haute. 230° + grill 2 + 250 W pendant environ 7 min. Placer sur le grill en position haute. 230° + grill 2 + 250 W pendant environ 11 min.
Volaille Des pièces de, poulet, congelées	500 g 1 Kg	Enlever tous les emballages et placer sur le grill en position basse. Placer le plateau en Pyrex® sur la base du four pour collecter les jus de viande qui s'égouttent. Micro-onde 1000 W, 10 min., Combinaison grill + 1000 W pendant environ 18 min. Micro-onde 1000 W, 25 min., Combinaison grill + 100 W pendant environ 25 min.
Plats surgelés précuisinés. Par exemple: - Plats de pommes de terre telles que rösti, paillassons de pommes de terre - croquettes	200-500 g	jusqu'à une couleur dorée sur le plateau en Pyrex® sur le grill placé en position haute. 250°C et 440 watts et Gril 1, 12-16 min.
Croissants, surgelés 40 g/pce.	4 pcs.	Combinaison grill 2 + 250 W pendant environ 10 min.
Petits gâteau (Muffins) 40 g/pce.	2 pcs. 10 pcs.	Placer les muffins directement sur le plateau en Pyrex® sur le plat en céramique. Combinaison grill + 100 W pendant environ 4 min. Combinaison grill +250 W pendant environ 6 min.
Baguettes surgelées, fourrées	250-300 g	Préchauffer le four. Enlever les emballages et cuire sur le grill en position basse. 250°C et 440 watts et Gril 1, 12-16 min.

Soupes & apéritifs

Instructions

Conseils généraux - soupes maison

NIVEAU DE PUISSANCE

Utiliser ☞ 1000 W pour amener la soupe à ébullition, puis une puissance de ☞ 440 W ou ☞ 250 W pour cuire (ou voir recettes particulières).

DECONGELER UNE SOUPE CONGEEE

Comme les soupes peuvent être facilement remuées quand elles commencent à fondre, il est plus rapide et normalement plus pratique de décongeler une soupe congelée en utilisant ☞ 1000 W. Remuer fréquemment au cours de la décongélation pour obtenir une décongélation régulière et en profondeur.

DIMENSION PLAT

Utilisez toujours un grand plat ou bol - au moins deux fois la capacité de la soupe.

RECHAUFFER SOUPE

Pour les soupes en conserve ou soupes réfrigérées, les mettre dans un récipient adapté au micro-ondes, couvrir et réchauffer ☞ 1000 W en remuant fréquemment.

COUVERCLE

Couvrir toujours la soupe avec un film adhésif pour micro-onde ou le couvercle conçu pour le plat.

SOUPES A VIANDE

Si vous voulez utiliser votre recette favorite de soupe à viande pour le micro-onde, utilisez un programme à étapes multiples pour amener la soupe à ébullition sur ☞ 1000 W pour 10 mins. suivi par 40-60 mins. sur ☞ 250 W.

Conseils généraux - apéritifs

DEMARRAGE

TEMPERATURE

Rappelez-vous que des aliments réchauffés du réfrigérateur vont prendre légèrement plus longtemps que des aliments à la température ambiante.

COUVERCLE

Gardez les aliments recouverts par un film adhésif ou un autre couvercle adapté, à l'exception des pâtisseries.

PATISSERIE

De petits produits de pâtisserie ne se réchauffent bien par micro-ondes que si la pâte est très croustillante et placée sur un papier absorbant. Au cours du réchauffement, la pâtisserie absorbe l'humidité du remplissage. De grandes pâtisseries nécessitent un réchauffage combiné. Utilisez une puissance de micro-ondes réduite avec convection.

Oeufs, fromage et Snacks

Les oeufs sont des produits délicats qui nécessitent une attention spéciale. C'est parce que s'ils sont placés directement dans le four, ils explosent à cause de la pression créée à l'intérieur de la coque. Etant brisée, le jaune explose aussi si son film protecteur n'est pas percé. Donc poussez la pointe d'un cure-dent jusqu'au centre du jaune; si l'oeuf est frais, il ne va pas couler. Le jaune et le blanc réagissent très différemment au micro-onde et malheureusement, le jaune cuit plus rapidement. Si les oeufs sont battus (omelette), les bords doivent être ramenés vers le centre à mi-cuisson.

Oeufs pochés

Chauffer 50 ml d'eau avec du sel et une lampée de vinaigre pendant 1 min à 1000 W. Casser l'oeuf dans l'eau bouillante et percer précautionneusement le jaune et le blanc avec un cure-dent; cuire à 600 W pendant 30 à 40 secondes (selon la taille de l'oeuf). Laisser reposer 1 minute puis sécher et servir.

Oeufs brouillés

Mélanger 2 oeufs frais dans un bol avec un peu de crème ou du lait, une olive de beurre, du sel et du poivre. Chauffer pendant 40 secondes à 1000 W. Enlever et battre énergiquement avec une fourchette. Reprendre la cuisson à 1000 W pour encore 30 à 40 secondes. Les oeufs doivent rester crémeux.

Oeufs cocotte

Casser l'oeuf dans un ramequin beurré, assaisonner avec du sel et du poivre, percer le jaune et le blanc avec un cure-dent. Ajouter les ingrédients désiré (crème, champignon, oeufs de lompe, etc.). Chauffer pendant 1 min 30 sec. à 2 min par oeuf à 250 W, selon la taille des oeufs et la quantité de garniture.

Les fromages réagissent différemment selon leur type : plus ils sont gras, plus ils fondent rapidement. Si ils sont chauffés pendant trop longtemps, ils se durcissent. Si possible, il est préférable d'ajouter le fromage râpé au dernier moment (pour des pâtes, des gratins, etc.).

Riz, pâte et végétaux séchés et patates en robe de chambre

Les temps de cuisson pour les végétaux séchés dans le micro-ondes sont les mêmes que pour la cuisson ordinaire. Si l'on regarde de plus près, ces aliments se chauffent très rapidement sans prendre un goût de réchauffé dans la mesure où ils sont dans un récipient fermé mélangés à du beurre ou une sauce. Pour la cuisson, utiliser un grand récipient (pour éviter tout débordement). Recouvrir complètement avec de l'eau ou de la sauce. Laisser reposer pour au moins 5 à 8 minutes après la cuisson.

Riz

Une fois que le liquide a atteint le point d'ébullition, cuire pendant approx. 20 minutes à 250 W, indépendamment de la quantité de riz. Utiliser le programme auto pour le riz.

Semoule

La semoule est parfaitement cuite dans un four micro-ondes sans risquer de brûler. Ajouter simplement un volume d'eau égal à celui de la semoule, amener à ébullition en recouvrant à 1000 W pendant 2 min 30 sec (pour 200 g de semoule à grains moyens avec 0.2 l d'eau), puis cuire à 250 W pendant environ 3 min. jusqu'à ce qu'elle gonfle.

Pâte

Rappelez-vous de saler l'eau de cuisson et de remuler une fois au cours de la cuisson. Quand le liquide bouillonne, cuire pendant 7 à 8 minutes à 1000 W pour 250 g de pâtes (pour 1 litre d'eau) et 10 minutes pour 250 g de ravioli.

Pommes de terre en robe de chambre - Tableau cuisson manuelle

Qté	Min. sur 1000 W	Min. sur Gril pour croustillant
1	4-5	8-10
2	6-8	10-12
4	10-13	11-13

Végétaux séchés

Couvrir entièrement d'eau et laisser tremper pendant une nuit. Le jour suivant, rincer et sécher. Couvrir de l'eau. Ne pas saler avant la cuisson (cela durcit les végétaux séchés). Cuire pendant 10 minutes sur 1000 W puis 15 à 30 minutes sur 250 W. Surveiller la cuisson et ajouter de l'eau si nécessaire : les végétaux séchés doivent toujours être couverts de liquide.

Pommes de terre en robe de chambre

Les pommes de terre sont plus ou moins adaptées à la cuisson par micro-ondes selon leur variété. La taille idéale pour les pommes de terre en robe de chambre à cuire au microonde ou par cuisson combinée est de 175 à 225 g. Cuire des pommes de terre en robe de chambre est plus rapide avec les micro-ondes mais cela produira un résultat plus mou. La cuisson combinée donnera une texture plus sèche et plus croustillante. Si vous désirez renforcer la coloration à la fin de la cuisson, utilisez le GRIL (voir le tableau ci-dessous).

Avant la cuisson, laver les pommes de terre et piquer la peau en plusieurs endroits.

Après la cuisson, retirer du four et envelopper dans une feuille d'aluminium pour garder la chaleur. Laisser reposer pendant 5 minutes.

Entrées



Riz risotto au safran

**Temps de cuisson : environ 20 minutes – 4 personnes –
MICRO-ONDE**

Plat : Casserole

Ingrédients

1 oignon, haché
1 gousse d'ail, hachée
1 cuillère à café de beurre
150 g de riz risotto
100 ml vin blanc
400 ml de bouillon de volaille
Poivre, noix de muscade
1 sachet de safran
Un fromage râpé en douceur

Réalisation

Placez les oignons, l'ail et le beurre dans une casserole, recouvrir et faire cuire sur MAX pendant 2 minutes. Ajouter le riz, le vin, les bouillon de volaille et les épices. Remuer, couvrir et faire cuire sur MAX pendant 5 minutes, puis réduire le niveau de puissance à 440W pour 15 minutes de plus. Laisser reposer pendant quelques minutes avant de servir. Si désiré, répandre un peu de fromage râpé.

Gratin de fruits de mer

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

Récipient :1 bol + 1 petit plat à gratin

Ingrédients

500 g de cocktail de fruits de mer surgelé,
 3 échalotes,
 1 c. à s. d'aneth haché,
 30 g d'emmental râpé,
 1 carotte,
 150 g de champignons,
 30 g de beurre, farine,
 25 cl de lait,
 vin blanc,
 sel,
 poivre.
 Récipient :1 bol + 1 petit plat à gratin

Réalisation

Décongeler les fruits de mer 6 min sur 600W en remuant le mélange plusieurs fois. Égoutter en gardant le jus auquel vous ajouterez 25 cl de lait. Hacher les échalotes, la carotte et les champignons et faire cuire ce hachis dans un bol à couvert avec 40 g de beurre 5 min sur MAX. Ajouter 2 à 3 bonnes c. à s. de farine, refaire cuire 40 sec sur MAX puis ajouter le mélange lait + jus rendu par les fruits de mer. Cuire cette béchamelle 5 à 7 min sur MAX. (Si la béchamelle ne vous paraît pas assez épaisse vous pouvez y remédier en ajoutant 1 c. à s. de Maïzena au vin blanc). Ajouter l'aneth et une c. à s. de vin blanc fruité, rectifier l'assaisonnement et mélanger avec les fruits de mer. Verser dans un petit plat à gratin. Parsemer d'emmental râpé ; préchauffer le four en COMBI CHALEUR TOURNANTE 210°C + GRIL 1 + 250W avec la grille niveau haut. Enfourner 8 à 10 minutes.

Quiche lorraine

Cuisson : env. 26 min - 6 pers.– AUTOTARTE ou COMBINE

Récipient : un moule à tarte en métal de Ø 25 cm.

Ingrédients

1 rouleau de pâte brisée.

Garniture :

100 g de lardons fumés,

100 g de gruyère râpé,

15 cl de lait,

3 œufs,

15 cl de crème,

sel, poivre,

muscade râpée

Réalisation

Garnir le moule avec la pâte en laissant la feuille de cuisson. Couper le lard en dés. Faire cuire les lardons sur MAX 1 min. Les égoutter. Préchauffer le four en Touche AUTOTARTE (Prog 20) avec la grille niveau bas. Disposer sur le fond de pâte les lardons, le gruyère râpé et le mélange assaisonné lait, œufs, crème et muscade râpée battu au fouet électrique. Lorsque le four est chaud, poser le cercle de protection, enfourner la quiche et presser Marche. (ou cuire env. 25 min en Combi Chaleur Tournante 220°C + 100W). Démouler et faire tiédir sur une grille avant de servir.

Pizza

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

Récipient : une tôle à pizza + 1 bol

Ingrédients

1 bloc de pâte à pizza ou à pain.

Garniture :

3 gousses d'ail écrasées,

sel, poivre,

2 gros oignons,

1 pot de sauce tomate,

1 c. à s. d'herbes fraîches ou séchées,

300 g de mozzarella,

des olives.

Réalisation

Emincer les oignons, les mettre dans un bol avec 1 c. à s. d'huile d'olive et cuire 3 min sur MAX à couvert. Préchauffer le four en CHALEUR TOURNANTE 250°C avec la grille niveau haut. Etaler alors la pâte avec un rouleau aux dimensions de la tôle à pizza.

Répartir la sauce, cuire à four chaud pendant 15 minutes, puis rajouter les oignons cuits, la mozzarella coupée en tranches ainsi que les autres ingrédients de la garniture. Cuire encore 15 à 20 min à 250°C. Note : vous pouvez varier la garniture avec des dés de jambon, du poivron, un œuf, des lardons, des champignons précuits quelques minutes sur MAX. Ajouter les olives 5 minutes avant la fin de cuisson.

Veloute de courgettes

Cuisson : 20 min – 4 pers – MICRO-ONDES

Récipient : 1 bol de 2 litres avec couvercle

Ingrédients

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

Réalisation

Eplucher une des courgettes ainsi que la pomme de terre et couper le tout en gros cubes. Rassembler dans le plat avec le bouillon cube, ½ verre d'eau chaude, couvrir et cuire 20 min sur MAX. Ajouter 1 demi litre d'eau + 1 demi litre de lait bien chauds ainsi que le fromage fondu avant de passer le tout au mixer, d'assaisonner et de servir. Au besoin, si les courgettes sont trop amères, vous pouvez n'ajouter que du lait. Vous pouvez aussi éplucher toutes les courgettes au lieu d'une seule pour réduire l'amertume possible de la peau.

Légumes



Asperges

**Temps de cuisson : environ 12 minutes – 6 personnes –
VAPEUR + MICRO-ONDE**

Plat : Long plat en pyrex®

Ingrédients

500-600 g asperges de qualité
½ l eau
Sel, poivre
1 pincée de sucre
Beurre

Réalisation

Nettoyer soigneusement les asperges et placez-les dans un long plat en pyrex. Ajouter de l'eau, du sel et du poivre, recouvrir et faire cuire avec le programme poids-auto pour les végétaux frais. Parsemer du beurre et servir.

Courgettes mélangées et poivrons

**Temps de cuisson : environ 12 minutes – 4 personnes –
VAPEUR + MICRO-ONDE**

Plat : Plat en pyrex®

Ingrédients

2 cuillères à thé d'huile
1 oignon, haché
600 g courgettes
250 g poivrons rouges
Sel, poivre blanc
1 pincée de sucre
1 gousse d'ail, écrasée
1 cuillère à café de persil, haché

Réalisation

Laver les courgettes et couper en rondelles épaisses d' $\frac{1}{2}$ cm. Laver les poivrons et couper les en bandes fines. Placez l'huile et les oignons dans un plat en verre et faire cuire sur MAX pendant 2 minutes. Ajouter les courgettes et les poivrons avec du sel, du poivron, du sucre et de l'ail. Mélanger et faire cuire avec le programme poids-auto pour les végétaux frais. Parsemer le persil.

Mange-tout avec graines de sésame grillées

**Temps de cuisson : environ 12 ½ minutes – 4 personnes –
CONVECTION puis VAPEUR + MICRO-ONDES**

Plat : Plat émaillé + bol en pyrex®

Ingrédients

500 g pois sucré
1 cuillère à café de sésame
1 cuillère à café d'huile
Sel et poivre

Réalisation

Préchauffer le four sur 250°C CONVECTION. Placer les graines de sésame sur le plat émaillé et faire griller pendant 10 minutes. Placer sur un côté. Placer les mange-tout dans un bol et ajouter une cuillère à café et couvrir. Faire cuire avec le programme poids-auto pour les végétaux frais. Enlever l'eau et placer dans un bol pour servir, ajouter les graines de sésame grillées, l'huile et l'assaisonnement.

Pommes de terre cuites

**Temps de cuisson : 47 minutes – 4 personnes – COMBINAISON
puis CONVECTION**

Plat : 1.7 litre de plat pour micro-onde

Ingrédients

700 g de pommes de terre
1 grand oignon, coupé
Sel et poivre
1 gousse d'ail, finement hachée
284 ml crème épaisse
50 g fromage Emmental râpé

Réalisation

Peler et couper finement les patates. Placer les patates et les oignons en couches successives dans un plat creux de 1,7 litre pour micro-onde bien beurré en vous assurant bien que les tranches se recouvrent légèrement les unes les autres. Assaisonner avec du sel et du poivre et répandre l'ail. Verser la crème sur les patates et parsemer du fromage râpé. Remplir le réservoir d'eau et placer le dans le four. Cuire dans le four à 180°C + VAPEUR + 600W pour 17 minutes puis 180°C pour 30 minutes jusqu'à ce que ce soit brun doré.

Gratin de chou fleur

Cuisson : env. 30 min. - 4 pers.-
AUTO LEGUMES VAPEUR ET COMBINE

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

Ingrédients

1 chou fleur, ¼ l de lait,
20 g de beurre,
20 g de farine pour un roux,
70 g de gruyère râpé,
muscade râpée, sel, poivre.

Réalisation

Séparer le chou fleur en morceaux de taille égale. Mettre dans le plat avec 3 c. à s. d'eau. Couvrir et cuire sur AUTO LEGUMES (prog. le programme poids-auto pour les végétaux frais.) Entre-temps rassembler les ingrédients de la sauce béchamel. Sortir, égoutter et assaisonner le chou-fleur, puis le remettre dans le plat. Préparer la sauce béchamel (voir recette au chapitre des sauces page 93), en ajoutant la moitié du gruyère. Verser sur le chou-fleur, et parsemer le dessus du restant de gruyère. Enfourner sur la grille niveau haut et cuire en Combi GRIL 2 + 250W 13 à 15 min. (ou GRIL 2 + 440W si le plat est préparé à l'avance).

Poisson



filets de poisson

**Temps de cuisson : environ 8-9 minutes – 4 personnes –
VAPEUR POISSON AUTO puis MICRO-ONDE**

Plat : Casserole

Ingrédients

400 g de filets de poisson
Sel, poivre blanc
Persil, aneth et estragon haché
1 oignon, haché
100 ml de crème
1 cuillère à café de purée de tomates
1 gousse d'ail, écrasée
1 cuillère à café de Maïzena
1 cuillère à café de beurre

Réalisation

Assaisonner les filets avec du sel, du poivre et des herbes. Laisser mariner un moment. Placer le beurre, les oignons, le poisson et le vin dans une casserole, couvrir et cuire sur le programme auto pour du poisson frais. Verser le liquide de cuisson dans un bol, ajouter la crème, la purée de tomates, l'ail et la Maïzena. Cuire au MAX pendant 2-3 minutes, puis verser la sauce sur les filets.

Crevettes roses avec fenouil et sauce pernod

**Temps de cuisson : environ 10 minutes – 4 personnes –
VAPEUR POISSON AUTO puis MAX**

Plat : Casserole

Ingrédients

500 g de crevettes
 Sel, poivre, jus de citron
 ½ cuillère de sauce Worcester
 1 cuillère de fenouil
 2 cuillères à café de beurre
 1 oignon, haché
 100 ml vin blanc
 2 cuillères à thé Pernod
 100 ml de crème
 2 cuillère à café de Maïzena

Réalisation

Assaisonner les crevettes avec du sel, du poivre et ajouter du jus de citron, de la sauce Worcester et du fenouil. Laisser mariner un moment. Placez le beurre et les oignons dans une casserole, recouvrir et faire cuire sur MAX pendant 3 minutes. Ajouter les crevettes, verser le vin et le Pernod, recouvrir et faire cuire avec le programme poids-auto pour les végétaux frais. Ensuite enlever les crevettes du liquide de cuisson. Ajouter la crème et la Maïzena puis faire cuire sur MAX pendant 3 minutes.

Saumon avec olive et croûte de ciboulette

**Temps de cuisson : 21-24 minutes – 4 personnes –
VAPEUR puis CONVECTION**

Plat: Plat en pyrex®, sur plateau grillagé

Ingrédients

50 g de miettes de pain blanc frais
12 olives noires dénoyautées hachées fin
15 g de ciboulette fraîche hachée
1 gousse d'ail, écrasée
25 g de beurre fondu
4 oignons de printemps finement hachés
Sel et poivre
4 x 150 g filets de saumon sans arêtes et sans peau

Assaisonnement:

Jus de ½ citron
15 ml huile d'olive
5 ml de moutarde avec grains entiers
Pincée de sucre

Réalisation

Placer les miettes de pain, olives, ciboulette, ail, beurre et oignons de printemps dans un bol et bien mélanger. Diviser l'assaisonnement aux olives en 4 et mettre un quart sur chaque filet de saumon. Placer sur un plat en pyrex sur le plateau grillagé en position basse. Cuire sur 600W + vapeur pendant 6 minutes puis à 190°C pendant 15-18 minutes jusqu'à ce que le plat soit cuit. Pour faire la sauce, mélanger tous les ingrédients et répandre sur le saumon juste avant de servir.

Truites à l'orange et à l'estragon

Cuisson : env. 15 min - 4 pers.- MICRO-ONDES et VAPEUR

Récipient: 1 bol

Ingrédients

4 truites portions vidées,
50 g de beurre,
jus et zeste de 2 oranges,
½ c. à c. de Maïzena,
3 brins d'estragon,
1 orange,
sel, poivre.

Réalisation

Verser dans le bol le jus d'orange dans lequel vous aurez dilué la Maïzena, le zeste et l'estragon haché. Cuire 2 à 3 min. sur MAX puis ajouter le beurre en noisettes, le laisser fondre puis mélanger. Disposer les truites tête-bêche sur le trépied vapeur. Les cuire en Touche Auto POISSON (prog. Auto pour poisson frais.) Assaisonner et décorer avec l'orange restante découpée en rondelles et quelques feuilles d'estragon. Servir avec la sauce.

Paves de lotte au safran fondue de fenouil

Cuisson : env. 30 min - 4 pers. - MICRO-ONDES

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

Ingrédients

3 bulbes de fenouil (env. 900 g),
 800 g de filet de lotte,
 1 jus de citron,
 1 poivron,
 2 échalotes,
 3 c. à s. d'huile d'olive,
 10 cl de vin blanc,
 10 cl de crème liquide,
 ½ g de safran.

Réalisation

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 moule avec 6 c. à s. d'eau, 15 min sur MAX en mélangeant à mi-cuisson. Ajuster l'assaisonnement, débarrasser et réserver au chaud. Cuire les échalotes et le poivron hachés dans un bol 5 min sur MAX avec l'huile d'olive. Disposer dans le moule le lit d'échalotes et de poivrons, les filets de lotte coupés en 8 pavés, le jus de citron et le vin blanc. Couvrir et cuire 8 min sur MAX. Egoutter et réserver les morceaux de lotte. Ajouter le safran et la crème liquide et faire réduire à découvert 8 min sur MAX. Rectifier l'assaisonnement avant de rajouter les morceaux de lotte et servir avec la fondue de fenouil.

Recettes viandes



Porc aux épices avec des pommes

Temps de cuisson : 35-40 minutes – 4 personnes – MICRO-ONDE

Plat : Moule en pyrex® de 20cm diamètre, bol pyrex®

Ingrédients

1 kg de filet de porc
 1 cuillère à café de fenouil
 2 cuillères à café de moutarde
 2 cuillères à café de coriandre
 2 cuillères à café de poudre de curry
 ½ cuillère de girofle moulu
 2 oignons
 ¼ l de cidre
 500 g de pommes à cuire
 2 cuillères à café d'épaississeur de sauce
 60 g de pignons
 10 g beurre

Réalisation

Placez la viande dans un plat en pyrex®, côté gras par en dessous et faire saisir la viande sur MAX pendant 7 minutes. Faire une pâte avec le miel, la moutarde et les épices et étaler sur la partie grasse des côtelettes. Couper les oignons en cubes et les ajouter à la viande avec la moitié du cidre. Couvrir et cuire sur 600W pendant 20-22 minutes. Une fois cuit, garder la viande chaude en la couvrant avec une feuille fine. Laver les pommes et les couper en huit morceaux. Placer dans le plat avec le reste du cidre et cuire sur MAX pendant 4-6 minutes. Enlever les morceaux de pommes, remuer l'épaississeur de sauce dans les jus de cuisson et cuire sur MAX pendant 1 minute. Faire griller les pignons et le beurre dans un bol sur MAX pendant 3-4 minutes. Ajouter les morceaux de pomme et les pignons à la sauce et servir avec la viande coupée.

filets de poulet avec sauce à la crème aigre au citron

**Temps de cuisson : 9-10 minutes – 4 personnes –
VAPEUR + MICRO-ONDE**

Plat : Plat en pyrex® avec grille en plastique, bol

Ingrédients

4 filets de poulet
2 cuillérées à café de sauce soja
Sel, poivre
1 cuillérée à café de farine
1 cuillérée à café d'huile
1 cuillérée à café de jus de citron
4 cuillérées à café de vin blanc
100 ml crème pour sauce
½ botte de ciboulette

Réalisation

Sécher les filets enveloppés dans du papier. Assaisonner avec du sel et du poivre et répandre la sauce soya et l'huile. Placer les filets de poulet sur la grille en plastique du plat en Pyrex® et faire cuisiner sur le programme poids auto pour filets de poulet. Couvrir les filets de poulet avec une feuille fine et garder les au chaud. Mélanger le jus de citron et le vin blanc dans un bol et chauffer sur MAX pendant 2-3 minutes. Mettre du sel et du poivre. Placer les filets de poulet sur un plat, verser dessus la sauce et garnir avec la ciboulette.

Poulet au curry

Temps de cuisson : 10-13 minutes – 4 personnes – MICRO-ONDE

Plat : Casserole, bol

Ingrédients

30 g beurre
 1 oignon, haché
 2 cuillérées à café de poudre de curry
 600 g de filets de poulet coupés en bandes
 Sel, poivre
 $\frac{3}{8}$ - $\frac{1}{4}$ l sauce poulet
 3 cuillère à café de mangue chutney

Beurre manie :

2 cuillère à café de farine
 20 g beurre
 1 cuillère à café de sauce soja
 2 cuillérées à café de crème aigre

Réalisation

Placez le beurre et les oignons dans une casserole et faire cuire sur MAX pendant 3 minutes. Assaisonner les bandes de poulet avec du sel et du poivre et ajouter les oignons. Couvrir et cuire sur MAX pendant 4 minutes. Remuer une ou deux fois au cours de la cuisson. Pour le beurre manié, mélanger la farine et le beurre. Ajouter la sauce au poulet. Ajouter aussi la mangue chutney et le beurre manié et faire une sauce onctueuse. Chauffer sur MAX pendant 3-5 minutes. Ajouter la crème aigre et la sauce soya.

Blanquette de volaille à l'estragon

Cuisson : env. 20 min - 4 pers. - MICRO-ONDES

Récipient : 1 moule à manqué en Pyrex de Ø 25 cm.

Ingrédients

1 poulet de 1.2 kg
coupé en 8 morceaux,
1 oignon, 30 g de beurre,
½ litre de bouillon de volaille,
30 g de farine,
5 brins d'estragon,
sel, poivre,
3 c. à s. de crème.

Réalisation

Fariner les morceaux de poulet. Faire suer l'oignon haché dans le beurre à couvert 3 min sur MAX. Ajouter les morceaux de poulet farinés ; mouiller avec le bouillon ; saler légèrement et ajouter 4 brins d'estragon hachés. Couvrir et cuire 15 à 16 min sur MAX. Egoutter les morceaux. Faire réduire la sauce à découvert sur MAX quelques minutes. Rectifier l'assaisonnement ; ajouter la crème et quelques feuilles d'estragon frais. Laisser reposer 5 min avant de servir.

Moussaka

Cuisson : env. 40 min - 6 pers.– VAPEUR ET COMBINE

Récipients : 1 moule à manqué en Pyrex de Ø 25 cm + 1 bol.

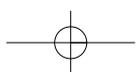
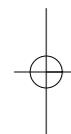
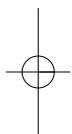
Ingrédients

3 aubergines (env. 1 kg),
 400 g viande d'agneau, haché
 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.

Réalisation

Couper les aubergines en fines tranches dans la longueur. Etaler une partie de ces tranches sur le plateau en Pyrex®. Couvrir de film étirable. Remplir le réservoir d'eau et cuire sur Vap 600W env. 12 min en pivotant le plat à mi-cuisson. Les tranches doivent céder sous la pression du doigt. Renouveler l'opération jusqu'à épuisement des aubergines. Réserver. Faire cuire dans le bol l'oignon haché avec 3 c. à s. d'huile d'olive 3 min sur MAX. Ajouter l'ail et la viande hachés ainsi que du thym, du persil haché et la sauce tomate. Rectifier l'assaisonnement. Alternier dans le plat les couches d'aubergines assaisonnées et de hachis en sauce. Terminer par une couche d'aubergines et verser 4 c. à s. d'huile d'olive sur l'ensemble avant de recouvrir de gruyère râpé. Poser le plat sur la grille niveau haut et gratiner env. 13 à 15 min sur Combi CHALEUR TOURNANTE 200°C + GRIL 3 + 440 W.

Sauces



Sauce bolognaise

Temps de cuisson : 10-12 minutes – MICRO-ONDE

Plat : Plat en pyrex®

Ingrédients

30 g beurre
1 petit oignon haché
1 gousse d'ail
500 g steak haché
Sel, poivre
1 boîte de purée de tomates (140 g)
1 boîte de purée de tomates (poids sans liquide 240 g)

Réalisation

Placez la margarine, l'oignon et l'ail haché dans un plat pyrex et faire cuire sur MAX pendant 3-4 minutes. Ajouter le steak haché, l'assaisonnement, la purée de tomates, les tomates coupées et leur jus au mélange d'oignon et d'ail. Remuer à fond et faire cuire sans couvrir sur MAX pendant 9-11 minutes. Servir avec les pâtes, par exemple des spaghettis.

Sauce bechamel

Temps de cuisson : env. 8 mins - MICRO-ONDE

Récepteur : 1 bol d'1 litre.

Ingrédients

Pour ¼ litre de lait:

20 g de farine,
20 g de beurre,
sel, poivre, muscade râpée.

Pour ½ litre de lait:

40 g de farine (2 c. à s. rases),
40 g de beurre (1 noix) ,
sel, poivre, muscade râpée

Réalisation

Sortir le beurre à l'avance, le mettre en parcelles dans le bol. Faire fondre 20 s sur MAX. Ajouter la farine, mélanger et faire cuire 20 s sur MAX. Réserver. Faire chauffer le lait dans un récipient à bords hauts sur MAX 3 à 4 min (2 à 3 min pour ¼ de litre). Verser en fouettant sur le mélange beurre + farine. Remettre à cuire 3 à 4 min (2 min 30 s. pour ¼ de litre) sur MAX en fouettant énergiquement à mi-cuisson. Rectifiez l'assaisonnement et ajouter un peu de muscade râpée.

Variante : si vous ajoutez 2 jaunes d'œuf et 80 g de gruyère râpé (pour ½ litre de sauce) à votre sauce béchamel, vous en faites une sauce Mornay.

Sauce au vin

Cuisson : 20 à 25 min - 8 pers.
MICRO-ONDES

Récipient : 1 bol de 2 litres

Ingrédients

300 à 400 g de têtes de poisson maigre et d'arêtes,
 1 bouquet garni,
 20 cl de vin blanc,
 1 oignon,
 ½ poireau,
 3 échalotes,
 10 cl de crème,
 150 g de beurre,
 sel, poivre.

Réalisation

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

Sauce au curry

Temps de cuisson : 20 min - 4 pers.- MICRO-ONDES

Récepteur : 1 bol d'1 litre

Ingrédients

1 oignon,
 1 c. à s. de farine,
 1 pomme,
 2 c. à c. de curry,
 1 banane,
 ½ litre de bouillon de poulet,
 30 g de noix de coco râpée,
 1 noisette de beurre.

Réalisation

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

Sauce tomate

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

Ingrédients

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

Réalisation

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

Desserts



Rhubarbe et crème aux fraises

Temps de cuisson : 10-12 minutes - 3 personnes – MICRO-ONDE

Plat : plat en pyrex®

Ingrédients

1 boîte de rhubarbe, env. 750 g
500 g de fraises gelées
4 cuillérées à café de Maïzena
1/8 l vin blanc
4 cuillérées à café de sucre
4 cuillérées à café de Cointreau

Réalisation

Nettoyer et laver la rhubarbe. Couper en morceaux d'un cm. Placer la rhubarbe dans un plat en pyrex® avec les fraises et faire cuire avec le programme poids-auto pour les végétaux frais. Mélanger. Mélanger la Maïzena, le vin et le sucre et ajouter aux fruits. Chauffer sur MAX pendant 3 minutes. Remuer une fois au cours de la cuisson. Après la cuisson, laisser reposer pendant 5 minutes. Parfumer avec le Cointreau.

Éponges à la vanille chauffées à la vapeur séparément

**Temps de cuisson : 17 minutes - 6 personnes –
VAPEUR + MICRO-ONDE**

Plat : 6 ramequins, plat en pyrex®

Ingrédients

180 g farine
90 g beurre
90 g sucre
1 cuillère à café de vanille
1 oeuf
2 cuillères à café de levure de cuisson

Réalisation

Beurrer 6 ramequins et mettre de côté. Battre le beurre, le sucre et l'oeuf ensemble. Mélanger avec les ingrédients secs et alterner avec le lait et la vanille. Placer le mélange dans les 6 ramequins beurrés et les placer sur le plat pyrex®. Remplir le réservoir d'eau. Cuire les éponges sur VAPEUR + 600W pendant 17 minutes. Laisser les éponges reposer pendant 5 minutes avant de les mettre dans un plat.

Pudding au riz avec fruits

Temps de cuisson : 10-12 minutes - 2 pers. – MICRO-ONDE
Plat : Casserole et plat à tarte

Ingrédients

½ l de lait
20 g sucre
1 pincée de sel
un zeste de citron
90 g de riz pudding
5 feuilles de gélatine
1 sachet de sucre vanille
2 cuillérées à café de rhum
½ l de crème
250 g de baies douces

Réalisation

Placer le lait, le sucre, le sel, le zeste de citron et le riz dans une casserole, couvrir et faire cuire sur MAX pendant 5 minutes, puis réduire le niveau de puissance à 440W pour 5-7 minutes de plus. Remuer au cours de la cuisson. Laisser reposer recouvert pendant quelques minutes. Tremper la gélatine dans de l'eau froide, laisser s'écouler l'eau et mélanger dans le riz chaud avec le sucre vanille et le rhum. Fouetter la crème et l'ajouter au riz froid. Placer le riz dans un plat pour tarte rincer avec de l'eau et refroidir. Tourner et servir avec les fruits.

Quatre-quarts / gâteau marbre

Cuisson : 23 min - 6 pers. - COMBINE

Plat : 1 moule à cake de 24 cm de long en métal

Ingrédients

150 g de beurre,
3 œufs,
130 g de sucre,
1 sachet de sucre vanillé,
½ sachet de levure chimique,
150 g de farine,
5 c. à c. de cacao en poudre pour le gâteau marbré.

Réalisation

Mélanger tous les ingrédients avec le beurre fondu. Pour le gâteau marbré, séparez la pâte dans 2 récipients et ajouter le cacao en poudre dans l'un. Verser la pâte dans le moule chemisé de papier sulfurisé et beurré (en alternant les couleurs dans le cas du gâteau marbré). Placer le moule sur la grille niveau bas équipée du cercle de protection et cuire 22 à 24 min en Combi CHALEUR TOURNANTE 240°C + 100W. Démouler et laisser refroidir sur une grille.

Gratin d'agrumes

Cuisson : 2 à 4 min - 4 pers. - MICRO-ONDES ET GRIL

Récipient : 1 plat à tarte en Pyrex® de Ø 30 cm.

Ingrédients

3 oranges,
2 pamplemousses.

Sabayon :

10 cl de crème fouettée,
50 g de sucre,
2 c. à s. de jus d'orange,
2 jaunes d'œufs,
2 cl de Cointreau.

Réalisation

Eplucher les agrumes. Si possible, les peler à vif, c'est-à-dire enlever les petites peaux blanches. Disposer les quartiers d'agrumes en rosace dans le plat creux en alternant les pamplemousses et les oranges. Garder au frais. Fouetter la crème liquide et réserver au frais. Dans un bol mélanger le sucre dilué dans le jus d'orange et les jaunes d'œuf. Faire chauffer sur MAX 5 à 10 s. Fouetter énergiquement jusqu'à ce que le mélange soit bien mousseux. Chauffer de nouveau sur MAX 5 à 10 s, puis fouetter encore. Renouveler l'opération si nécessaire. Lorsque le mélange est assez ferme, incorporer délicatement le Cointreau, puis la crème fouettée. Répartir ce sabayon sur le plat à l'aide d'une cuillère, en étalant bien (il ne doit pas y avoir de dôme). Poser le plat sur la grille niveau haut et colorer 2 à 4 min en GRIL 2 en surveillant la couleur.

Index des recettes.

Entrées Recipes

Riz risotto au safran.	76
Gratin de Fruits de Mer.	77
Quiche Lorraine.	78
Pizza.	79
Veloute de courgettes.	80

Légumes Recipes

Asperges.	82
Courgettes mélangées et poivrons.	83
Mange-Tout avec grains de sesame grillées	84
Pommes de terre Cuites.	85
Gratin de Chou Fleur.	86

Poisson Recipes

Filets de poisson.	88
Crevettes roses avec fenouil et sauce pernod.	89
Salmon avec olive et croûte des ciboulette	90
Truites à L'Orange ange et à L'estragon.	91
Paves de lotte au Safran Fondue de fenouil.	92

Recettes viandes Recipes

Porc aux épées avec de pommes.	94
Filets de poulet avec sauce à la creme aigre au citron.	95
Poulet au Curry.	96
Blanquette de volaille à l'estragon.	97
Moussaka.	98

Sauces Recipes

Sauce Bolognese.	100
Sauce Béchamel.	101
Sauce au Vin.	102
Sauce au Curry.	103
Sauce Tomate.	104

Dessert Recipes

Rhubarbe et crème aux fraises.	106
Eponges à la vanille Chauffées à la vapeur séparément	107
Pudding aux riz avec fruits.	108
Quatre-quarts/gateau Marbre.	109
Gratin d'agrumes.	110



F00039A58WP1
HL0908-070312
Printed in China

