

# Panasonic®

Deutsch

Français

Italiano

**Bedienungsanleitung und Kochbuch**  
**Mode d'emploi et livre de recettes**  
**Istruzioni e Ricettario**

**Dampf/Mikrowellengerät mit Grill/Heißluft**  
**Vapeur/Four à Micro-ondes Multifonctions**  
**Vapore/Forno a microonde e Convezione**



**NN-CS894S**

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

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

**ISTRUZIONI IMPORTANTI PER LA SICUREZZA.** Leggere attentamente queste istruzioni e conservarle per consultazioni future.

- **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, y compris les jets de vapeur. 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! 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.

- Attention! 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.
- Ce four ne peut être utilisé que posé sur un plan de travail. Il n'est pas conçu pour une utilisation dans un meuble ou une colonne.

### **Utilisation sur un plan de travail:**

- Le four doit être placé sur une surface plane et stable à 85 cm au dessus du sol, avec le fond positionné contre une cloison. Pour garantir un fonctionnement optimal, le four doit être suffisamment ventilé, avec par exemple un espacement de 5 cm d'un côté, l'autre côté étant libre; 15 cm sur le dessus; 10 cm à l'arrière.
- 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 l'émission de fumée ou la présence de flammes dans le four, appuyer sur la touche Arrêt/Annulation et laisser la porte fermée de manière à étouffer les flammes. Débrancher le cordon d'alimentation ou couper le courant au niveau du fusible ou du disjoncteur.
- Cet appareil est destiné à un usage domestique uniquement.
- 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 oeufs coques ou des oeufs durs dans votre four à microondes. Ils risquent d'exploser sous l'effet de la pression, que ce soit pendant ou même après la cuisson.
- Veillez à nettoyer régulièrement l'intérieur du four, les joints ainsi que les surfaces adjacentes aux joints. En cas de salissures tenaces sur les parois, sur le fond du four, les joints ou les zones de joints de la porte, les essuyer avec un linge humide. Vous pouvez employer un détergent doux s'ils sont très sales. Il n'est pas conseillé d'utiliser des détergents agressifs ou des tampons abrasifs.
- **NE PAS UTILISER DE PRODUITS NETTOYANTS POUR FOURS TRADITIONNELS.**
- Lorsque vous utilisez les modes GRILL, CONVECTION, VAPEUR ou COMBINE, des graisses fondues viennent inévitablement éclabousser les parois. Si le four n'est pas nettoyé régulièrement, de la fumée peut s'en échapper lors de l'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 pièces accessibles peuvent devenir chaudes en mode GRILL, CONVECTION, VAPEUR et COMBINE. Tenir les jeunes enfants de moins de 8 ans à l'écart. Les enfants doivent utiliser le four uniquement sous la supervision d'un adulte vu les hautes températures dégagées.
- 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 GRILL, CONVECTION, VAPEUR 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 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.
- Veuillez vous reporter à la page 11-12 FR pour une installation correcte des accessoires du plateau.
- Le four est doté de deux résistances grill situées dans sa partie supérieure et d'une résistance à convection dans sa partie arrière. Les surfaces intérieures du four peuvent rester très chaudes après la cuisson en mode GRILL, CONVECTION, vapeur et COMBINE. Prenez soin d'éviter de toucher les résistances de chauffage situées à l'intérieur du four. Pour éviter de vous brûler, prenez soin d'éviter de toucher les parois intérieures du four.

- Le four à micro-ondes est uniquement destiné à réchauffer les aliments et boissons. Prenez des précautions lorsque vous réchauffez des aliments pauvres en eau, tels que les viennoiseries, chocolats, biscuits et pâtisseries. En effet, ces aliments peuvent facilement brûler, sécher ou s'enflammer s'ils sont cuits pendant trop longtemps. Nous ne recommandons pas de réchauffer les aliments pauvres en eau tels que le popcorn ou les poppadums. Le séchage d'aliments, journaux ou vêtements et le réchauffage de coussins chauffants, chaussons, éponges, chiffons humides, coussins remplis de balles de son, bouillottes et autres objets similaires peut provoquer des risques de blessures, inflammation ou incendie.
- La lampe du four doit être remplacée par un technicien agréé par le fabricant. NE PAS essayer d'enlever l'enveloppe extérieure du four.
- Avant toute utilisation du four, il vous faut installer la gouttière. Se reporter à la page 14 FR pour une installation correcte.
- Le rôle de la gouttière en plastique est de recueillir l'eau de condensation excédentaire en mode VAPEUR et VAPEUR COMBINE. Il faut la vider après chaque utilisation du mode VAPEUR et VAPEUR COMBINE.
- 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.



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

## Table des matières

Installation et raccordement .....	7
Emplacement du four .....	7
Consignes de sécurité importantes .....	8-11
Accessoires du four .....	11-12
Les différentes parties du four .....	13-14
Le panneau de commande NN-CS894S .....	15
Les modes de cuisson .....	16
Modes de cuisson combinés .....	17
Mode d'emploi défilant .....	18
Glissière .....	18
Affichage de l'heure .....	19
Verrouillage de sécurité enfant .....	19
Cuisson et décongélation en micro-ondes .....	20
Le mode gril .....	21-22
Cuisson par convection .....	23-24
Cuisson à la vapeur .....	25-26
Jet de vapeur .....	27
Cuisson combinée .....	28-29
Cuisson combinée avec vapeur .....	30-31
Turbo-cook (préparation rapide) .....	32-33
Fonction Minuteur .....	34
Cuisson en plusieurs étapes .....	35
La décongélation Turbo selon le poids .....	36
Programmes automatiques de cuisson vapeur .....	37-38
Programmes de cuisson vapeur automatique avec cuisson turbo .....	39-40
Programmes de nettoyage du système .....	41
Nettoyage du réservoir d'eau .....	42
Programmes de cuisson automatique .....	43-45
Questions et réponses .....	46-47
Entretien de l'appareil .....	48
Fiche Technique .....	49
Principes du micro-ondes .....	50
Conseils de cuisson .....	51-52
Quels récipients utiliser dans votre four? .....	53
Niveaux de puissance des micro-ondes .....	54

Les temps de cuisson donnés dans ce livre sont approximatifs. Les facteurs qui peuvent faire varier ces temps de cuisson sont: le degré de cuisson désiré, la température initiale, le volume, la taille et la forme de l'aliment et des récipients utilisés. Dans tous les cas, vérifiez la température de l'aliment avant de le consommer.

Utilisation du gril .....	54
La chaleur tournante .....	55-56
Cuisson à la vapeur .....	56
Mijoter Turbo .....	56
La cuisson combinée .....	57
Quelles combinaisons choisir? .....	58
Conseils pour cuisiner en combiné .....	58
Cuisson combinée - Récipients et accessoires .....	59
Conseils de réchauffage et de cuisson .....	60-61
Tableaux de cuisson combinée et de réchauffage .....	62-68
Les astuces du micro-ondes .....	69
Conseils pour la décongélation .....	70
Tableau de décongélation .....	71-72
Viande et volaille .....	73-76
Poisson .....	77-78
Légumes .....	79-80
Tableaux de cuisson .....	81-82
Oeufs et Fromage .....	83
Féculents et légumes secs .....	84
Desserts et Pâtisserie .....	85-86
Conseils généraux pour la cuisson en Micro-ondes et en combiné .....	87
La cuisson traditionnelle en Chaleur tournante .....	87
Vos questions - Nos réponses .....	88-89

## Recettes

Soupes & apéritifs .....	90-93
Fromage & œufs .....	94-95
Viande & volaille .....	96-100
Légumes .....	101-104
Pâtes & riz .....	105-106
Poisson .....	107-110
Desserts & gâteaux .....	111-119
Pâte .....	120-121
Pain .....	122-123
Sauces & confitures .....	124-125

Merci d'avoir fait l'achat d'un four micro-ondes Panasonic.

## Installation et raccordement

Vérifiez l'état du four à micro-ondes  
Déballez le four et débarrassez-le de  
l'ensemble du matériel d'emballage.

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

### ■ Remarque!

**POUR VOTRE SÉCURITÉ, IL EST  
TRÈS IMPORTANT QUE CET APPAREIL  
APPAREIL SOIT CORRECTEMENT MIS  
À LA TERRE**

Instructions pour la mise à la terre

Si la prise murale n'est pas mise à la terre,  
le client se doit de la faire remplacer par une  
prise murale correctement mise à la terre.

Précaution concernant la tension  
d'alimentation:

Utiliser une tension identique à celle  
spécifiée sur le four micro-ondes. Si on  
utilise une tension supérieure à celle  
indiquée, l'appareil risque de prendre feu ou  
d'être endommagé d'une autre manière.

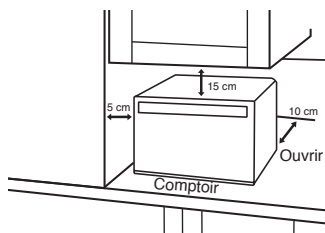
## Emplacement du four

Ce four ne peut être utilisé que posé sur un  
plan de travail. Il n'est pas conçu pour une  
utilisation dans un meuble ou une colonne.

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

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. Laissez un espace de 15 cm en haut  
du four.

1. Poser le four sur une surface plate 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. Afin de garantir une utilisation  
optimale du four, veillez à ce qu'il soit  
suffisamment ventilé.
4. Ne placez pas le four à proximité d'une  
cuisinière au gaz ou électrique.
5. Ne retirez pas les pieds du four.
6. Ne l'utilisez pas à l'extérieur.



7. N'utilisez pas le four dans une pièce  
dont le taux d'humidité est très élevé.
8. Évitez tout contact entre le cordon  
d'alimentation et l'extérieur de l'appareil  
et éloignez-le de toute surface  
chaude. Ne le laissez pas pendre sur  
le bord d'une table ou d'un plan de  
travail. Évitez de mouiller le cordon  
d'alimentation, la prise ou le four.
9. N'obstruez pas les ouvertures  
d'aération situées 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.
10. Cet appareil est destiné à un usage  
domestique uniquement.

# Consignes de sécurité importantes

## Lisez attentivement et à conserver pour référence future

### ■ Attention!

#### Consignes de sécurité importantes

1. 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.
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 capot 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 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.
4. Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit impérativement être remplacé par le fabricant ou un technicien formé 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. 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.
7. Les aliments et les liquides ne doivent pas être chauffés dans des récipients fermés hermétiquement car ceux-ci risquent d'exploser.
8. 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, y compris les jets de vapeur. 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.
9. Les utilisateurs sont priés de ne pas appuyer sur la porte ouverte du micro-ondes (la poussant ainsi vers le bas). Cela entraînerait un risque concernant la sécurité car le four pourrait basculer en avant.

### ■ AVERTISSEMENT !

#### Cet appareil produit de la vapeur brûlante



# Consignes de sécurité importantes

## Utilisation du four

1. Utilisez le four exclusivement à des fins culinaires. Ce four est spécialement conçu pour chauffer 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. Le four à micro-ondes est uniquement destiné à réchauffer les aliments et boissons. Prenez des précautions lorsque vous réchauffez des aliments pauvres en eau, tels que les viennoiseries, chocolats, biscuits et pâtisseries. En effet, ces aliments peuvent facilement brûler, sécher ou s'enflammer s'ils sont cuits pendant trop longtemps. Nous ne recommandons pas de réchauffer les aliments pauvres en eau tels que le popcorn ou les poppadums. Le séchage d'aliments, journaux ou vêtements et le réchauffage de coussins chauffants, chaussons, éponges, chiffons humides, coussins remplis de balles de son, bouillottes et autres objets similaires peut provoquer des risques de blessures, inflammation ou incendie.
4. Ne placez dans le four aucun objet 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 consigne ne s'applique pas à la rubrique 1 de l'utilisation du gril.
6. Si vous constatez l'émission de fumée ou la présence de flammes dans le four, appuyer sur la touche Arrêt/Annulation et laisser la porte fermée de manière à étouffer les flammes. Débrancher le cordon d'alimentation ou couper le courant au niveau du fusible 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.



## Opération de chauffe

1. Avant d'utiliser les modes CONVECTION, VAPEUR, GRILL ou COMBINE pour la première fois, essuyez l'huile présente dans le four, puis faites chauffer l'appareil à vide en mode CONVECTION à 230 °C pendant 10 minutes. Cette opération permet d'éliminer l'huile de protection antiroûille. C'est la seule fois que le four doit être utilisé à vide.
2. 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 CONVECTION, GRILL, VAPEUR 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.
3. Le four est doté de deux résistances grill situées dans sa partie supérieure et d'une résistance à convection dans sa partie arrière. Les surfaces intérieures du four peuvent rester très chaudes après la cuisson en mode GRILL, CONVECTION, VAPEUR et COMBINE. Prenez soin d'éviter de toucher les résistances de chauffage situées à l'intérieur du four.

■ **Attention! Surfaces brûlantes**   
**Lors de l'utilisation de ces modes, les accessoires du four seront également très chauds.**

4. Si l'appareil fonctionne en mode COMBINE, GRIL ou CHALEUR TOURNANTE, les parties accessibles peuvent être chaudes. Les enfants de moins de 8 ans doivent être maintenus à l'écart du four. Les enfants ne doivent utiliser le four que sous la surveillance d'adultes en raison des températures générées.

## Fonctionnement du ventilateur

Après l'utilisation du four, le moteur du ventilateur peut continuer à fonctionner pendant quelques minutes pour refroidir les pièces électriques. Cela est normal et vous pouvez retirer les mets cuisinés même si le ventilateur tourne. Vous pouvez continuer à utiliser le four pendant ce temps.

## Consignes de sécurité importantes

### Le réservoir d'eau

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.

### Lampe du four

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

### Temps de cuisson

Ils dépendent des conditions, de la température, de la quantité de nourriture ainsi que du type de récipient utilisé.

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.

#### ■ Remarque!

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.

### Thermomètre à viande

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

### Petites quantités de nourriture

Si vous cuisez trop longtemps de petites quantités de nourriture ou des aliments peu riches en eau, ceux-ci peuvent se dessécher, voire brûler ou même prendre feu. Si des aliments prennent feu, maintenez la porte fermée, arrêtez le four et débranchez le cordon d'alimentation.

### Œufs

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.

### Percer

Les aliments à peau ou enveloppe imperméable tels que les pommes de terre, les jaunes d'œuf et les saucisses doivent être piqués avant d'être cuits dans le four micro-ondes afin d'éviter qu'ils n'éclatent.

### Liquides

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. 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. Remuez le liquide avant de le mettre dans le four et à mi-cuisson.
- d. Une fois le liquide réchauffé, laissez-le reposer un court instant dans le four, puis mélangez-le de nouveau avant de retirer précautionneusement le récipient du four.

### 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.



## Consignes de sécurité importantes

### Ustensiles/Papier aluminium

Ne réchauffez pas des canettes ou des bouteilles fermées, car celles-ci pourraient exploser.

Évitez d'utiliser des récipients en métal ou avec des dorures dans votre four à micro-ondes, car ceux-ci provoqueraient des étincelles.

Si vous utilisez du papier aluminium ou une barquette métallique, la distance entre ces matériaux et les parois du four doit être de 2 cm minimum afin d'éviter les étincelles.

### Biberons et aliments pour bébés

Enlevez toujours le capuchon, 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.

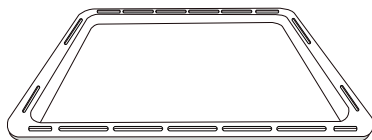
## Accessoires du four

### Accessoires

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

### Lèchefrite émaillée

1. La lèchefrite émaillée ne peut être utilisée que pour la cuisson en mode CHALEUR TOURNANTE ou GRIL. Ne pas l'employer pour la cuisson en modes MICRO-ONDES ou COMBINE.
2. Pour une cuisson par CHALEUR TOURNANTE sur 2 niveaux, il faut positionner la lèchefrite en niveau bas et la grille métallique en niveau haut.
3. Le poids maximal qui peut être placé sur la lèchefrite est de 4 kg (y compris le poids total des aliments et des plats).



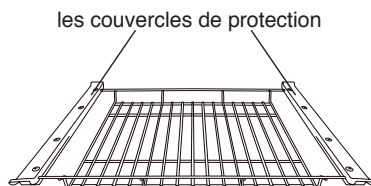
Lèchefrite émaillée

### Grille métallique

1. La grille métallique peut s'utiliser en niveau haut ou au milieu pour griller ou gratiner des aliments en mode GRIL. Elle peut servir en position basse, centrale ou haute pour la cuisson par CHALEUR TOURNANTE ou COMBINE.
2. Ne pas utiliser de récipient métallique en contact direct sur la grille en mode COMBINE avec MICRO-ONDES.
3. Ne pas utiliser la grille métallique en mode MICRO-ONDES uniquement.
4. Le poids maximal qui peut être placé sur la grille est de 4 kg (y compris le poids total des aliments et des plats).

#### ■ Information importante pour l'utilisateur

Veillez noter que les couvercles de protection sur la grille sont conçus pour rester sur la grille au cours de son utilisation. Ce ne sont pas des emballages et ils ne doivent pas être jetés.

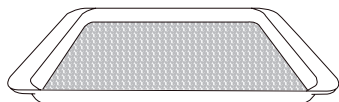


Grille métallique

## Accessoires du four

### Plaque de verre

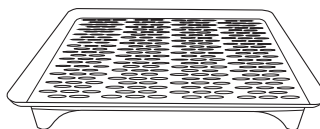
1. Vous pouvez utiliser le plateau en verre au niveau haut, moyen ou bas pour la cuisson en mode VAPEUR, MICRO-ONDES, GRILL, CONVECTION ou COMBINE.
2. Le plateau en verre est utilisé avec le support en plastique pour la cuisson en mode VAPEUR ou VAPEUR + MICRO-ONDES.
3. Quand le plateau en verre est chaud, attendre qu'il refroidisse avant de le laver ou de le plonger dans l'eau froide. Le choc thermique risquerait de le briser.
4. Poids maximum supportable par le plateau en verre: 4 kg (y compris le poids total des aliments et des plats).



Plaque de verre


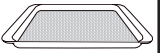


### Support plastique

1. Le support en plastique doit être posé sur le plateau en verre pour toute cuisson en mode VAPEUR ou VAPEUR + MICRO-ONDES. Les aliments peuvent être placés directement sur le support en plastique.
2. N'utilisez jamais le support en plastique en mode GRILL, CONVECTION ou COMBINE.
3. Le support en plastique passe au lave-vaisselle.



Support plastique

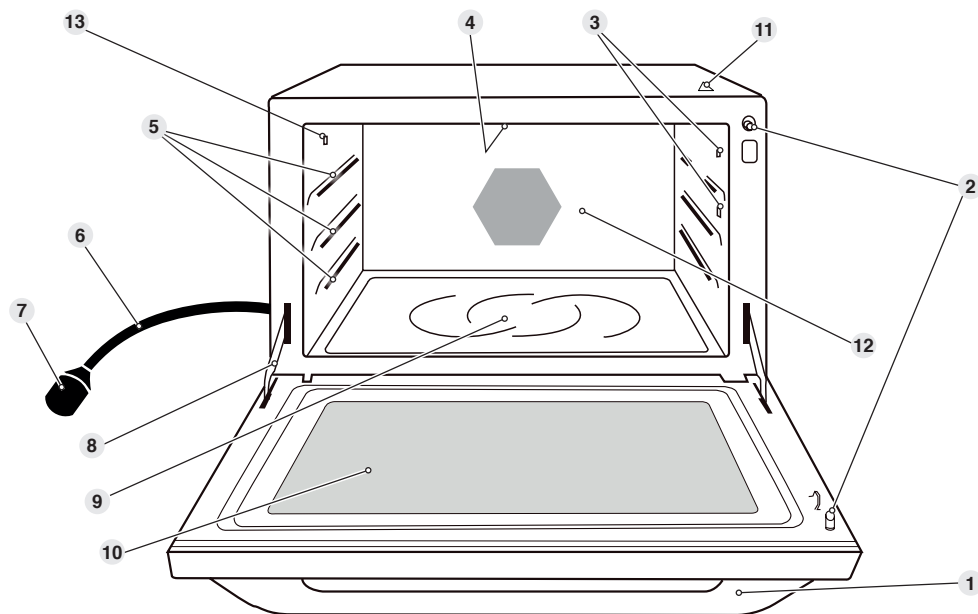
Le tableau suivant vous permettra d'utiliser correctement les accessoires du four.

	Grille métallique	Plaque de verre	Lèche-frite émaillée	Support plastique
				
Micro-ondes	x	✓	x	x
Gril	✓	✓	✓	x
Chaleur tournante	✓	✓	✓	x
Vapeur	x	✓	x	✓
Turbo-cook	✓*	✓	x	✓
Chaleur tournante + micro-ondes	✓*	✓	x	x
Gril + micro-ondes	✓*	✓	x	x
Vapeur + Micro-ondes	x	✓	x	✓
Vapeur + Gril	✓	✓	x	x
Vapeur + Convection	✓	✓	✓	x
Chaleur tournante + micro-ondes + Gril	✓*	✓	x	x
Gril ou Convection + Micro-ondes + Vapeur	✓*	✓	x	x

\*: Les récipients métalliques ne doivent pas être mis en contact direct sur la grille. Placer les mets directement sur la grille ou directement sur un plateau en verre sur la grille.

## Les différentes parties du four

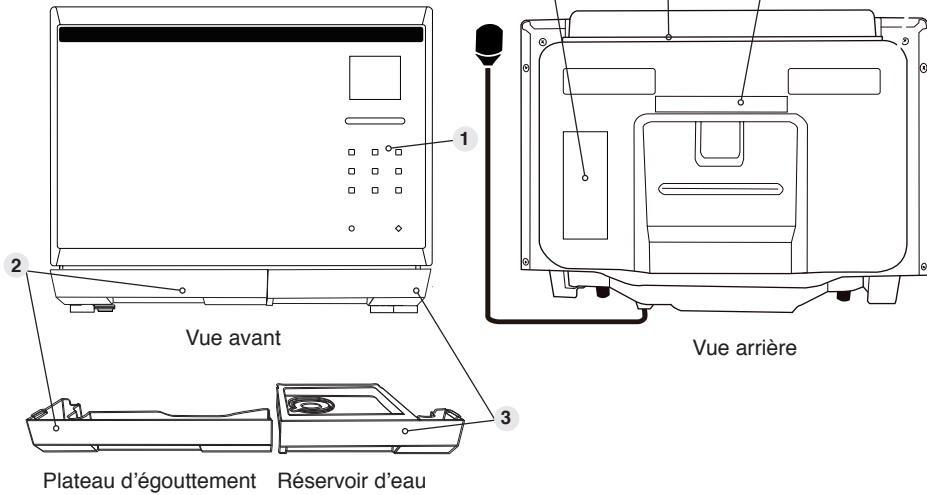
- 1. Porte.** Tirer la poignée de la porte vers le bas pour ouvrir. Si vous ouvrez la porte pendant que le four est en marche, il s'arrête de fonctionner sans toutefois que les instructions de programmation ne soient annulées. La cuisson reprendra dès que la porte sera refermée et la touche Marche enfoncée. L'intérieur du four s'éclaire dès que l'on ouvre la porte.
- 2. Système de verrouillage de sécurité de la porte** Pour prévenir toute blessure, ne pas insérer les doigts, un couteau, une cuillère, ou tout autre objet dans l'orifice de verrouillage.
- 3. Lumières LED**
- 4. Éléments du gril**
- 5. Positions des étagères**
- 6. Câble d'alimentation électrique**
- 7. Prise électrique**
- 8. Charnières.** Pour empêcher toute blessure lors de l'ouverture ou la fermeture de la porte, garder ses doigts à l'écart des charnières.
- 9. Alimentation micro-ondes inférieure** (voir la page 20 FR)
- 10. Fenêtre du four**
- 11. Sticker d'avertissement**
- 12. Chauffage de chaleur tournante**
- 13. Sortie de vapeur**



■ Remarque:  
Ce schéma a valeur de référence uniquement.

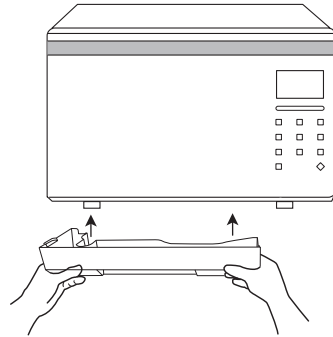
## Les différentes parties du four

1. Technologie des Micro-ondes par la sole
2. Plateau d'égouttement
3. Réservoir d'eau
4. Ouverture d'aération. Ne pas enlever.
5. Etiquette d'identification
6. Sticker d'avertissement



### Plateau d'égouttement

1. Avant d'utiliser le four, il est nécessaire d'installer le bac d'égouttement qui recueille l'excès d'eau pendant la cuisson. Ce bac doit être retiré et nettoyé à intervalles réguliers.
2. Installez le bac d'égouttement en le tenant des deux mains et en l'enclenchant sur les pieds avant du four.
3. Pour retirer le bac d'égouttement, tenez-le des deux mains et tirez-le doucement vers l'avant. Lavez-le avec de l'eau chaude savonneuse. Remplacez-le en le réenclenchant sur les pieds du four.
4. **LA GOUTTIÈRE NE PASSE PAS AU LAVE-VAISSELLE.**

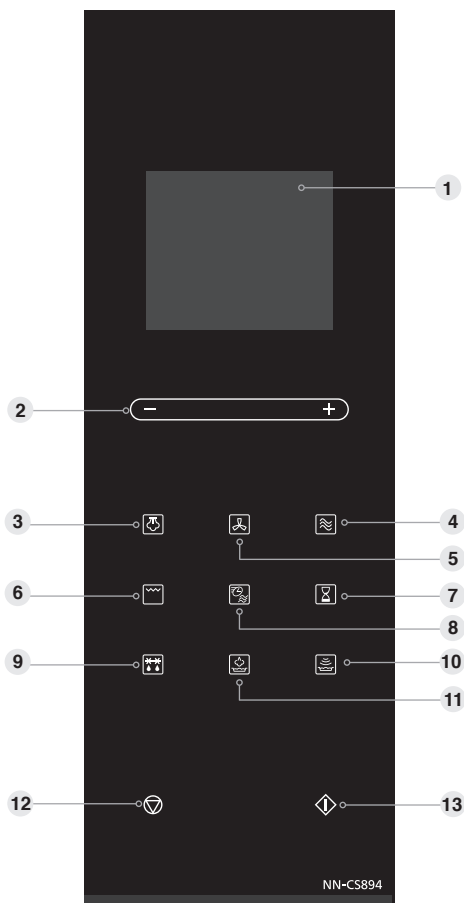


Remplacez-le en le réenclenchant sur les pieds du four.

### Réservoir d'eau

Vous trouverez les instructions relatives au réservoir d'eau à la page 26 FR.

## Le panneau de commande NN-CS894S



1. **Fenêtre d'affichage**
2. **Barre de curseur (+/-)** Sélectionner l'heure ou le poids en appuyant sur "+"/"-" ou en faisant glisser le curseur. Le temps de cuisson maximal est de 9 heures.
3. **Vapeur**
4. **Micro-ondes**
5. **Chaleur tournante**
6. **Gril**
7. **Minuterie**
8. **Turbo-cook (préparation rapide)**
9. **Décongelations Turbo selon le poids**
10. **Programmation automatique selon les aliments**
11. **Programmes automatiques de cuisson vapeur**
12. **Arrêt/annulation:**

### Avant la mise en marche:

Une pression efface vos instructions.

### Pendant la cuisson:

Une pression sur la touche permet d'interrompre momentanément le programme de cuisson. Une nouvelle pression annule toutes vos instructions et affiche l'heure.

### 13. Marche

Appuyer 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.

Ce four est équipé d'une fonction d'économie d'énergie.

### ■ Remarque

1. Le four passe en mode de veille une fois la dernière opération effectuée. Quand il est en mode de veille, la luminosité de l'écran diminue.
2. Quand il est en veille, il faut ouvrir puis fermer la porte du four avant de l'utiliser.
3. Si une opération est programmée et que la touche Marche n'est pas enfoncée dans les 6 minutes, le four annule automatiquement l'opération. L'écran affiche à nouveau deux points (:) ou l'heure.

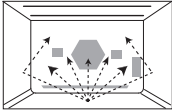
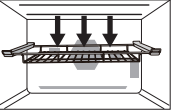
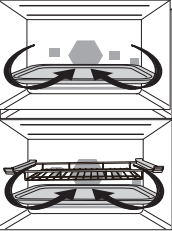
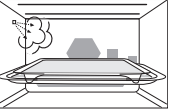
### ■ Bips sonores

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.

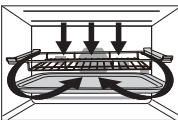
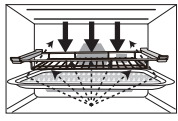
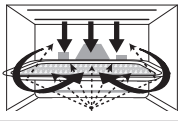
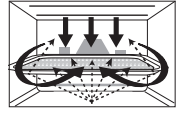
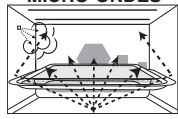
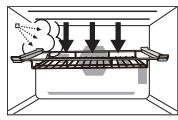
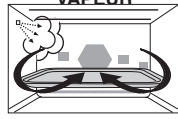
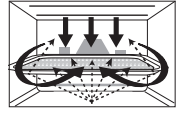
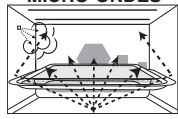
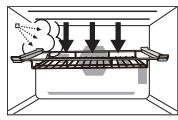
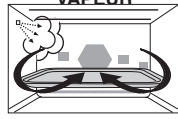
Une fois le préchauffage terminé, en mode GRIL, CHALEUR Tournante ou COMBINE, trois bips retentissent. Une fois la cuisson terminée, le four émet un bip, à 5 reprises.

## Les modes de cuisson

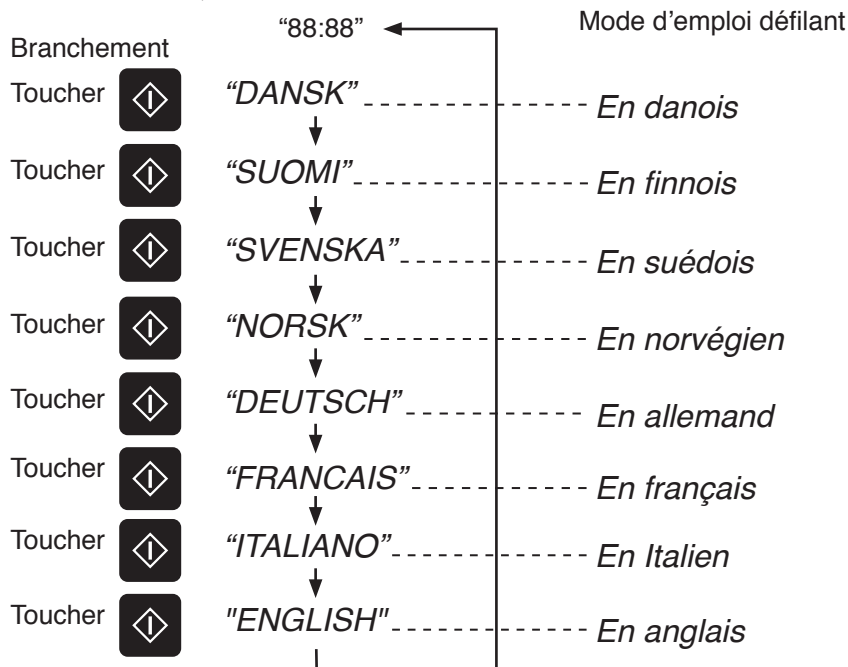
Les illustrations ci-dessous sont fournies à titre d'exemples. Vous pouvez varier les accessoires selon la recette ou le matériau et la taille du récipient utilisé. Consultez la section Recettes pour de plus amples informations.

Les modes de cuisson	Utilisations	Accessoires	Récipients
<p><b>MICRO-ONDES</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Décongélation</li> <li>• Réchauffage</li> <li>• Fonte : beurre, chocolat, fromage</li> <li>• Cuisson du poisson, des légumes, des fruits, des oeufs.</li> <li>• Réalisation de : compotes, confitures, sauces, crèmes, pâte à choux, caramel, pâtés ou pains de poisson, de viandes, de légumes.</li> <li>• Cuisson des pâtisseries contenant des oeufs, de la levure (4/4, génoise, cake, clafoutis, etc.) sans coloration.</li> </ul> <p><b>PAS DE PRÉCHAUFFAGE</b></p>	<p>Utiliser vos propres plats ou bols en Pyrex® directement sur le fond du four.</p>	<p>Transparent aux ondes. pas de métal.</p>
<p><b>GRILL</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grillades de viandes ou de poissons.</li> <li>• Pain grillé.</li> <li>• Finition des plats gratinés et des desserts meringués.</li> </ul> <p><b>PRÉCHAUFFAGE NÉCESSAIRE</b></p>	<p>Grille métallique et plaque émaillée</p>	<p>Résistant à la chaleur. Métal autorisé.</p>
<p><b>CONVECTION</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuisson de petites pièces nécessitant une cuisson courte : feuilletés, biscuits, choux, sablés, biscuit roulé.</li> <li>• Cuissons particulières : soufflés, meringues, vol-au-vent, pain, brioches, savarin, pâte en croûte, etc.</li> <li>• Cuisson des quiches, des pizzas et des tartes.</li> </ul> <p><b>PRÉCHAUFFAGE CONSEILLÉ</b></p>	<p>Plaque émaillée, plateau en verre et grille.</p>	<p>Résistant à la chaleur. Métal autorisé.</p>
<p><b>VAPEUR</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuisson du poisson, des légumes, du poulet, du riz, des pommes de terre et des génoises.</li> </ul> <p><b>PAS DE PRÉCHAUFFAGE</b></p>	<p>Support plastique et plateau en verre.</p>	<p>Compatible avec les micro-ondes.</p>

## Modes de cuisson combinés

Les modes de cuisson	Utilisations	Accessoires	Récipients										
<b>GRIL + CONVECTION</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cuisson des viandes rouges, grillades épaisses (côte de boeuf ou de veau).</li> <li>Cuisson du poisson.</li> </ul> <p><b>PRÉCHAUFFAGE NÉCESSAIRE</b></p>	Grille ou plaque émaillée utilisée comme lèchefrite.	Résistant à la chaleur. Métal autorisé.										
<b>GRIL + MICRO-ONDES</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Viandes et volailles rôties.</li> <li>Décongélation et réchauffage des aliments nécessitant une chaleur extérieure (quiche, pizza, pain, viennoise rôtie, gratin.)</li> <li>Cuisson des gratins de viande, de féculents ou de légumes.</li> <li>Cuisson des gâteaux contenant des oeufs ou de la levure avec coloration extérieure, des quiches et des tartes.</li> </ul> <p><b>PRÉCHAUFFAGE CONSEILLÉ (Le préchauffage n'est pas possible en mode Grill + Micro-ondes).</b></p>	Grille métallique et/ou plaque de verre.	Transparent aux ondes et résistant à la chaleur. Métal lisse et non démontable autorisé sur plateau noir uniquement.										
<b>CHALEUR TOURNANTE + MICRO-ONDES</b> 				<b>GRIL + CHALEUR TOURNANTE + MICRO-ONDES</b> 	<b>VAPEUR + MICRO-ONDES</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cuisson du poisson, des légumes, du poulet, du riz et des pommes de terre.</li> </ul> <p><b>PAS DE PRÉCHAUFFAGE</b></p>	Support plastique et plateau en verre.	Compatible avec les micro-ondes	<b>GRIL + VAPEUR</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gratins</li> <li>Brochettes</li> <li>Gâteaux</li> <li>Tartes</li> <li>Soufflés</li> <li>Poissons entiers</li> </ul>	Grille ou plaque émaillée	Vous pouvez utiliser un plat métallique résistant à la chaleur	<b>CONVECTION + VAPEUR</b> 
<b>GRIL + CHALEUR TOURNANTE + MICRO-ONDES</b> 													
<b>VAPEUR + MICRO-ONDES</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cuisson du poisson, des légumes, du poulet, du riz et des pommes de terre.</li> </ul> <p><b>PAS DE PRÉCHAUFFAGE</b></p>	Support plastique et plateau en verre.	Compatible avec les micro-ondes										
<b>GRIL + VAPEUR</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gratins</li> <li>Brochettes</li> <li>Gâteaux</li> <li>Tartes</li> <li>Soufflés</li> <li>Poissons entiers</li> </ul>	Grille ou plaque émaillée	Vous pouvez utiliser un plat métallique résistant à la chaleur										
<b>CONVECTION + VAPEUR</b> 													

## 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, presser la touche Marche jusqu'à ce que s'affiche la langue souhaitée. Puis, au fur et à mesure que vous presserez les touches, l'affichage fera apparaître l'instruction suivante pour vous faciliter l'apprentissage de votre four. Vous pouvez aussi débrancher et rebrancher le four si vous désirez utiliser une autre langue.

Appuyer 4 fois de suite sur la touche Minuteur pour éteindre le guide d'instructions. Pour le remettre en marche, appuyer de nouveau 4 fois de suite sur la touche Minuteur.

## Glissière

Sélectionnez la durée ou le poids en tapant sur “+”/“-” ou en faisant glisser le doigt sur la glissière. La durée/le poids s'affiche à l'écran.

- 
- **Réglage de l'heure :**  
Pour régler le temps de cuisson ou l'horloge.
  - **Réglage du poids :**  
Pour régler le poids des aliments pour la décongélation turbo, le mode cuisson vapeur automatique et le mode cuisson vapeur automatique avec turbo. (voir les pages 36, 37 et 39 FR)
  - **Réglage plus/moins :**  
Pour augmenter/réduire le réglage pour les programmes de détection automatique. (voir la page 43 FR)



## Affichage de l'heure

Lorsque vous branchez le four, "88:88" apparaît dans le fenêtre d'affichage.



**Appuyer deux fois sur le minuteur.**

**Utiliser le curseur Heure/Poids.**  
Sélectionner le temps de cuisson en appuyant sur "+"/"-" ou en faisant glisser le curseur. L'heure s'affiche tandis que les deux-points (:) clignotent.

**Appuyer sur le minuteur.**  
Le deux-points (:) cesse de clignoter et l'heure est mémorisée.

### ■ Remarques

1. Pour remettre le four à l'heure, répétez les étapes 1 à 3 ci-dessus.
2. Après une coupure de courant, même brève, il faudra remettre votre four à l'heure.
3. Une pression ou un effleurement augmente ou diminue le temps d'une minute ; vous pouvez aussi régler rapidement l'heure en maintenant les touches "+" ou "-" enfoncées.
4. Ce four a une horloge de 24 H.

## Verrouillage de sécurité enfant

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

**Pour l'activer:**



**Presser 3 fois la touche Marche**  
**Appuyez trois fois sur la touche Marche.**  
L'heure disparaît de l'affichage (mais n'est cependant pas effacée) et "\*" apparaît.

**Pour le désactiver:**



**Presser 3 fois la touche Arrêt/Annulation.**  
L'heure apparaît de nouveau sur l'affichage.

### ■ Remarque

1. Pour activer la protection enfant, la touche Marche doit être actionnée 3 fois en 10 secondes.
2. Vous pouvez activer le verrouillage de sécurité enfant lorsque l'heure ou le deux-points (:) est affiché.

## Cuisson et décongélation en micro-ondes

Il ya 6 différents niveaux de puissance micro-ondes disponibles (voir le tableau ci-dessous).



**Presser Micro-ondes**  
pour sélectionner le niveau de puissance souhaitée. L'indicateur micro-ondes est éclairé.



**Régler le temps de cuisson au moyen du curseur Heure/Poids.** Sélectionner le temps de cuisson en appuyant sur "+" ou "-" ou en faisant glisser le curseur.



**Presser la touche Marche.** La cuisson démarre et le décompte de la durée s'affiche dans la fenêtre.

Pressions	Power	Wattage	Max time
1 pression	Fort	1000 Watts	30 mins
2 pressions	Décongélation ❄️❄️	270 Watts	90 mins
3 pressions	Moyen	600 Watts	90 mins
4 pressions	Doux	440 Watts	90 mins
5 pressions	Mijotage	300 Watts	90 mins
6 pressions	Maintien au chaud	100 Watts	90 mins

Accessoire utilisé:

Posez vos assiettes, bols ou plats en Pyrex® directement sur la sole en céramique. Ne posez pas les aliments directement sur la sole.



### ■ ATTENTION!

Si vous affichez directement une durée sans choisir au préalable une puissance, la puissance FORT (1000 W) est automatiquement sélectionnée.

### ■ Remarques

1. Pour une cuisson en plusieurs étapes, se référer à la page 35 FR.
2. Un temps de repos peut être programmé après une cuisson. Voir la fonction Minuteur en page 34 FR.
3. Vous pouvez modifier la durée en cours de cuisson, si nécessaire. Presser la touche "+" ou "-" pour augmenter ou diminuer le temps de cuisson. La durée peut être augmentée/diminuée par tranche d'une minute jusqu'à un maximum de 10 minutes. Presser "." jusqu'à zéro met fin à la cuisson. Il n'est pas possible de régler le temps en faisant glisser le curseur pendant la cuisson.
4. La durée maximale réglable à la puissance Max est de 30 minutes. Pour tous les autres niveaux de puissance, la durée maximale réglable est de 1 heure et 30 minutes.
5. NE PAS tenter d'utiliser le mode micro-ondes seul lorsqu'il y a un accessoire métallique dans le four.
6. Pour obtenir les durées de décongélation manuelle, consultez le tableau de décongélation dans les recettes, page 71-72 FR

### Technologie des Micro-ondes par la sole

Il est à noter que ce four utilise la technologie de diffusion par la sole, qui diffère sensiblement de la diffusion latérale avec plateau tournant et ménage un plus grand espace pour vos plats de cuisson. Ce type de répartition par la sole peut produire en mode Micro-ondes, des temps de cuisson différents de ceux nécessaires avec un autre mode de diffusion. Cela est tout à fait normal et ne doit pas vous alarmer. Reportez-vous aux durées indiquées dans les tableaux de réchauffage et de cuisson de votre manuel de cuisson.

## Le mode grill

Il ya 3 paramètres Grill différents disponibles.



1 pression	Grill 1 (fort)	1300 Watts
2 pressions	Grill 2 (moyen)	950 Watts
3 pressions	Grill 3 (faible)	700 Watts

**Presser la touche Grill** une, deux ou trois fois pour sélectionner la puissance de grill souhaitée.



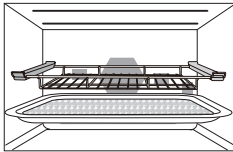
**Presser la touche Marche** pour préchauffer. Un "P" apparaît dans la fenêtre d'affichage. Quand le four est préchauffé, un bip retentit et le "P" clignote. Ouvrir ensuite la porte et placer les aliments à l'intérieur. *\*Passer cette étape quand le préchauffage n'est pas nécessaire.*



**Sélectionner le temps de cuisson** en appuyant sur "+" "-" ou en faisant glisser le curseur. Le temps de cuisson maximal est de 90 minutes.

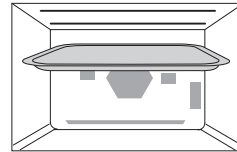
**Presser la touche Marche**  
La durée commence à décroître dans l' affichage.

Accessoire utilisé:



Placez les aliments sur la grille au niveau haut ou moyen dans le four.

Placez le plateau en verre en position inférieure pour récupérer la graisse et les coulures.



Sinon mettez la plaque émaillée à la position supérieure ou moyenne.

## Le mode grill

### ■ Remarques

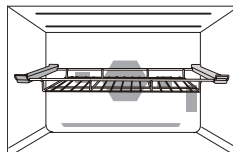
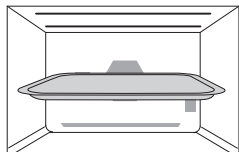
1. Ne pas couvrir les aliments cuits au grill.
2. Il n'est pas possible d'utiliser le grill avec la porte ouverte.
3. Il n'y a pas de micro-ondes émises en mode GRIL.
4. La plupart des aliments nécessitent d'être retournés à mi-cuisson. Utilisez un gant de protection et PRENEZ GARDE de ne pas vous brûler en sortant le trépied.
5. Après avoir retourné l'aliment, remettez-le au four et fermez la porte. Une fois la porte fermée, appuyez sur Marche. L'écran du four continue à minuter le reste de la durée de la cuisson au grill. Vous pouvez ouvrir la porte du four à tout moment pour vérifier la cuisson ; cela ne présente aucun risque.
6. Le grill rougeoit par intermittences; ceci est normal. Pensez à nettoyer le four après toute grillade de viande ou de poisson et avant de réutiliser les modes combiné ou micro-ondes.
7. Vous pouvez modifier la durée en cours de cuisson, si nécessaire. Enfoncer la touche "+" / "-" pour augmenter ou diminuer le temps de cuisson. La durée peut être augmentée/diminuée par tranche d'une minute jusqu'à un maximum de 10 minutes. Presser "-" jusqu'à zéro met fin à la cuisson. Il n'est pas possible de régler le temps en faisant glisser le curseur pendant la cuisson.

■ **ATTENTION!** Utiliser des gants de protection pour retirer les accessoires. Ne jamais toucher la vitre extérieure ou les pièces métalliques de l'intérieur de la porte ou du four quand vous placez ou retirez les aliments, ceci en raison des températures élevées générées.

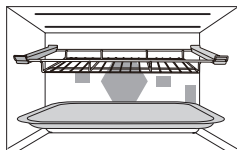
## Cuisson par convection

Cette touche permet d'accéder à un éventail de températures de chaleur tournante 40 °C (uniquement en mode de chaleur tournante) et 100 - 230 °C par tranches de 10 °C. Pour la sélection rapide des températures de cuisson les plus fréquemment utilisées, les températures commencent à 150 °C et vont jusqu'à 230 °C puis à 40 °C (uniquement en mode de Chaleur tournante) et à 100 °C.

Accessoire utilisé :



Pour la cuisson par CONVECTION à 1 niveau, utilisez la plaque émaillée ou la grille en position moyenne ou basse.



Pour une cuisson par CHALEUR TOURNANTE sur 2 niveaux, il faut positionner la lèche-frite en niveau bas et la grille métallique en niveau haut.

*Veillez consulter les tableaux de cuisson et recettes.*



**Sélectionnez la température de convection désirée**

**Presser la touche Marche pour préchauffer.** Un "P" apparaît dans la fenêtre d'affichage. Quand le four est préchauffé, un bip retentit et le "P" clignote. Ouvrir ensuite la porte et placer les aliments à l'intérieur.

*\*Passer cette étape quand le préchauffage n'est pas nécessaire.*

### ■ Remarque:

Le four ne peut pas préchauffer à 40 °C.

**En fin de préchauffage, enfournez le plat.**



Sélectionner le temps de cuisson en actionnant la touche "+" ou "-" ou en faisant glisser le curseur. (jusqu'à 9 heures).

**Presser la touche Marche**

## Cuisson par convection

### ■ Remarques sur le préchauffage:

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 qu'une heure. Au bout de ce laps de temps, le four s'éteint et affiche l'heure.
2. Si vous voulez cuire un plat sans préchauffer votre four, choisissez la durée de cuisson après la sélection de la température, et régler le temps de cuisson en appuyant sur la touche 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 modifier la durée en cours de cuisson, si nécessaire. Enfoncer la touche "+" / "-" pour augmenter ou diminuer le temps de cuisson. La durée peut être augmentée/diminuée par tranche d'une minute jusqu'à un maximum de 10 minutes. Presser "-" jusqu'à zéro met fin à la cuisson. Il n'est pas possible de régler le temps en faisant glisser le curseur pendant la cuisson.
4. Après avoir actionné la touche Marche, la température sélectionnée peut être contrôlée et modifier. Presser la touche Chaleur tournante pour faire apparaître la température dans la fenêtre d'affichage. Pendant l'affichage de la température, vous pouvez modifier cette dernière en pressant la touche Chaleur tournante.
5. Selon la recette, il vous faudra préchauffer avec ou sans les plaques en place. Vous référer aux recettes. Les plaques sont idéales pour la cuisson par fournées et pour les préparations dans de grands plats.

■ **ATTENTION!** Mettez toujours des gants de protection pour enfourner ou retirer le Plat ou les accessoires en fin de cuisson. Le four et les accessoires Seront très chauds.

## Cuisson à la vapeur

**Vous pouvez programmer le four comme un cuiseur vapeur pour la cuisson des légumes, du poisson, du poulet et du riz.**

**Trois réglages vapeur sont disponibles.**

Toucher	Puissance	Temp	
	1 pression	Vapeur 1	Forte
	2 pressions	Vapeur 2	Moyenne
	3 pressions	Vapeur 3	Faible

**Appuyez sur Vapeur jusqu'à ce que le niveau de puissance recherché s'affiche.**



**Sélectionnez la durée de cuisson** en tapant sur "+"/"-" ou en faisant glisser le doigt sur la glissière. La durée de cuisson maximale est de 30 minutes.

**Appuyez sur Marche.** Le programme de cuisson démarre et la durée affichée commence le compte à rebours.

### ■ Remarques

1. Remplir le réservoir d'eau avant d'utiliser la fonction vapeur.
2. La durée maximum de fonctionnement du mode Vapeur est de 30 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.
3. 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 appuyez sur Marche. Le four arrête la cuisson jusqu'à ce que le réservoir soit à nouveau rempli et que l'on ait appuyé sur Marche.
4. Vous pouvez modifier la durée en cours de cuisson, si nécessaire. Appuyez sur "+"/"-" pour augmenter ou réduire le temps de cuisson. La durée peut être augmentée/réduite par tranches d'une minute jusqu'à un maximum de 10 minutes. Si vous appuyez sur "-" jusqu'à zéro, la cuisson s'arrêtera. Il est impossible de modifier le temps en faisant glisser votre doigt sur la glissière pendant la cuisson.
5. On peut remplir le réservoir en cours de cuisson sans qu'il soit nécessaire d'appuyer sur la touche Arrêt/ Annuler au préalable.
6. Il peut être nécessaire d'essuyer l'eau de condensation en excès dans la cavité après une cuisson Vapeur.

### ■ ATTENTION

**LES ACCESSOIRES ET LE FOUR DEVIENDRONT TRÈS CHAUDS. UTILISEZ DES MANIQUES.**

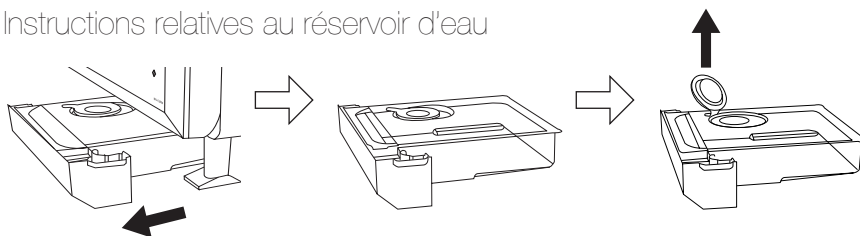
**EN RETIRANT DU FOUR LES ALIMENTS OU LES ACCESSOIRES DE CUISSON, DES GOUTTES D'EAU CHAUDE PEUVENT TOMBER DE LA VOUTE.**

**DE LA VAPEUR PEUT S'ÉCHAPPER LORSQUE VOUS OUVREZ LA PORTE. S'IL Y A DE LA VAPEUR DANS LE FOUR, N'Y METTEZ PAS VOS MAINS NUES ! VOUS RISQUEZ DE VOUS BRÛLER ! UTILISEZ DES MANIQUES.**

**PRENEZ GARDE LORS DU RETRAIT DU BAC D'ÉGOUTTEMENT. ESSUYEZ L'EAU S'ÉGOUTTANT À GAUCHE DU FOUR. CELA EST NORMAL.**

## Cuisson à la vapeur

Instructions relatives au réservoir d'eau



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. Il est conseillé de laver le réservoir à l'eau tiède une fois par semaine.

Accessoires du four à utiliser:

Pour la cuisson des aliments à la vapeur, le support plastique est placé sur le plateau en verre, en position moyenne. Les aliments peuvent être placés directement sur le support en plastique.

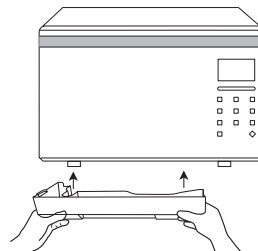
Utilisez des maniques pour retirer les accessoires du four car ils seront très chauds, tout comme les parois du four.



Posez les aliments sur le support plastique, sur le plateau en verre, en position moyenne.

### Directives

1. Il n'y a pas de micro-ondes pour le programme VAPEUR seule.
2. Utilisez les accessoires fournis, comme expliqué ci-dessus.
3. Le mode VAPEUR fonctionne uniquement avec la porte du four fermée.
4. AU COURS ET JUSTE APRÈS UNE CUISSON EN MODE VAPEUR, N'OUVREZ PAS LA PORTE LORSQUE VOTRE VISAGE EST PRÈS DU FOUR. EN EFFET, EN OUVRANT LA PORTE, LA VAPEUR POURRAIT VOUS BRULER.
5. METTEZ TOUJOURS DES MANIQUES POUR RETIRER LES ALIMENTS ET LES ACCESSOIRES APRÈS UNE CUISSON VAPEUR, CAR ILS SERONT TRÈS CHAUDS.
6. 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. Remettez-la en position en encliquetant les anneaux sur les pieds avant du four.



Remettez la gouttière en position en encliquetant les anneaux sur les pieds.



## Jet de vapeur

Cette fonction vous permet d'ajouter de la vapeur au cours de la cuisson (pendant 3 minutes maximum). Vous pouvez utiliser sept combinaisons avec la fonction jet vapeur : micro-ondes, grill, convection, grill + convection, micro-ondes + grill, micro-ondes + convection, micro-ondes + grill + convection. Un apport de vapeur pendant la cuisson améliore la répartition de la chaleur et aide le pain, les gâteaux et les pâtisseries à gonfler.

Réglez et utilisez le programme souhaité.



Optionnel

Quand vous souhaitez obtenir de la vapeur, maintenez le bouton Vapeur enfoncé pendant 2 secondes pour ajouter 1 minute de vapeur.

Si vous voulez ajouter 2 ou 3 minutes de vapeur, appuyez sur Vapeur 2 ou 3 fois dans un délai de 3 secondes après l'étape 2. La durée restante affichée inclut la durée du jet vapeur.

### ■ Remarques

1. Le jet vapeur n'est pas disponible en mode préchauffage ou pendant la cuisson par convection à 40 °C.
2. Remplissez le réservoir d'eau avant d'utiliser le jet vapeur.
3. Le programme d'origine continue son compte à rebours pendant l'utilisation du jet vapeur.
4. La durée du jet vapeur ne peut pas dépasser la durée de cuisson restante.
5. Si vous ajoutez 2 ou 3 minutes de vapeur, appuyez sur Vapeur 2 ou 3 fois dans un délai de 3 secondes.
6. Vous ne pouvez pas changer la température et la durée de cuisson par convection pendant le jet vapeur.

### ■ AVERTISSEMENTS

LES ACCESSOIRES ET LE FOUR DEVIENDRONT TRÈS CHAUDS. UTILISEZ DES MANIQUES.

EN RETIRANT DU FOUR LES ALIMENTS OU LES ACCESSOIRES DE CUISSON, DES GOUTTES D'EAU CHAUDE PEUVENT TOMBER DE LA VOUTE.

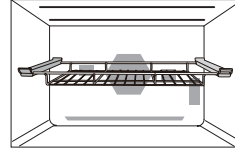
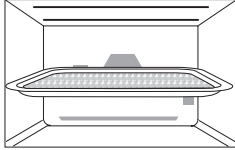
DE LA VAPEUR PEUT S'ÉCHAPPER LORSQUE VOUS OUVREZ LA PORTE. S'IL Y A DE LA VAPEUR DANS LE FOUR, N'Y METTEZ PAS VOS MAINS NUES ! VOUS RISQUEZ DE VOUS BRÛLER ! UTILISEZ DES MANIQUES.

Aliment	Mode de cuisson	Jet de vapeur
Pâtisseries	Convection	2/3 durée totale, ajouter 3 min Jet de vapeur
Pain	Convection	2/3 durée totale, ajouter 3 min Jet de vapeur
Génoises	Convection	1/2 durée totale, ajouter 3 min Jet de vapeur
Petits pains précuits	Convection + Gril	2/3 durée totale, ajouter 3 min Jet de vapeur

## Cuisson combinée

Il existe 4 combinaisons de réglages; 1) Gril + Micro-ondes, 2) Gril + Chaleur tournante, 3) Chaleur tournante + Micro-ondes, 4) Gril + Convection + Micro-ondes. Les niveaux de puissance 1000 W et 600 W du Micro-ondes ne sont pas disponibles pour la cuisson en Combinaison. La décongélation à 270 W n'est pas disponible en combinaison.

Accessoire utilisé:



Utilisez le plateau en verre ou la grille en position moyenne ou basse ; consultez les tableaux de cuisson et les recettes.

Les modes de cuisson peuvent être sélectionnés dans n'importe quel ordre.



Gril + Micro-ondes

ou



Gril + Chaleur tournante

ou



Chaleur tournante + Micro-ondes

ou



Chaleur tournante + Gril + Micro-ondes



Sélectionner le premier mode de cuisson.

Sélectionner le deuxième mode de cuisson.

Sélectionner le troisième mode de cuisson.

Presser en cas de préchauffage. (uniquement si vous utilisez la convection en combinaison).



Sélectionner le temps de cuisson en actionnant la touche "+" ou en faisant glisser le curseur. (jusqu'à 9 heures).



Presser la touche Marche. Le décompte s'affiche à l'écran.

## Cuisson combinée

### ■ Remarque:

Le four peut être préchauffé en mode combiné pour une cuisson par Chaleur tournante ou Gril/Chaleur tournante. Presser la touche Marche avant de choisir la durée et suivre les REMARQUES SUR LE PRÉCHAUFFAGE à la page 24 FR.

**DURANT LA PHASE DE PRÉ-CHAUFFAGE DE CUISSON COMBINÉ IL N'Y A PAS DE MICRO-ONDE ÉMIS**

### ■ Remarques:

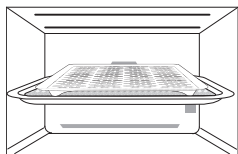
1. Les modes combinés ne sont pas disponibles en mode chaleur tournante à 40 °C.
2. Le préchauffage n'est pas disponible pour le mode Gril + Micro-ondes et le mode Turbo-cook (préparation rapide).
3. Lorsque le temps de cuisson sélectionné est moins d'une heure, le temps compte à rebours seconde par seconde.
4. 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.
5. Vous pouvez modifier la durée en cours de cuisson, si nécessaire. Enfoncer la touche "+" ou "-" pour augmenter ou diminuer le temps de cuisson. La durée peut être augmentée/diminuée par tranche d'une minute jusqu'à un maximum de 10 minutes. Presser "." jusqu'à zéro met fin à la cuisson. Il n'est pas possible de régler le temps en faisant glisser le curseur pendant la cuisson.
6. Les niveaux de puissance du micro-ondes Max, Medium ou décongélation ne sont pas disponibles en combinaison.

**■ ATTENTION!** Utiliser des gants de protection pour retirer les accessoires. Ne jamais touche la vitre extérieure ou les pièces métalliques de l'intérieur de la porte ou du four quand vous placez ou retirez les aliments, ceci en raison des températures élevées générées.

## Cuisson combinée avec vapeur

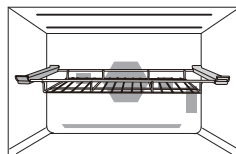
**Vous pouvez utiliser de la vapeur pour faire cuire des aliments, en même temps que le mode micro-ondes, grill ou convection. L'utilisation de la vapeur réduit souvent les durées de cuisson traditionnelles au four et gardent les aliments moelleux.**

Accessoire utilisé :



vapeur + micro-ondes

Support plastique sur le plateau en verre, en position moyenne



vapeur + grill ou convection

Grille ou plaque émaillée en position basse ou moyenne

Pression	Puissance	Temp °C
1 pression	Vapeur 1	Forte
2 pressions	Vapeur 2	Moyenne
3 pressions	Vapeur 3	Faible

Vous pouvez sélectionner les modes de cuisson dans n'importe quel ordre.



Vapeur + Micro-ondes

ou



Vapeur + Gril

ou



Vapeur + Convection

Vous pouvez régler la puissance micro-ondes sur 440 W, 300 W ou 100 W.

Vous pouvez régler la puissance du grill sur 1, 2 ou 3.

Vous pouvez régler la cuisson par convection sur 100 °C - 230 °C.



**Sélectionnez la durée de cuisson** en tapant sur "+" / "-" ou en faisant glisser le doigt sur la glissière. La durée de cuisson maximale est de 30 minutes.



**Appuyez sur Marche.** Le décompte s'affiche à l'écran.

## Cuisson combinée avec vapeur

### ■ Remarques

1. La durée maximum de cuisson en utilisant ce mode est de 30 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 appuyez sur Marche. Le four arrête la cuisson jusqu'à ce que le réservoir soit à nouveau rempli et que l'on ait appuyé sur Marche.
3. Le préchauffage n'est pas disponible avec le mode vapeur + micro-ondes ou vapeur + grill.
4. Vous pouvez modifier la durée en cours de cuisson, si nécessaire. Appuyez sur "+" / "-" pour augmenter ou réduire le temps de cuisson. La durée peut être augmentée/réduite par tranches d'une minute jusqu'à un maximum de 10 minutes. Si vous appuyez sur "+" jusqu'à zéro, la cuisson s'arrêtera. Il est impossible de modifier le temps en faisant glisser votre doigt sur la glissière pendant la cuisson.
5. On peut remplir le réservoir en cours de cuisson sans qu'il soit nécessaire d'appuyer sur la touche Arrêt/Annuler au préalable.
6. Il peut être nécessaire d'essuyer l'eau de condensation en excès dans la cavité après une cuisson Vapeur.

### Directives

1. AU COURS ET JUSTE APRÈS UNE CUISSON EN MODE VAPEUR, N'OUVREZ PAS LA PORTE LORSQUE VOTRE VISAGE EST PRÈS DU FOUR. EN EFFET, EN OUVRANT LA PORTE, LA VAPEUR POURRAIT VOUS BRULER.
2. METTEZ TOUJOURS DES MANIQUES POUR RETIRER LES ALIMENTS ET LES ACCESSOIRES APRÈS LA CUISSON, CAR ILS SERONT TRÈS CHAUDS.
3. Après chaque cuisson Vapeur, retirez précautionneusement la gouttière située devant le four afin de la vider. Tirez-la doucement vers l'avant en la tenant à deux mains. Une fois vidée, lavez-la à l'eau tiède savonneuse. Remettez-la en position en encliquetant les anneaux sur les pieds avant du four. (voir la page 14 FR)

### ■ ATTENTION

LES ACCESSOIRES ET LE FOUR DEVIENDRONT TRÈS CHAUDS. UTILISEZ DES MANIQUES.

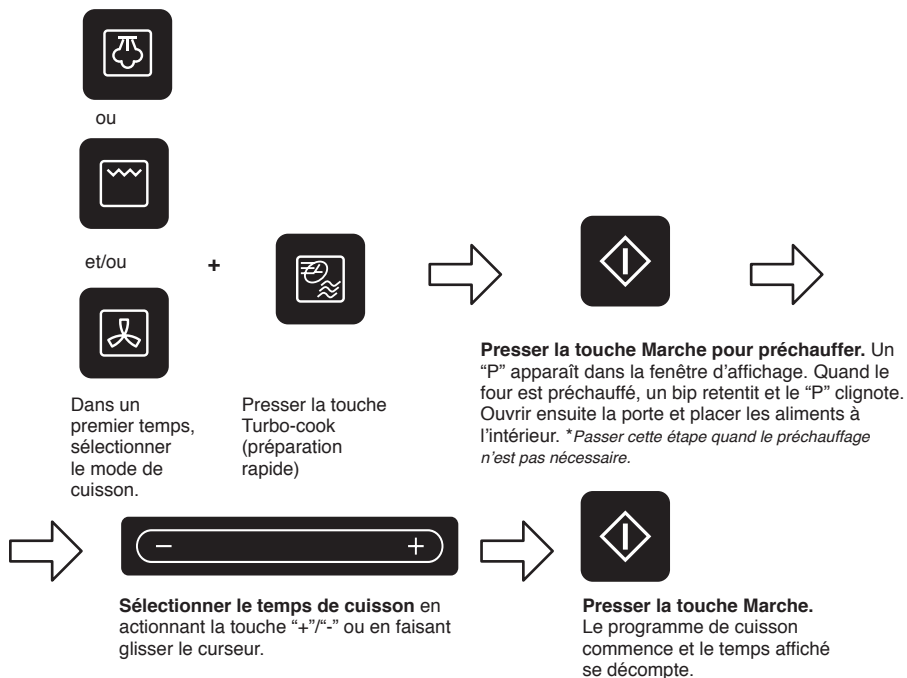
EN RETIRANT DU FOUR LES ALIMENTS OU LES ACCESSOIRES DE CUISSON, DES GOUTTES D'EAU CHAUDE PEUVENT TOMBER DE LA VOUTE.

DE LA VAPEUR PEUT S'ÉCHAPPER LORSQUE VOUS OUVREZ LA PORTE. S'IL Y A DE LA VAPEUR DANS LE FOUR, N'Y METTEZ PAS VOS MAINS NUES ! VOUS RISQUEZ DE VOUS BRÛLER ! UTILISEZ DES MANIQUES.

N'UTILISEZ JAMAIS LE SUPPORT PLASTIQUE EN MODE COMBINE VAPEUR + GRILL OU EN MODE CONVECTION.

## Turbo-cook (préparation rapide)

**Vous pouvez programmer le four pour cuire ou réchauffer les aliments plus efficacement en utilisant la fonction de cuisson turbo pour accompagner la cuisson manuelle vapeur, convection, grill ou grill + convection. Si vous choisissez la cuisson turbo après la cuisson vapeur, convection, grill ou grill et convection, cela ajoute simultanément une puissance micro-ondes de 300 W (mijotage) qui réduira la durée de cuisson.**



## Suggestions d'options de cuisson

Aliments	Poids	Four traditionnel	Durée
Rouleaux de printemps (surgelés)	300 g (4 p.)	200 °C + Grill 1 + cuisson Turbo	7-8 mins
Tarte aux pommes (fraîche)	290 g	230 °C + cuisson Turbo	7-9 mins
Courgettes farcies	600 g (4 p.)	200 °C + Grill 2 + cuisson Turbo	15 mins
Chipolatas	330 g (6 p.)	Grill 1 + cuisson Turbo	12-14 mins
Canard (entier)	Par 500 g	230 °C + cuisson Turbo	11-12 mins
Filets de poisson panés surgelés	100 g (1 p.)	Grill 1 + cuisson Turbo	6-7 mins
Gaufres	140 g (2 p.)	Grill 1 + cuisson Turbo	3 mins
Côte de bœuf (bien cuite)	Par 500 g	230 °C + Grill 1 + cuisson Turbo	10-12 mins

## Turbo-cook (préparation rapide)

### ■ Remarques:

1. Le mode Turbo-cook (préparation rapide) n'est pas disponible en mode chaleur tournante à 40 °C.
2. Le préchauffage n'est pas possible dans les modes Grill + Micro-ondes et Vapeur + Micro-ondes.
3. En utilisant l'option Turbo-cook (préparation rapide), il n'est pas possible de modifier le niveau de puissance en micro-ondes.
4. Vous pouvez modifier la durée en cours de cuisson, si nécessaire. Presser la touche "+" / "-" pour augmenter ou diminuer le temps de cuisson. La durée peut être augmentée/ diminuée par tranche d'une minute jusqu'à un maximum de 10 minutes. Presser "-" jusqu'à zéro met fin à la cuisson. Il n'est pas possible de régler le temps en faisant glisser le curseur pendant la cuisson.

### ■ AVERTISSEMENTS

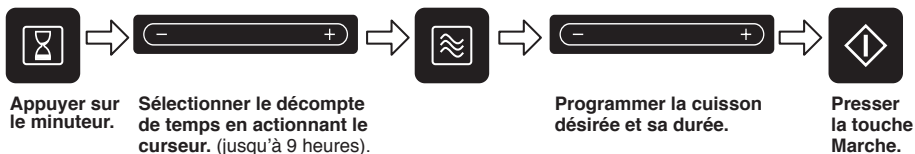
**TOUJOURS PORTER DES GANTS DE PROTECTION POUR RETIRER LE PLAT OU LES ACCESSOIRES EN FIN DE CUISSON. LE FOUR ET LES ACCESSOIRES SERONT TRES CHAUDS.**

## Fonction Minuteur

La fonction Mise en marche différée.

**La touche de Minuteur vous permet d'utiliser la fonction Mise en marche différée.**

exemple:



### ■ Remarques

1. Il est possible de programmer une cuisson en 2 étapes après une mise en Marche différée.
2. Si la durée du retardement excède 1 heure, le décompte se fera en minutes. Si elle est inférieure à 1 heure, le décompte se fera en secondes.
3. Il n'est pas possible de différer la mise en Marche d'un programme Automatique.

exemple:

**Retardement: 1 heure** ➡ **Puissance Fort (1000 W) 10 min** ➡ **Puissance Mijotage (300 W): 20 min**

## Fonction Minuteur

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

exemple:



### ■ Remarques

1. Vous pouvez enchaîner jusqu'à 3 étapes de cuisson, le minuteur ou temps de repos comptant pour 1 étape.
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 aussi être utilisée comme une simple minuterie. Dans ce cas, presser la touche Minuteur, choisir la durée puis presser Marche.
4. Il n'est pas possible de programmer un temps de repos après un programme Automatique.
5. Si la porte du four est ouverte pendant le temps d'attente ou pendant le fonctionnement du minuteur, le compte à rebours du temps indiqué dans la fenêtre d'affichage continuera.

exemple:

**Puissance Fort (1000 W): 4 min** ➡ **temps de repos: 5 min** ➡ **Puissance Fort (1000 W): 2 min**



## Cuisson en plusieurs étapes

### Cuisson en 2 ou 3 étapes

exemple:



Presser la touche de Puissance du micro-ondes. pour afficher la puissance désirée

A l'aide du curseur, choisir le temps de cuisson.

Presser la touche de Puissance du micro-ondes. pour afficher la puissance désirée

A l'aide du curseur, choisir le temps de cuisson.

Presser la touche Marche. La cuisson commence et le décompte s'affiche.

exemple

pour Décongeler (270 W) pendant 2 minutes puis cuire un aliment sur FORT (1000 W) pendant 3 minutes.



Presser deux fois la touche de Puissance du micro-ondes pour sélectionner la puissance de décongélation (270 W).

A l'aide du curseur, régler le temps de cuisson sur 2 minutes.

Presser une fois la touche de Puissance du micro-ondes pour sélectionner la puissance maximale (1000 W).

A l'aide du curseur, régler le temps de cuisson sur 3 minutes.

Presser la touche Marche.

exemple

pour griller pendant 4 minutes en Grill Doux puis cuire 5 minutes en puissance Doux (440 W).



Presser 3 fois la touche de Gril pour sélectionner le niveau de Gril 3 (bas).

A l'aide du curseur, régler le temps de cuisson sur 4 minutes.

Presser quatre fois la touche de Puissance du micro-ondes pour sélectionner la puissance faible (440 W).

A l'aide du curseur, régler le temps de cuisson sur 5 minutes.

Presser la touche Marche.

#### ■ Remarques

1. Pour 3 étapes de cuisson, entrer dans un autre programme de cuisson avant de toucher départ.
2. Presser une fois la touche Arrêt/Annulation en cours de cuisson arrête le four. Presser la touche Marche redémarre la cuisson programmée. Presser deux fois la touche Arrêt/Annulation arrête et annule la cuisson programmée.
3. Presser la touche Arrêt/Annulation en dehors d'un temps de cuisson annule le programme sélectionné.
4. Les touches automatiques ne peuvent être programmées dans une cuisson en plusieurs étapes.

## La décongélation Turbo selon le poids

Cette fonction vous permet de décongeler des aliments congelés en fonction de leur poids. Le poids est programmé en grammes. Par commodité, l'affichage indique d'abord le poids le plus courant pour chaque programme sélectionné.






**Choisir le programme désiré en pressant**

- 1 pressions Petites pieces
- 2 pressions Grosse Piece
- 3 pressions Pain Croissants

**Sélectionner le poids** du morceau à cuire en appuyant sur “+”/”-” ou en faisant glisser le curseur. Le curseur de poids augmente par tranches de 10 g.

**Presser la touche Marche.**

L'afficheur indique les accessoires nécessaires ainsi que les modes utilisés. Ne pas oublier de remuer ou de retourner l'aliment en cours de décongélation

Catégorie	Poids min./ max.	Utilisation
<b>1. PETITE PIECE</b>  <b>1 pression</b>	100 g - 1200 g	Petits morceaux de viande, escalopes, saucisses, viande hachée, steak, filets de poisson, côtelettes (de 100 à 400 g pièce). Presser 1 fois la touche de décongélation turbo. Tourner et protéger à l'aide de papier aluminium aux bips sonores. Laisser reposer pendant 10 à 30 min
<b>2. GRAND PIECE</b>  <b>2 pressions</b>	400 g - 2500 g	Grosses pièces de viande, volailles entières, rôtis et gigots. Presser 2 fois la touche de décongélation turbo. Pendant la décongélation, les poulets entiers, rôtis et gigots devront être protégés contre la cuisson. Protéger les ailes, la poitrine et les parties grasses avec de petites bandes de papier aluminium fixées à l'aide de piques. Veillez à ce que le papier aluminium ne touche pas les parois du four. Laisser reposer pendant 1 à 2 heures avant la cuisson. Tourner et protéger à l'aide de papier aluminium aux bips sonores.
<b>3. PAIN CROISSANTS</b>  <b>3 pressions</b>	100 g - 900 g	Petits ou grands pains, farine blanche ou complète. Placer le pain sur un morceau d'essuie-tout. Presser 3 fois la touche de décongélation turbo et retourner au bip sonore. Laisser reposer le pain pendant 10 min (pain blanc aéré) à 30 min (pain de seigle compact). Couper les grands pains en deux pendant le temps de repos.

### ■ Remarques

1. Au-delà d'une heure, la durée s'affiche en heures et minutes.
2. La forme et la taille de l'aliment déterminent le poids maximal que le four peut traiter.
3. Un temps de repos est indispensable pour compléter la décongélation.

### ■ IMPORTANT!

Consultez la page 70 FR du livret de recettes pour les conseils de décongélation.

## Programmes automatiques de cuisson vapeur

Cette fonction vous permet de cuire à la vapeur de nombreux aliments courants en fonction de leur poids. C'est le four qui décide automatiquement du niveau de vapeur et de la durée de cuisson. Sélectionnez la catégorie d'aliment et affichez le poids. Le poids est programmé en grammes. Par commodité, l'afficheur indique d'abord le poids le plus courant dans la catégorie d'aliment sélectionnée.



Sélectionnez le programme automatique vapeur voulu




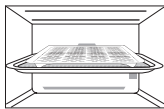

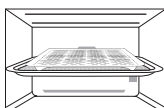
Sélectionnez le poids à cuire en tapant sur "+"/"/-" ou en faisant glisser le doigt sur la glissière. La glissière augmentera par intervalles de 10 g.




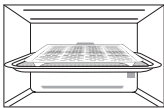

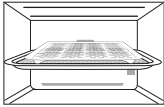

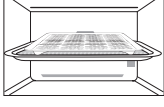

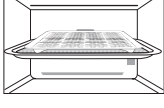

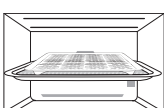


Presser la touche Marche.

### ■ Remarques

1. Les programmes vapeur automatiques doivent être utilisés SEULEMENT pour les aliments décrits.
2. Les programmes sont conçus pour les poids d'aliments décrits.
3. Pesez toujours les aliments plutôt que de vous fier au poids indiqué sur l'emballage.
4. Utilisez uniquement les accessoires indiqués aux pages 37-38 FR.
5. Pour les poids plus élevés avec les programmes automatiques pour filets de poulet et riz, vous devrez remplir à nouveau le réservoir d'eau en cours de cuisson.
6. Ne couvrez pas les aliments quand vous utilisez les programmes de cuisson vapeur automatique.
7. Il est recommandé de laisser REPOSER la plupart des aliments après une cuisson en programme automatique, pour que la chaleur continue à atteindre le cœur.
8. Comme les aliments varient, vérifiez qu'ils sont totalement cuits et bien chauds avant de les servir.

Programme	Poids	Accessoires	Instructions
<b>LEGUMES FRAIS</b>  <b>Programme 4</b>	200 g - 320 g		<b>Pour cuire des légumes FRAIS à la vapeur.</b> Remplissez le réservoir d'eau. Mettez les légumes préparés dans le support plastique. Posez le support plastique sur le plateau en verre, en position moyenne. Sélectionnez le programme numéro 4. Indiquez le poids des légumes frais. Appuyez sur MARCHÉ
<b>LEGUMES SURGELÉS</b>  <b>Programme 5</b>	200 g - 320 g		<b>Pour cuire à la vapeur les légumes SURGELÉS tels que carottes, brocoli, chou-fleur, haricots verts.</b> Remplissez le réservoir d'eau. Mettez les légumes dans le support plastique. Posez le support plastique sur le plateau en verre, en position moyenne. Sélectionnez le programme numéro 5. Indiquez le poids des légumes surgelés. Appuyez sur MARCHÉ.

## Programmes automatiques de cuisson vapeur

Programme	Poids	Accessoires	Instructions
<b>POMMES DE TERRE A L'EAU</b>  <b>Programme 6</b>	200 g - 500 g		<b>Pour cuire des pommes de terre à la vapeur.</b> Remplissez le réservoir d'eau. Pelez les pommes de terre et coupez-les en morceaux de même taille. Mettez les morceaux de pomme de terre sur le support plastique. Posez le support plastique sur le plateau en verre, en position moyenne. Sélectionnez le programme numéro 6. Indiquez le poids des pommes de terre. Appuyez sur MARCHÉ.
<b>BLANCS DE POULET</b>  <b>Programme 7</b>	200 g - 650 g		<b>Pour cuire des filets de poulet FRAIS.</b> Chaque filet de poulet doit peser entre 100 et 250 g. Remplissez le réservoir d'eau. Mettez les filets de poulet sur le support plastique. Posez le support plastique sur le plateau en verre, en position moyenne. Sélectionnez le programme numéro 7. Indiquez le poids des filets de poulet. Appuyez sur MARCHÉ. Vérifiez le niveau du réservoir d'eau pendant la cuisson et remplissez-le à nouveau si nécessaire.
<b>FILETS DE POISSON FRAIS</b>  <b>Programme 8</b>	200 g - 500 g		<b>Pour cuire des filets de poisson FRAIS.</b> Remplissez le réservoir d'eau. Mettez le poisson frais dans le support plastique. Posez le support plastique sur le plateau en verre, en position moyenne. Sélectionnez le programme numéro 8. Indiquez le poids du poisson frais. Appuyez sur MARCHÉ.
<b>FILETS DE POISSON SURGELES</b>  <b>Programme 9</b>	200 g - 500 g		<b>Pour cuire des filets de poisson SURGELÉS.</b> Remplissez le réservoir d'eau. Mettez le poisson surgelé sur le support plastique. Posez le support plastique sur le plateau en verre, en position moyenne. Sélectionnez le programme numéro 9. Indiquez le poids du poisson. Appuyez sur MARCHÉ.
<b>POISSON FRAIS ENTIER</b>  <b>Programme 10</b>	200 g - 650 g		<b>Pour faire cuire des poissons FRAIS entiers comme des truites, des maquereaux, des bars, des sardines.</b> Chaque poisson entier doit peser entre 100 et 300 g. Remplissez le réservoir d'eau. Mettez le poisson entier directement sur le support plastique. Posez le support plastique sur le plateau en verre en position moyenne. Sélectionnez le programme numéro 10. Indiquez le poids du poisson frais entier. Appuyez sur MARCHÉ.
<b>RIZ</b>  <b>Programme 11</b>	100 g - 200 g		<b>Pour cuire du riz destiné à des plats salés, pas pour un gâteau de riz. (Riz Thaï, Basmati, Jasmin, Suriname, Arborio ou Camargue).</b> Remplissez le réservoir d'eau. Mettez le riz dans un bol en Pyrex®. Ajoutez 3 volumes d'eau pour 2 volumes de riz. Ne couvrez pas. Posez le bol sur le plateau en verre, en position moyenne. Sélectionnez le programme numéro 11. Indiquez le poids du riz seul (sans l'eau). Appuyez sur MARCHÉ. Vérifiez le niveau du réservoir d'eau pendant la cuisson et remplissez-le à nouveau si nécessaire.

## Programmes de cuisson vapeur automatique avec cuisson turbo

Cette fonctionnalité associe les avantages de la cuisson vapeur à la puissance des micro-ondes pour accélérer le processus de cuisson. Vous indiquez seulement le poids et le four détermine le niveau de vapeur et la puissance micro-ondes, et calcule automatiquement la durée de cuisson. Sélectionnez la catégorie et indiquez le poids de l'aliment à cuire. Le poids est programmé en grammes. Par commodité, l'afficheur indique d'abord le poids le plus courant dans la catégorie d'aliment sélectionnée.



Sélectionnez le programme automatique vapeur voulu.


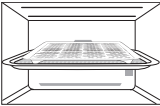

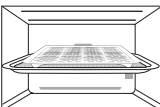
Appuyez une fois sur le bouton d'assistance micro-ondes (cuisson turbo)

Sélectionnez le poids à cuire en tapant sur "+"/"-" ou en faisant glisser le doigt sur la glissière. La glissière augmentera par intervalles de 10 g.


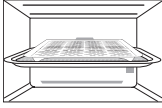

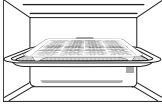

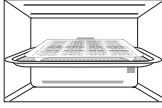

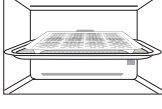

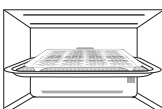

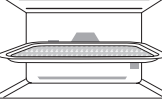
Presser la touche Marche.

### ■ Remarques

1. Les programmes vapeur automatiques avec cuisson turbo doivent être utilisés SEULEMENT pour les aliments décrits.
2. Les programmes sont conçus pour les poids d'aliments décrits.
3. Pesez toujours les aliments plutôt que de vous fier au poids indiqué sur l'emballage.
4. Utilisez uniquement les accessoires indiqués aux pages 39-40.
5. Il est recommandé de laisser REPOSER la plupart des aliments après une cuisson en programme automatique, pour que la chaleur continue à atteindre le cœur.
6. Comme les aliments varient, vérifiez qu'ils sont totalement cuits et bien chauds avant de les servir.
7. Ne couvrez pas les aliments cuits avec un programme vapeur automatique et cuisson turbo, sauf pour le riz. Recouvrez le riz de film saran. Au moyen d'un couteau pointu, faites une perforation au centre et quatre perforations au bord du plat.

Programme	Poids	Accessoires	Instructions
<b>LEGUMES FRAIS</b>  <b>Programme 4</b>	200 g - 320 g		<b>Pour cuire des légumes FRAIS à la vapeur et aux micro-ondes. Remplissez le réservoir d'eau. Mettez</b> les légumes préparés dans le support plastique. Posez le support plastique sur le plateau en verre, en position moyenne. Sélectionnez le programme numéro 4. Appuyez une fois sur le bouton de cuisson turbo. Indiquez le poids des légumes frais. Appuyez sur MARCHÉ.
<b>LEGUMES SURGELES</b>  <b>Programme 5</b>	200 g - 320 g		<b>Pour cuire à la vapeur + aux micro-ondes des légumes SURGELÉS tels que carottes, brocoli, chou-fleur, haricots verts. Remplissez le réservoir d'eau.</b> Mettez les légumes dans le support plastique. Posez le support plastique sur le plateau en verre, en position moyenne. Sélectionnez le programme numéro 5. Appuyez une fois sur le bouton de cuisson turbo. Indiquez le poids des légumes surgelés. Appuyez sur MARCHÉ.

## Programmes de cuisson vapeur automatique avec cuisson turbo

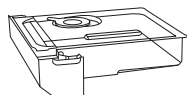
Programme	Poids	Accessoires	Instructions
<b>POMMES DE TERRE A L'EAU</b>  <b>Programme 6</b>	200 - 500 g		<p><b>Pour cuire des pommes de terre à la vapeur et aux micro-ondes.</b> Remplissez le réservoir d'eau. Pelez les pommes de terre et coupez-les en morceaux de même taille. Mettez les pommes de terre préparées dans le support plastique. Posez le support plastique sur le plateau en verre, en position moyenne. Sélectionnez le programme numéro 6. Appuyez une fois sur le bouton de cuisson turbo. Indiquez le poids des pommes de terre. Appuyez sur MARCHÉ.</p>
<b>BLANCS DE POULET</b>  <b>Programme 7</b>	200 - 650 g		<p><b>Pour cuire des filets de poulet FRAIS à la vapeur et aux micro-ondes.</b> Chaque filet de poulet doit peser entre 100 et 250 g. Remplissez le réservoir d'eau. Mettez les filets de poulet sur le support plastique. Posez le support plastique sur le plateau en verre, en position moyenne. Sélectionnez le programme numéro 7. Appuyez une fois sur le bouton de cuisson turbo. Indiquez le poids des filets de poulet. Appuyez sur MARCHÉ.</p>
<b>FILETS DE POISSON FRAIS</b>  <b>Programme 8</b>	200 g - 500 g		<p><b>Pour cuire des filets de poisson FRAIS à la vapeur et aux micro-ondes.</b> Remplissez le réservoir d'eau. Mettez le poisson frais sur le support plastique. Posez le support plastique sur le plateau en verre, en position moyenne. Sélectionnez le programme numéro 8. Appuyez une fois sur le bouton de cuisson turbo. Indiquez le poids du poisson frais. Appuyez sur MARCHÉ.</p>
<b>FILETS DE POISSON SURGELES FILLETS</b>  <b>Programme 9</b>	200 g - 500 g		<p><b>Pour cuire des filets de poisson SURGELES à la vapeur et aux micro-ondes.</b> Remplissez le réservoir d'eau. Mettez le poisson surgelé sur le support plastique. Posez le support plastique sur le plateau en verre, en position moyenne. Sélectionnez le programme numéro 9. Appuyez une fois sur le bouton de cuisson turbo. Indiquez le poids du poisson. Appuyez sur MARCHÉ.</p>
<b>POISSON FRAIS ENTIER</b>  <b>Programme 10</b>	200 g - 650 g		<p><b>Pour cuire à la vapeur et aux micro-ondes des poissons FRAIS entiers comme des truites, des maquereaux, des bars, Remplissez le réservoir d'eau.</b> Mettez le poisson entier directement sur le support plastique. Posez le support plastique sur le plateau en verre, en position moyenne. Sélectionnez le programme numéro 10. Appuyez une fois sur le bouton de cuisson turbo. Indiquez le poids du poisson frais entier. Appuyez sur MARCHÉ.</p>
<b>RIZ</b>  <b>Programme 11</b>	100 g - 200 g		<p><b>Pour cuire à la vapeur et aux micro-ondes du riz destiné à des plats salés, pas pour un gâteau de riz. (Thaï, Basmati, Jasmin, Suriname, Arborio ou Camargue).</b> Remplissez le réservoir d'eau. Mettez le riz dans un bol en Pyrex®. Ajoutez 3 volumes d'eau pour 2 volumes de riz. Recouvrez le riz de film saran. Au moyen d'un couteau pointu, faites une perforation au centre et quatre perforations au bord du plat. Posez le bol sur le plateau en verre, en position moyenne. Sélectionnez le programme numéro 11. Appuyez une fois sur le bouton de cuisson turbo. Indiquez le poids du riz seul (sans l'eau). Appuyez sur MARCHÉ.</p>

# Programmes de nettoyage du système



## F1. DRAINER CIRCUIT EAU

Le programme pompe de l'eau et la fait circuler dans le circuit pour nettoyer les conduites. L'eau est ensuite évacuée dans la gouttière.



Ajoutez 100 g d'eau dans le réservoir. Vérifiez que la gouttière est vide.



Appuyez sur Vapeur 9 fois jusqu'à ce que le programme F1 DRAINER CIRCUIT EAU.



Appuyez sur Marche. Videz la gouttière lorsque le programme est terminé.

### ■ Remarques

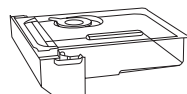
1. Utilisez ce programme uniquement avec 100 g d'eau dans le réservoir.
2. Ne retirez pas la gouttière pendant le programme de circulation d'eau. Si la gouttière est retirée pendant le programme, le message U12 est affiché et le programme s'arrête.
3. Videz la gouttière et rincez-la à l'eau courante une fois le programme terminé.

### ■ Avertissement

4. Si le programme 'Circulation d'eau' est utilisé immédiatement après un programme de cuisson vapeur, de l'eau chaude peut s'écouler dans la gouttière.

## F2. DETARTRAGE CIRCUIT VAPEUR

La première phase de ce programme nettoie le circuit avec une solution d'acide citrique. La deuxième phase fait circuler de l'eau dans le circuit pour rincer les tuyaux.



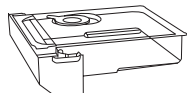
Préparez une solution de 8 g d'acide citrique dans 200 g d'eau et versez-la dans le réservoir. Vérifiez que la gouttière est vide.



Appuyez sur Vapeur auto 10 fois jusqu'à ce que le programme F2 DETARTRAGE CIRCUIT VAPEUR.



Appuyez sur Marche. Le programme dure 29 minutes.




Quand le programme fait une pause, remplissez le réservoir d'eau (jusqu'au niveau max).



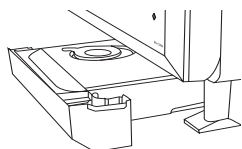
Appuyez sur Marche. Le programme dure environ 1 minute. Videz la gouttière lorsque le programme est terminé.

### ■ Remarques

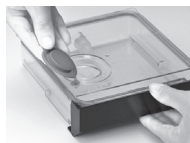
1. Quand  est affiché, lancez le programme 'nettoyage du circuit'.
2. Si le programme de nettoyage du système n'est pas utilisé régulièrement, les tuyaux s'obstruent et la cuisson vapeur devient moins efficace.
3. Ne retirez pas la gouttière pendant le programme de circulation d'eau. Si la gouttière est retirée pendant le programme, le message U12 est affiché et le programme s'arrête.
4. Videz la gouttière et rincez-la à l'eau courante une fois le programme terminé.

## Nettoyage du réservoir d'eau.

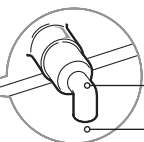
**Nettoyez le réservoir d'eau avec une éponge douce, à l'eau courante.**



Enlevez le réservoir d'eau et nettoyez le compartiment où se trouve le réservoir.



Ouvrez le bouchon de remplissage du réservoir, retirez le couvercle et le bouchon à tube et nettoyez-les.



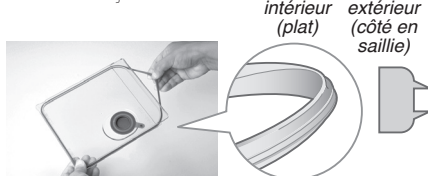
Bouchon à tube

Vérifiez qu'il est tourné vers le bas

Si le bouchon à tube est difficile à retirer, faites-le bouger d'un côté à l'autre. Quand vous le remettez en place, vérifiez que le tube est vers le bas (voir le diagramme).

**Le joint en caoutchouc et le devant du réservoir sont également démontables, pour pouvoir les nettoyer.**

Retirer le joint en caoutchouc



Vérifiez que le joint en caoutchouc n'est pas à l'envers quand vous le remettez en place. Si le joint n'est pas correctement mis en place, vous ne pourrez pas fermer le couvercle correctement et des fuites se produiront.

Retirer le couvercle avant



1. Faites légèrement pivoter le couvercle jusqu'à ce que le côté éloigné se déclipse.
2. Continuez à le faire pivoter jusqu'à ce que le côté proche se déclipse.

Remettre le couvercle avant en place



1. Alignez les fentes du couvercle avec les trous du réservoir.
2. Insérez-le et exercez une pression jusqu'à ce que vous entendiez un déclic.

### ■ Remarques

1. Nettoyez le réservoir d'eau au moins une fois par semaine pour éviter qu'il s'entarte.
2. Ne mettez pas le réservoir d'eau ou ses pièces au lave-vaisselle.



## Programmes de cuisson automatique

**Vous pouvez faire cuire différents aliments sans avoir à saisir la durée de cuisson, le poids ou le niveau de puissance.**

Par ex.



**Sélectionnez le programme de cuisson automatique souhaité.**



**Presser la touche Marche.**






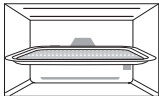

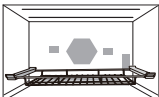
### ■ Commande plus/moins:

Les préférences pour le degré de cuisson varient pour chacun. Après avoir utilisé plusieurs fois les programmations automatiques, vous pouvez savoir si vous souhaitez que votre plat soit chauffé à un degré de cuisson différent. En utilisant la commande +/-, les programmes peuvent être réglés pour cuire les aliments plus ou moins longtemps. Presser la touche '+' ou '-' avant de presser la touche Marche. Si vous êtes satisfait du résultat des programmations automatiques, vous n'avez pas besoin d'utiliser cette commande.


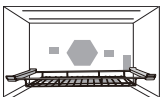

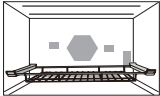
### ■ Remarques

1. Le four calcule automatiquement la durée de cuisson ou le délai de cuisson restant.
2. N'ouvrez pas la porte avant que le temps de cuisson ne s'affiche.
3. Le programme considère que la température des aliments surgelés est de -18 °C à -20 °C, et de +5 °C à +8 °C pour les autres aliments (température du réfrigérateur). Le programme de réchauffage de la soupe convient aux aliments à température du réfrigérateur ou ambiante.
4. Pour éviter les erreurs pendant l'utilisation des programmes automatiques, vérifiez que le plateau en verre et l'assiette sont bien secs.
5. La température ambiante ne doit pas être supérieure à 35 °C ou inférieure à 0 °C.
6. Les programmes sont conçus pour les poids d'aliments décrits aux pages 44-45 FR.
7. Pour les programmes pour les repas réfrigérés et surgelés, le réchauffage doit se faire dans l'emballage d'origine. Au moyen d'un couteau pointu, faites une perforation au centre de l'opercule et quatre perforations au bord. Si vous transférez les repas dans un plat, recouvrez-le de film alimentaire perforé.
8. Si le four vient d'être utilisé et est encore trop chaud pour permettre l'utilisation des programmes Décongélation turbo, Vapeur automatique et Détection automatique, le message « CHAUD » apparaît dans la fenêtre d'affichage. Vous pourrez utiliser un programme de cuisson automatique dès la disparition du message « CHAUD ». Si vous êtes pressés, cuisez les aliments manuellement en sélectionnant le mode et le temps de cuisson voulus.

## Programmes de cuisson automatique

Programme	Poids	Accessoires	Instructions
<p><b>PLAT CUISINE</b></p>  <p><b>Programme 12</b></p>	200 g - 1000 g	-	<p><b>Pour réchauffer un repas préparé frais.</b> Tous les aliments doivent être précuits. Les aliments doivent être à la température du réfrigérateur, soit environ + 5 °C. Réchauffez-les dans l'emballage. Au moyen d'un couteau pointu, faites une perforation au centre de l'opercule et quatre perforations au bord. En cas de transfert des aliments dans un plat, recouvrir le plat de film alimentaire percé. Placez le conteneur au fond du four. Sélectionnez le programme numéro 12. Appuyez sur MARCHE. Remuez lorsque vous entendez les bips sonores. Remuez de nouveau en fin de programme et laissez reposer pendant quelques minutes. Les gros morceaux de viande ou poisson cuisinés dans une sauce fluide exigeront peut-être un temps de réchauffage plus long. Ce programme ne convient pas aux aliments farineux comme le riz, les nouilles ou les pommes de terre. Les repas se trouvant dans des conteneurs de forme irrégulière peuvent exiger une cuisson plus longue.</p>
<p><b>PLAT SURGELE</b></p>  <p><b>Programme 13</b></p>	200 g - 800 g	-	<p><b>Pour réchauffer un repas préparé surgelé.</b> Tous les aliments doivent être précuits et surgelés à (-18 °C). Réchauffez-le dans l'emballage acheté. Au moyen d'un couteau pointu, faites une perforation au centre de l'opercule et quatre perforations au bord. En cas de transfert des aliments dans un plat, recouvrir le plat de film alimentaire percé. Placez le conteneur au fond du four. Sélectionnez le programme numéro 13. Appuyez sur MARCHE. Remuer les aliments aux bips sonores et couper les blocs en plus petits morceaux. Remuer de nouveau en fin de programme et laisser reposer pendant quelques minutes. Les gros morceaux de viande ou poisson cuisinés dans une sauce fluide exigeront peut-être un temps de réchauffage plus long. Ce programme ne convient pas aux aliments farineux comme le riz, les nouilles ou les pommes de terre. Les repas se trouvant dans des conteneurs de forme irrégulière peuvent exiger une cuisson plus longue.</p>
<p><b>FRITES A FOUR</b></p>  <p><b>Programme 14</b></p>	200 g - 450 g		<p><b>Pour réchauffer, rôtir et dorer les frites et produits à base de pomme de terre SURGELÉS comme les pommes parisiennes, les croquettes etc.</b> Étalez les aliments sur un plateau en verre à la position moyenne. Sélectionnez le programme numéro 14. Appuyez sur MARCHE. Mélangez à deux reprises - aux bips sonores. Pour un résultat optimal, étaler sur une seule couche. <b>REMARQUE</b> : Les produits à base de pomme de terre varient considérablement. Nous suggérons de vérifier quelques minutes avant la fin de la cuisson pour voir si les aliments sont bien dorés.</p>
<p><b>PIZZA PRE-CUITE</b></p>  <p><b>Programme 15</b></p>	150 g - 450 g		<p><b>Pour réchauffer et faire dorer une pizza précuite.</b> Retirez tout l'emballage et placez la pizza sur la grille en métal en position basse. Sélectionnez le programme numéro 15. Appuyez sur MARCHE. Ne convient pas pour le réchauffage des pizzas américaines (« deep pan ») ou très fines.</p>

## Programmes de cuisson automatique

Programme	Poids	Accessoires	Instructions
<b>PIZZA SURGELEE</b>  <b>Programme 16</b>	100 g - 450 g		<b>Pour réchauffer et faire dorer une pizza ou une baguette gratinée déjà cuite et surgelée.</b> Retirez tout l'emballage et placez la pizza sur la grille en métal en position basse. Sélectionnez le programme numéro 16. Appuyez sur MARCHÉ. Ne convient pas pour le réchauffage des pizzas américaines (« deep pan ») ou très fines.
<b>QUICHE PRE-CUITE</b>  <b>Programme 17</b>	330 g - 400 g		<b>Pour réchauffer et faire dorer une quiche précuite fraîche.</b> Ce programme ne convient pas aux quiches sans pâte ou très épaisses. Retirez tout l'emballage et placez la quiche sur la grille en métal en position basse. Sélectionnez le programme numéro 17. Appuyez sur MARCHÉ.

### ■ Remarques

1. Les programmes automatiques ne doivent être utilisés que pour les aliments mentionnés.
2. Respectez les minima-maxima de poids indiqués.
3. Prenez soin de toujours peser les aliments plutôt que de vous fier aux indications portées sur l'emballage.
4. La plupart des aliments ont besoin d'un temps de repos, après un programme Auto, pour permettre à la chaleur de se diffuser vers le centre.
5. Afin de tenir compte des variations propres aux aliments, vérifiez toujours que l'aliment est suffisamment chaud avant de servir.

## Questions et réponses

Q.: Pourquoi mon four ne fonctionne-t-il pas?

R.: Si le four ne fonctionne pas, vérifiez les points suivants:

1. Le four est-il correctement branché ? Débranchez le cordon d'alimentation du four, attendez 10 secondes, puis rebranchez-le.
2. Vérifiez le disjoncteur et le fusible. Enclenchez de nouveau le disjoncteur ou remplacez le fusible si nécessaire.
3. Si tout est normal au niveau du disjoncteur ou du fusible, vérifiez le bon fonctionnement de la prise murale en y branchant un autre appareil électrique. Si cet appareil fonctionne, cela signifie que le problème se situe au niveau du four à micro-ondes. S'il ne fonctionne pas, cela signifie que la prise murale est défectueuse. Si le four à micro-ondes est défectueux, contactez un service d'entretien et de réparation agréé.

Q.: Est-il normal que mon four à micro-ondes produise des interférences sur mon récepteur de télévision?

R.: Des interférences radio ou TV peuvent se produire si un four à micro-ondes fonctionne à proximité. Ce même type d'interférence se produit lorsqu'on utilise de petits appareils électriques tels qu'un mixeur, un aspirateur, un sèche-cheveux, etc. La présence d'interférences ne signifie donc pas que le four à micro-ondes est défectueux.

Q.: Pourquoi le four refuse-t-il mes instructions de programmation?

R.: Le four est conçu pour refuser une programmation non conforme. Par exemple, le four n'acceptera pas la programmation d'une quatrième étape de cuisson.

Q.: Il arrive parfois que de l'air chaud se dégage par les ouvertures d'aé-ration du four. Pourquoi?

R.: La chaleur dégagée par la cuisson des aliments réchauffe l'air contenu dans la cavité du four. Cet air chaud est évacué du four par ventilation. Il n'y a pas de micro-ondes dans ce dégagement d'air. N'obstruez jamais ces aérations en cours de cuisson.

Q.: Je ne peux pas choisir un programme automatique et le message "CHAUD" s'affiche à l'écran. Pourquoi ?

R.: Si le four vient d'être utilisé et qu'il est trop chaud pour fonctionner avec un programme de cuisson automatique,

le message 'CHAUD' s'affichera à l'écran. Quand ce message disparaît, vous pouvez utiliser les programmes de cuisson automatique. Si vous êtes pressé, faites cuire vos aliments manuellement en choisissant vous-même le mode et la durée de cuisson adaptés.

Q.: Puis-je utiliser un thermomètre traditionnel dans le four à micro-ondes?

A: Uniquement quand vous utilisez le mode de cuisson CHALEUR TOURNANTE/GRIL. Le métal de certains thermomètre peut provoquer la formation d'un arc électrique dans votre four et il ne doit pas être utilisé avec les modes de cuisson MICRO-ONDES et COMBINE.

Q.: Des ronflements et des cliquetis sont émis par le four lorsque je cuisine en mode combiné. D'où cela provient-il?

A: Des bruits retentissent quand le four passe automatiquement du mode MICRO-ONDES au mode CHALEUR TOURNANTE/GRIL pour atteindre le réglage combiné. Cela est normal.

Q.: Pour quelle raison mon four dégage-t-il une odeur et de la fumée lorsque je cuisine en modes COMBINE et GRIL?

A: Après une utilisation intensive, il est conseillé de nettoyer soigneusement l'enceinte puis de faire fonctionner le four à vide. Cela permettra de brûler les graisses résiduelles ou les projections susceptibles de « fumer ».

Q.: Mon four arrête de cuire par micro-ondes et 'H97' et 'H98' s'affichent.?

A: L'affichage indique un problème avec le système d'émission de microondes. Veuillez contacter un centre de service après-vente agréé.

Q.: Le ventilateur continue à tourner à la fin de la cuisson. Pourquoi ?

A: Après l'utilisation du four, le moteur du ventilateur peut se mettre à fonctionner pour refroidir les pièces électriques. C'est parfaitement normal et vous pouvez continuer à utiliser le four pendant cette période.

## Questions et réponses

- Q: Puis-je vérifier la température pré-programmée utilisée lors d'une cuisson ou d'un préchauffage en CHALEUR TOURNANTE ?
- A: **Oui. Il suffit de presser la touche de Chaleur Tournante et la température s'affichera pendant 2 secondes.**
- Q: "D" apparaît dans l'afficheur et le four ne veut pas démarrer. Pourquoi ?
- A: **Le mode DEMO a été activé. Ce mode est conçu pour la vente en magasin. Désactiver ce mode en appuyant une fois sur la touche Micro, puis 4 fois sur la touche Arrêt/Annulation.**
- Q: Les instructions écrites ont disparu de mon écran, je ne peux lire que des chiffres ?
- A: **Il peut y avoir eu une panne de courant et l'affichage des instructions est désactivé. Débrancher le four pendant quelques secondes, puis le rebrancher. Quand "88:88" apparaît, presser la touche Marche jusqu'à ce que la langue de votre choix s'affiche. Puis, régler à nouveau l'heure. Se reporter à la page 19 FR.**
- Q: Les touches du bloc de commande ne répondent pas quand elles sont actionnées. Pourquoi ?
- A: **S'assurer que le four est branché. Le four peut être en mode de veille. Ouvrir et fermer la porte pour l'activer.**
- Q: Le four s'arrête de cuire à la vapeur ou en mode combiné avec vapeur et le message U14 s'affiche.
- A: **Le réservoir d'eau est vide et le guide de fonctionnement s'est désactivé. Remplissez le réservoir d'eau, remettez-le dans le four et appuyez sur Marche pour reprendre la cuisson.**
- Q: Le four arrête le programme et le message U12 s'affiche.
- A: **La gouttière n'est pas à sa place dans le four. Redémarrez le programme.**

## Entretien de l'appareil

1. Débranchez l'appareil avant de le nettoyer.
2. Veillez à ce que l'intérieur du four et les joints de la porte soient toujours propres. Enlevez les projections d'aliments ou les éclaboussures présentes sur les parois intérieures du four et sur les joints de la porte à l'aide d'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.**
3. 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.
4. Nettoyez les surfaces extérieures du four à l'aide d'un linge humide. Veillez à ce que l'eau ne pénètre pas par les ouvertures d'aération du four afin de ne pas endommager ses différentes pièces.
5. Nettoyez le panneau de commandes à l'aide d'un linge doux et sec. N'utilisez pas de tampons abrasifs ou de détergents puissants. Lorsque vous nettoyez le panneau de commandes, laissez la porte du four ouverte afin d'éviter tout déclenchement inopiné. Après le nettoyage, appuyez la **TOUCHE ARRÊT / ANNULATION.**
6. Si de la condensation se forme à l'intérieur ou à l'extérieur de la porte du four, essuyez-la au moyen d'un linge doux. De la condensation peut se former lorsque le four fonctionne dans une pièce très humide. Cela n'est en aucun cas dû à un mauvais fonctionnement de l'appareil.
7. Le fond du four doit être régulièrement nettoyé pour éviter qu'il ne fasse trop de bruit. Laver la surface en céramique avec de l'eau chaude et du liquide vaisselle puis essuyer avec un chiffon propre.
8. Lorsque vous utilisez les modes **CONVECTION / GRILL, VAPEUR 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.
9. Ne pas utiliser de nettoyeur-vapeur pour le nettoyage de votre four.
10. La maintenance du four ne peut être effectuée que par du personnel qualifié. Pour toute opération de maintenance ou de réparation, adressez-vous à votre revendeur agréé.
11. 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.
12. Les ouvertures d'aération ne doivent jamais être obstruées. Vérifiez régulièrement qu'elles ne sont pas bouchées par des poussières ou d'autres objets. Si cela se produisait, la surchauffe du four affecterait son fonctionnement et pourrait même présenter un danger.
13. Le dos et le dessus de la cavité du four comporte une doublure catalytique auto-nettoyage. Il n'est donc pas nécessaire de nettoyer cette zone.

## Fiche Technique

Alimentation:	<b>230V, 50 Hz</b>
Puissance d'entrée:	<b>Maximaal; 1900 W Magnetron; 990 W Le mode gril; 1330 W Convection; 1380 W Vapeur; 1015 W</b>
Puissance de sortie:	<b>1000 W (IEC-60705) Le mode gril; 1300 W Convection; 1350 W</b>
Dimensions extérieures:	<b>494 mm (W) x 438 mm (D) x 390 mm (H)</b>
Dimensions intérieures:	<b>410 mm (W) x 320 mm (D) x 250 mm (H)</b>
Poids:	<b>20.5 kg</b>
Niveau sonore:	<b>56 dB</b>

**Caractéristiques techniques  
susceptibles d'être modifiées sans  
avis préalable.**

Ce produit est un matériel qui répond à la norme européenne sur les perturbations électromagnétiques EMC (EMC = compatibilité électromagnétique) EN 55011. Selon cette norme, ce produit est classé Groupe 2, classe B et reste dans les limites requises. La classification groupe 2 signifie que l'énergie à fréquence radio est intentionnellement émise sous forme d'une radiation électromagnétique afin de réchauffer ou de cuire des aliments. Classe B signifie que ce produit peut être utilisé dans un environnement domestique usuel.



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

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 Appliances Microwave Oven (Shanghai) Co., Ltd  
888, 898 Longdong Road.

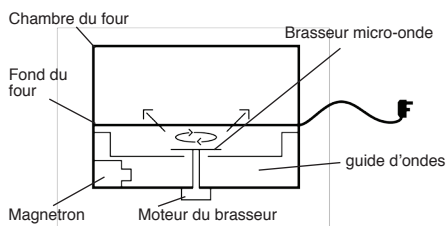
Pudong, Shanghai, 201203, Chine.  
Importé par: Panasonic Marketing Europe GmbH

Contact: Panasonic Testing Centre  
Winsbergring 15, 22525 Hambourg,  
Allemagne.

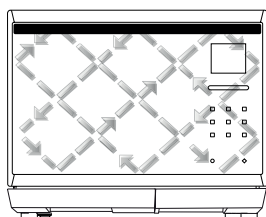
# Principes du micro-ondes

Au Royaume-Uni, la cuisson et le réchauffage au micro-ondes des aliments sont employés depuis les premières expériences de radars pendant la seconde Guerre Mondiale.

Les micro-ondes en elles-mêmes sont présentes dans l'atmosphère en permanence et proviennent à la fois de sources naturelles et artificielles. Les ondes artificielles incluent les ondes radar, radio et télévision, les liens de télécommunications et les téléphones mobiles.

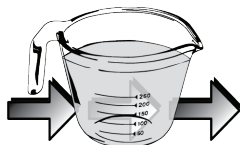


Votre four micro-ondes convertit l'électricité en micro-ondes dans le MAGNETRON.



## Réflexion

Les micro-ondes rebondissent sur les parois métalliques et l'écran métallique de la porte.



## Transmission

Ensuite, elles traversent les récipients contenant des aliments, avant d'être absorbées par les molécules d'eau des aliments. Tous les aliments contiennent de l'eau en plus ou moins grande quantité.

## ■ Remarques importantes

La température du récipient utilisé s'élève au cours de la cuisson ou du réchauffage en raison de la conduction de la chaleur provenant des aliments. Il est nécessaire de prendre des gants même avec la cuisson micro-ondes !

**LES MICRO-ONDES NE POUVANT TRAVERSER LES MÉTAUX, IL EST IMPOSSIBLE D'UTILISER DES PLATS MÉTALLIQUES QUAND ON UTILISE LA CUISSON MICRO-ONDES PURE**

## Comment les micro-ondes cuisent les aliments

Les micro-ondes font vibrer les molécules d'eau, ce qui provoque une FRICTION, en d'autres termes de la CHALEUR. Cette chaleur cuit les aliments. Les micro-ondes sont aussi attirées par les pécules de graisse et de sucre ; les aliments qui en contiennent beaucoup cuisent donc plus vite. Les micro-ondes ne peuvent chauffer qu'à une profondeur de 4 à 5 cm. De plus, étant donné que la chaleur se propage dans la nourriture par conduction comme avec un four traditionnel, les aliments cuisent de l'extérieur vers l'intérieur.

## Aliments non adaptés à la cuisson micro-ondes pure

Soufflés etc. En effet, ces plats dépendent d'une source de chaleur externe sèche pour cuire correctement, n'essayez pas de les préparer au micro-ondes.

La cuisson au micro-ondes ne convient pas non plus à la friture.

## Temps de repos

Quand un four à micro-ondes est arrêté, les aliments continuent à cuire par conduction - **MAIS PAS PAR LES MICRO-ONDES**. C'est pourquoi le **TEMPS DE REPOS** est très important avec les micro-ondes, particulièrement pour les aliments denses, comme la viande, les gâteaux et les plats réchauffés (voir page 51 FR).

## ■ Oeufs à la coque

Ne faites pas cuire d'œufs à la coque dans votre micro-ondes. En effet, les œufs crus cuits dans leur coquille risquent d'exploser et pourraient provoquer de graves blessures.



## Conseils de cuisson

### Temps de repos

Une fois le temps de repos écoulé, si les aliments ne sont pas cuits, remplacez-les dans le four et cuisez-les encore quelques instants.

#### ■ Pommes de terre en robe des champs

Laisser reposer pendant 5 min, enveloppée dans un film aluminium après la cuisson au micro-ondes uniquement.

#### ■ Poisson

Laisser reposer 2 à 3 min.

#### ■ Plats aux œufs

Laisser reposer 1 à 2 min

#### ■ Plats cuisinés,

Laisser reposer 1 à 2 min.



### Taux d'humidité

Comme le taux d'humidité des fruits et des légumes frais varie selon la saison, vous devrez parfois ajuster le temps de cuisson en fonction de la période de l'année. Cela est particulièrement vrai pour les pommes de terre cuites avec leur peau. Les aliments secs tels que le riz et les pâtes peuvent sécher davantage encore pendant l'entreposage et le temps de cuisson peut donc varier par rapport aux aliments plus frais.



### Film alimentaire

Le film alimentaire permet de garder les aliments humides tandis que la vapeur ainsi emprisonnée accélère la cuisson. Nous vous conseillons toutefois de percer le film alimentaire avant la cuisson, afin que le surplus de vapeur puisse être libéré. Lorsque vous retirez le film alimentaire qui recouvre un plat, soyez

#### ■ Repas complet sur assiette

Laisser reposer 2 à 3 min.

#### ■ Légumes

Les pommes de terre bouillies bénéficient d'un temps de repos de 1-2 min., toutefois la plupart des autres légumes peuvent être servis immédiatement. Si la nourriture n'est pas cuite après le TEMPS DE REPOS, la remettre dans le four pour un temps supplémentaire.

#### ■ Décongelation

Il est essentiel de prévoir un temps de repos pour terminer la décongelation. Ce temps peut aller de 5 min pour des fraises, par exemple, à jusqu'à 1 heure pour un morceau de viande. Voir les pages 70-72 FR.

prudent, car la vapeur qui s'est accumulée est brûlante.

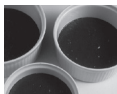
Utilisez exclusivement du film alimentaire adapté aux fours à micro-ondes et employez-le uniquement pour couvrir un plat. Ne tapissez jamais vos plats avec du film alimentaire. Achetez toujours du film étirable sur lequel figure la mention "adapté à la cuisson au micro-ondes" et utilisez-le seulement pour couvrir les plats.



### Percer

Pendant la cuisson, la vapeur peut s'accumuler sous la peau ou la membrane qui recouvre certains aliments. Vous devez donc percer ou peler ces aliments avant de les cuire afin que la vapeur puisse s'échapper pendant la cuisson. Les œufs, les pommes de terre, les saucisses, etc. doivent être percés avant d'être cuits. **N'ESSAYEZ JAMAIS DE CUIRE DES ŒUFS à la coque.**

## Conseils de cuisson



### Taille du récipient

Les aliments disposés dans un plat rond cuiront mieux que dans un plat rectangulaire ou carré. Ils cuiront plus vite dans un plat large et plat que dans un plat haut et étroit. La taille du plat doit être proportionnelle à la quantité d'aliment.



### Quantité

Les petites quantités cuisent plus vite que les grandes, de même que les petits plats se réchauffent plus rapidement que les grands.



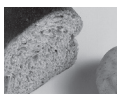
### Espacer

Les aliments cuisent plus rapidement et de manière plus uniforme lorsqu'ils sont séparés et disposés sur le cercle extérieur du plateau tournant, plutôt qu'au milieu. Evitez d'empiler ou de tasser les aliments.



### Forme

Les formes régulières permettent une cuisson homogène. Lorsque cela est possible, couper les légumes en tronçons ou en rondelles et les autres aliments en morceaux réguliers.



### Densité

Les aliments poreux et légers chauffent plus vite que ceux qui sont lourds et denses.



### Couvrir

Couvrez les aliments à l'aide d'un couvercle adapté ou de film étirable. Couvrez le poisson, les légumes, les ragoûts et les potages, mais pas les gâteaux, les sauces, les pommes de terre avec leur peau et les pâtisseries.



### Disposer

Les portions individuelles telles que les cuisses de poulet, les côtes de porc, etc. doivent être disposées dans un plat de telle sorte que les pièces charnues

soient vers l'extérieur du plat et les pièces moins charnues (nécessitant moins de cuisson) vers le milieu du plat.



### Température initiale

Plus les aliments sont froids, plus il faut de temps pour les réchauffer. Les aliments sortant du réfrigérateur doivent être réchauffés plus longtemps que ceux conservés à la température ambiante.



### Retourner et remuer

Certaines nourritures nécessitent d'être tournées pendant la cuisson. La viande et les volailles doivent être retournées en milieu de cuisson.



### Liquides

Tous les liquides doivent être remués avant, pendant et après le chauffage. L'eau particulièrement doit être remuée avant et pendant le chauffage pour éviter des projections. Ne réchauffez pas les liquides bouillis auparavant. **NE PAS SURCHAUFFER.**



### Ingrédients


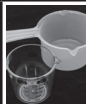



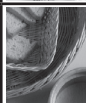
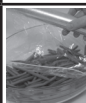
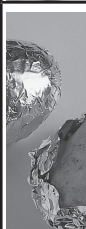
Des aliments contenant beaucoup de graisse, de sucre ou de sel, se réchauffent très rapidement. La farce peut être beaucoup plus chaude que la croûte. Faire attention en les mangeant. Ne pas surchauffer même si la croûte ne paraît pas très chaude.



### Nettoyage

Comme les micro-ondes agissent sur les pièces de nourriture, maintenez toujours votre micro-ondes en parfait état de propreté. Les dépôts de nourriture récalcitrants peuvent s'enlever à l'aide d'un nettoyant four micro-ondes de marque vaporisé sur un linge doux. Il faut toujours sécher le four après l'avoir nettoyé. Evitez les pièces en plastique et la porte.

## Quels récipients utiliser dans votre four?

Matériel de Cuisson		Pour Micro-ondes	Pour Gril	Pour Convection	Pour Utilisation Combinée (Micro-onde et / ou gril et / ou convection)
<b>Plat en verre résistant à la chaleur</b>		✓	✓	✓	✓
<b>Récipient en plastique résistant aux micro-ondes</b>		✓	x	x	x
<b>Porcelaine et céramique résistants à la chaleur</b> N'utilisez pas de plats comportant des décors métalliques ou des dorures ou des anses fixées par de la colle.		✓	✓	✓	✓
<b>Plats en poterie/ terre cuite</b>		x	x	✓	x
<b>Papier aluminium/ plats métalliques</b>		x	✓	✓	x
<b>Paniers en paille/bois/tressés</b>		x	x	x	x
<b>Film étirable</b>		✓	x	x	x
<b>Papier aluminium</b> Le papier aluminium peut être utilisé en petites quantités pour protéger la viande ou le poisson. Cela permet de protéger certaines pièces d'une surcuisson ou d'une décongélation excessive. Prendre garde à ce que l'aluminium ne touche ni les parois ni la voûte.		✓	✓	✓	✓

## Niveaux de puissance des micro-ondes



Niveau de puissance	Utilisation
1000 W	Réchauffer des sauces, des féculents, des plats cuisinés, des liquides et cuire des compotes, des légumes.
270 W  (**)	Décongélation des aliments surgelés, crus ou cuits et pour toutes les décongélation ne pouvant se faire par touche Auto.
600 W	Cuisson du poisson, des viandes blanches, des volailles, des cakes, des sauces; réchauffage du lait et des plats en sauce surgelés.
440 W	Mélanges délicats avec des œufs, quiches, réchauffage des aliments pour bébé, ragoûts.
300 W	Cuissons longues, civets, pâtés, réchauffage des viandes rouges.
100 W	Remise en température du beurre, des fromages, des fruits ou de la glace. Pour garder les plats au chaud.

### ■ Remarque

(\*) DEGIVRAGE CYCLIQUE avec temps de repos automatique (voir page 70 FR).

## Utilisation du gril



Le gril de votre four permet d'obtenir des plats dorés et croustillants pour de nombreuses recettes variées.

### Le four dispose de 3 réglages de gril :

- 1 appu Gril 1 1300 W**
- 2 appuis Gril 2 950 W**
- 3 appuis Gril 3 700 W**

Placer la nourriture à griller sur la grille, en position haute ou centrale. Placer la plaque de verre en position basse pour récupérer

les graisses et les projections. Sinon, utiliser la lèchefrite et le placer en position haute ou centrale. La préparation à griller doit être normalement retournée en milieu de cuisson. Ne jamais recouvrir les plats en mode gril.

Lorsque LE FOUR EST EN MODE GRIL, LES MICRO-ONDES N'AGISSENT PAS.

Durées de cuisson (en Gril 1)		
	Premier côté	Deuxième côté
Côte de boeuf 450 g	18-20 min	environ. 10-15 min
Saucisses 450 g (6 pcs)	10-13 min	environ. 10-12 min
1 cuisse de poulet (300 g)	13-15 min	13-15 min
Toast 2 tranches 85 g	4-6 min	3-4 min

### ■ Avertissement

En mode gril, les accessoires et le four sont très chauds. Faites attention à ne pas vous brûler.

## La chaleur tournante

Ce mode de cuisson traditionnel vous permet de faire cuire vos aliments sous l'action de la chaleur provenant de la résistance ventilée située au fond de votre four. Il n'y a PAS DE MICRO-ONDES émises en mode Chaleur Tournante: VOUS POUVEZ DONC UTILISER TOUS VOS PLATS MÉTALLIQUES ET TOUS VOS RÉCIPIENTS RÉSISTANTS À LA CHALEUR. Pour rappel, les températures entre 40 et 100 °C n'ayant pas d'usage en cuisine classique, ne sont pas disponibles sur ce four.

### Préchauffage

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

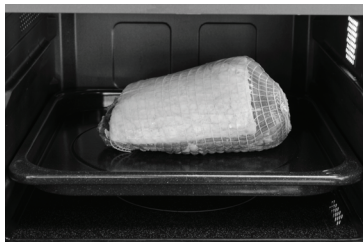
### Accessories

Vous pouvez utiliser la grille ou la lèchefrite émaillée. Pour cuire sur 2 niveaux, placez la lèchefrite en position basse et la grille en position haute.

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

#### ■ Remarque

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



#### ■ Avertissement

En mode de chaleur tournante du four, les accessoires et le four sont très chauds. Faites attention à ne pas vous brûler.

## La chaleur tournante



Allure	Température	Préparations culinaires (four préchauffé)
Low	40 °C	Température d'étuve pour la levée des pâtes à pain ou à pizza.
	100 °C - 110 °C	Meringues
	120 °C - 130 °C - 140 °C	Terrines de viande et de poisson, rillettes, séchage d'herbes aromatiques.
Medium	150 °C - 160 °C	Œufs cocotte, cakes aux fruits, macarons
	170 °C - 180 °C	Quiches, flans, crèmes caramel, cookies, strudel, génoise, viandes blanches, viandes mijotées ou braisées, congolais, biscuit roulé.
High	190 °C - 200 °C - 210 °C	Kouglof, gratins, pâte à choux, soufflés, poissons entiers, savarins.
	220 °C - 230 °C	Volailles, pains.
	230 °C	Pizzas, tartes, biscuits, tuiles, petites pièces en feuilletage, tartes feuilletées aux fruits.

### ■ Remarque

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

## Cuisson à la vapeur



Le four peut être programmé pour cuire à la vapeur les légumes et le poisson frais et surgelés, le poulet frais et le riz. Il y a trois niveaux de cuisson à la vapeur: 1, 2 et 3.

### Accessoires et récipients

Placez les aliments sur le trépied en plastique sur le plateau en verre à mi-hauteur (voir pages 25-26 FR du mode d'emploi).

## Mijoter Turbo



Le four peut être programmé pour cuire ou réchauffer des aliments plus efficacement à l'aide de la fonction turbo pour prendre en charge les modes de cuisson manuels vapeur, chaleur tournante, gril ou gril + chaleur tournante. La sélection du mode turbo après le mode vapeur, chaleur tournante, gril ou gril + chaleur tournante augmentera automatiquement la puissance de cuisson micro-ondes (mijotage) de 300 W pour réduire le temps de cuisson.

### Accessoires et récipients

Les aliments peuvent être cuits directement sur le plateau de verre ou dans un plat en pyrex® placé sur le plateau de verre.

(Voir pages 32-33 FR du mode d'emploi).

### ■ Avertissement

Dans les modes de chaleur tournante du four et le mode Turbo-cook, les accessoires et le four sont très chauds. Faites attention à ne pas vous brûler.

## La cuisson combinée

### De quoi s'agit-il ?

La cuisson combinée ajoute des micro-ondes à une cuisson traditionnelle afin d'obtenir la saveur d'une cuisson classique avec un temps de cuisson réduit d'un tiers à la moitié.

### Pour quels aliments ?

Essentiellement les grosses pièces à cuire ou à rôtir, nécessitant des cuissons longues, qu'il s'agisse de viandes, de poissons, de gratins ou de gâteaux. A contrario, les petites pièces (biscuits, feuilletés, steaks, brioches, meringues, choux) ainsi que les soufflés et les petits rôtis de viande rouge ne conviendront pas à la cuisson Combinée.

### Comment ?

Choisir une cuisson traditionnelle puis suivre les instructions défilantes (ou voir pages 28-31 du mode d'emploi).

### Avertissement !

Choisir les méthodes de cuisson dans le bon ordre. La méthode de cuisson traditionnelle (Gril, Chaleur tournante) doit toujours être choisie avant le réglage du micro-onde. Les méthodes de cuisson combinée de ce livret sont indiquées dans l'ordre selon lequel elles peuvent être choisies. Pendant la cuisson, il suffit d'appuyer sur la touche de Chaleur tournante pour afficher la température utilisée. La température peut être modifiée en appuyant sur Chaleur tournante alors que la température est affichée. Il n'est cependant pas possible de modifier la puissance du four en cours de fonctionnement selon le mode combiné.

### Quand préchauffer ?

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



levée ou feuilletée, il faut préchauffer. Seule la cuisson Combinée avec Gril ne doit pas et ne peut pas être préchauffée. **L'intérieur du four est plus petit qu'un four traditionnel, il est donc nécessaire de prendre des précautions supplémentaires pour ne pas se brûler quand on place un plat dans le four.**

### Avec préchauffage

Choisir la cuisson combinée puis appuyer sur Démarrer avant de saisir le temps de cuisson. **Le préchauffage a lieu sans que les micro-ondes ne soient utilisées.**

Il est préférable de préchauffer avec les accessoires nécessaires en place. Quand le four atteint la température requise, il émet 3 bips et le signe "P" clignote à l'écran. Placer le plat dans le four (sans appuyer sur la touche Arrêt/Annuler), choisir le temps de cuisson et appuyer sur Marche. Si vous ne faites pas cela, le four maintiendra sa température pendant 30 minutes puis s'éteindra.

### Sans préchauffage

Sélectionner la cuisson combinée, afficher la durée puis appuyer sur Démarrer.

## Quelles combinaisons choisir ?

Cuisson Combinée	Chaleur Tournante	Gril	Micro-ondes	Utilisations conseillées
Gril + Micro-ondes (pas de préchauffage)	-	1, 2 ou 3	440 W, 300 W ou 100 W	Gratins de viande ou de légumes, grillades, croque-monsieur
Gril + Chaleur Tournante	180 °C à 220 °C	1, 2 ou 3 (2)	-	Cuisses de poule, Côte de boeuf (saignante), Saucisses de Morteau, Poisson braisé, Rôti pièce de bœuf (saignante), Épaule d'agneau (rosée), Coquelet
Chaleur Tournante + Micro-ondes (Préchauffage si cuisson < 20 min)	100 à 230 °C	-	440 W, 300 W ou 100 W	Cakes, flans et gâteaux, tartes, viandes braisées ou viandes blanches rôties.
Chaleur tournante + Gril + Micro-onde (préchauffage conseillé)	100 à 230 °C	1, 2 ou 3	440 W, 300 W ou 100 W	Viandes et volailles rôties, gratins surgelés

## Conseils pour cuisiner en combiné

Vérifiez d'abord en page précédente si l'aliment convient à une cuisson combinée.

Container:

- En cas d'utilisation d'un plat en Pyrex® ou d'un plat en porcelaine convenant à une utilisation au four: placer directement le plat sur la grille, en position centrale ou basse, ou sur le fond sur four, si l'élément à cuire est volumineux.
- En cas d'utilisation d'un plat en métal (lisse et sans charnière) : le placer sur la plaque de verre, en position centrale ou basse, ou au fond du four.

Temps de cuisson:

Laisser cuire pendant la moitié, voire les deux tiers, du temps de cuisson habituel. Ne pas oublier de noter vos résultats. **Toujours vérifier votre plat**

**pendant la cuisson.** Ouvrir la porte du four, vérifier le plat, puis appuyer sur Marche pour poursuivre la cuisson.

Température et puissance:

Vous n'obtiendrez pas de bons résultats en utilisant une puissance élevée de micro-ondes en cuisson combinée.

Augmenter la température de 20 à 30 °C – de manière à ce que le temps de cuisson soit plus court - et utiliser une puissance comprise entre 100 et 440 W selon la taille et le type de plat. Si vous n'êtes pas sûr de la combinaison à utiliser, essayez de trouver une recette similaire à la votre dans ce livret, et suivez les conseils de réglages de combinaison indiqués.



## Cuisson combinée - Récipients et accessoires

Pour la plupart des cuissons, utilisez de préférence des récipients à la fois transparents aux ondes et résistants à la chaleur (Pyrex® ou porcelaine à feu).

Cependant, pour la cuisson des gâteaux et des tartes, nous vous conseillons d'utiliser des **plats en métal sans charnière et lisses**, de manière à garantir une meilleure coloration du produit fini. Ces plats doivent être placés sur la plaque de verre, en position basse. Ne pas utiliser de plats à charnière ou de plats métalliques émaillés. **NE PAS** placer de récipients métalliques (ou de plats en aluminium) directement sur la grille.

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

### Exemples de récipients et d'accessoires



#### ■ Avertissement

La lèche-frite ne doit pas servir pendant la cuisson combinée avec le micro-onde.

## Conseils de réchauffage et de cuisson

La plupart des plats se réchauffent très rapidement dans votre four à une puissance de 1000 W. Les plats peuvent être ramenés à la température de service en seulement quelques minutes et sembleront être fraîchement préparés. Toujours vérifier que le plat est bien chaud et le replacer au four si nécessaire.

En règle générale, les aliments aqueux doivent être couverts, comme les soupes, les ragoûts et les repas complets servis sur l'assiette.

Ne recouvrez pas les aliments secs comme les petits pains, les tartelettes, les friands etc.

Les tableaux des pages 62-68 FR vous montrent la meilleure manière de faire cuire ou de réchauffer vos aliments préférés. La meilleure méthode dépend du type d'aliment.

La méthode de cuisson (micro-ondes pures ou cuisson combinée) dépend de l'aliment à réchauffer. Pour les aliments qui ne nécessitent pas de brunissement, réchauffer au micro-ondes seulement.

N'oubliez pas que quand vous faites cuire ou réchauffez un aliment, vous devez le remuer ou le tourner dans la mesure du possible. Vous obtiendrez ainsi une cuisson ou un réchauffage uniforme à l'extérieur et au cœur.

### Quand la nourriture est-elle bien réchauffée ?

Les aliments réchauffés doivent être servis à une température "très chaude", c'est à dire que vous devez voir la vapeur s'en dégager de plusieurs 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.

Les aliments qui ne peuvent être remués lors de la cuisson doivent être coupés avec un couteau pour vérifier qu'ils sont

entièrement réchauffés. Même si les instructions du fabricant ou les durées figurant dans le livre de recettes ont été respectées, il est important de toujours bien vérifier que la nourriture est très chaude. En cas de doute, remettez sans hésitation la nourriture au four pour la réchauffer un peu plus longtemps.

Si vous ne trouvez pas un aliment équivalent dans le tableau, choisissez un type d'aliment et une dimension similaire et modifiez le temps de cuisson si nécessaire.

**ATTENTION**, même si l'extérieur paraît froid au toucher, l'intérieur sera très chaud et le réchauffera. Veillez à ne pas surchauffer les aliments au risque de vous brûler, dû à la quantité de graisse et de sucre pouvant être présente. Vérifiez la température de l'intérieur du plat avant dégustation pour éviter tout risque de brûlure.

Ne pas laisser sans surveillance. Ne pas ajouter d'alcool.

### Biberons et aliments pour bébés

Enlevez toujours le capuchon, 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.

Le liquide en haut du biberon sera bien plus chaud que le liquide au fond. Il faut bien agiter le biberon et le tester.

**NOUS RECOMMANDONS DE NE PAS UTILISER VOTRE MICRO-ONDES POUR STERILISER LES BIBERONS.** Si vous avez un stérilisateur pour micro-ondes, nous vous incitons à être extrêmement prudent, en raison de la faible quantité d'eau impliquée. Il est essentiel de suivre les instructions du fabricant implicitement.

## Conseils de réchauffage et de cuisson

### Aliments en conserve

Extraire de la boîte et placer dans un plat adapté avant de réchauffer.

### Soupes

Utiliser un bol et remuer avant de chauffer puis au moins une fois pendant la durée de réchauffage et encore une fois à la fin.

### Ragouts

Remuez en milieu de cuisson et à nouveau à la fin.

### Repas complet sur assiette

Les appétits varient et les durées de réchauffage dépendent du contenu des repas. Les aliments denses comme la purée doivent être bien étalés. Si vous ajoutez beaucoup de sauce, le réchauffage risque de prendre plus longtemps. Placez les aliments plus denses à la périphérie de l'assiette. Entre 3 et 5 minutes sur 1000 W suffisent pour réchauffer une pièce moyenne.

## Tableaux de cuisson combinée et de réchauffage

**Guide de réchauffage:** Sauf en cas de mention « (à cuire) », les aliments indiqués ci-dessous sont supposés déjà avoir été cuits et ce guide concerne uniquement leur réchauffage. **Temps de repos:** Il est important de laisser les aliments se reposer après les avoir réchauffés, pendant 3 à 6 minutes pour les collations, plats légers, pains, gâteaux, tartes, liquides et plats principaux et pendant 10 minutes pour les plats denses comme les gratins et les tourtes.

Type d'aliment	Poids ou Quantité	Frais	Surgelé
<b>Collations et plats légers</b>			
Croque-monsieur (4) (1)	150 g 1 pce	GRIL 1 + 100 W 5 min + GRIL 1 1 min	GRIL 1 + 300 W approx. 5 min + GRIL 1 1 min
	300 g 2 pcs	GRIL 1 + 100 W 4-5 min + GRIL 1 1 min	GRIL 1 + 300 W 4-6 min + GRIL 1 1 min
Croissant au fromage (5)	170 g 1 pce	GRIL 1 + 300 W 2 min + 2 min de temps de repos	180 °C + 300 W 2-5 min
Hot Dog (4)	125 g 1 pce	GRIL 1 + 300 W 3 min	GRIL 1 + 440 W 4 min + 2 min de temps de repos
Croustillant (5)	120 g 1 pce	-	GRIL 1 + 440 W 3-4 min + 2 min de temps de repos
Panier feuilleté jambon-fromage ou chèvre-épinards (cuits) (5)	120 g 1 pce	-	230 °C + 300 W 3 min + 2 min de temps de repos
Tourtes à la viande (5)	340 g 2 pcs	-	220 °C + 440 W 6-8 min + 2 min de temps de repos
Tourte à la viande (5)	150 g 1 pce	-	220 °C + 440 W 4-6 min + 2 min de temps de repos
Feuilleté aux St Jacques (5)	450 g 1 pce	Programmation automatique Quiche puis 200 °C 2 min 30 s	210 °C + 440 W 8-12 min
Petit pâté en croûte jambon-fromage (5)	1x 280 g	230 °C + 300 W 3-4 min	220 °C + 440 W 4-7 min (tourner à mi-cuisson) + 2 min de temps de repos
Baguette au fromage (5)	250 g 12 pcs	-	Programmation automatique en fonction du poids Pizza surgelé
Crostini garni (9)	140 g 1 pce	200 °C + GRIL 1 5-6 min	-
Vol-au-vent (5)	330 g 2 pcs	200 °C + 100 W 5-9 min + 2 min de temps de repos	-
Vol-au-vent au poulet (5)	100 g 6 pcs	200 °C + 100 W 5-7 min + 2 min de temps de repos	-
	180 g 12 pcs	200 °C + 100 W 5-8 min + 2 min de temps de repos	-
Petits friands (à cuire) (5)	350 g 20 pcs	-	230 °C + 100 W 15-16 min
Tartelettes (4)	320 g 20 pcs	-	210 °C + 100 W 8-10 min
Bouchées avec pâte filo (4)	180 g 12 pcs	-	200 °C + 100 W 5-8 min
Petits friands au fromage (5)	220 g 20 pcs	-	200 °C + 100 W 3-5 min + 2 min de temps de repos

(1) Retourner ou remuer à mi-temps. (2) Bien étaler, sur un plat résistant à la chaleur en position haute dans le four. (3) Bien étaler, sur un plat résistant à la chaleur en position basse dans le four. (4) Bien étaler, placer en position haute dans le four, directement sur le plateau ou sur du papier sulfurisé ou du papier siliciné. (5) Bien étaler, placer en position basse dans le four, directement sur le plateau ou sur du papier sulfurisé ou du papier siliciné. (6) Dans un récipient allant au micro-ondes sur le fond du four. (7) Couvrir. (8) Placer dans un plat résistant à la chaleur allant au micro-ondes, sur la grille. (9) Placer directement sur la grille; pour les plus petits aliments, mettre du papier sulfurisé sur la grille. (10) Placer en position centrale dans le four.

## Tableaux de cuisson combinée et de réchauffage

**Guide de réchauffage:** Sauf en cas de mention « (à cuire) », les aliments indiqués ci-dessous sont supposés déjà avoir été cuits et ce guide concerne uniquement leur réchauffage. **Temps de repos:** Il est important de laisser les aliments se reposer après les avoir réchauffés, pendant 3 à 6 minutes pour les collations, plats légers, pains, gâteaux, tartes, liquides et plats principaux et pendant 10 minutes pour les plats denses comme les gratins et les tourtes.

Type d'aliment	Poids ou Quantité	Frais	Surgelé
Nems (5)	300 g 4 pcs	180 °C + GRIL 1 + 100 W 6 min	200 °C + GRIL 1 + 300 W 7-8 min
Samosas (1 & 4)	210 g 4 pcs	GRIL 1 + 100 W 6 min	200 °C + GRIL 1 + 440 W approx. 4-6 min + 2 min de temps de repos
Samoussas aux légumes (1 & 2)	240 g 4 pcs	GRIL 1 + 300 W 4 min	220 °C + GRIL 2 + 300 W 7-8 min
Pomme de terre cuite au four dans sa peau (garnie au fromage) (10)	250 g 1 pce	GRIL 1 + 440 W 6 min	GRIL 3 + 440 W 5-6 min
	500 g 2 pcs	GRIL 1 + 440 W 8-9 min + 2 min de temps de repos	GRIL 3 + 440 W 9-10 min
Tarte aux tomates et fruits de mer (4)	110 g 1 pce	200 °C + 100 W 2-4 min	200 °C + 440 W 3-6 min
Saucisson brioché (5)	400 g 1 pce	200 °C + 440 W 6 min 30 s + 5 min de temps de repos	-
Friand à la saucisse (9)	100 g - 130 g 1 pce	GRIL 1 + 440 W 3 min	GRIL 1 + 440 W 5 min
	200 g - 260 g 2 pcs	GRIL 1 + 440 W 4 min	GRIL 1 + 440 W 5-6 min puis 1-2 min G1
Baguette pizza (4)	1 x 125 g	-	Programmation automatique en fonction du poids Pizza surgelée
Pizza (9)	440 g	230 °C + GRIL 3 + 300 W 8-10 min	230 °C + GRIL 3 + 300 W 10-12 min
Pizza au fromage (9)	470 g	230 °C + GRIL 3 + 440 W 6 min	-
Pizza levée (5)	285 g 1 pce	-	230 °C + 440 W 8 min + 3 min 230 °C
	600 g 1 pce	-	230 °C + 440 W 11 min + 4 min GRIL 2
Tortilla nature, aux oignons ou espagnole (1 & 10)	1 x 500 g	GRIL 1 + 440 W 8-10 min + 1 min de temps de repos	GRIL 1 + 440 W 15 min + 2 min de temps de repos
	1 x 300 g	GRIL 1 + 440 W 8 min	GRIL 1 + 440 W 13-15 min + 1 min de temps de repos
Tortilla espagnole (10)	1 x 160 g	GRIL 1 + 440 W 8 min	-

(1) Retourner ou remuer à mi-temps. (2) Bien étaler, sur un plat résistant à la chaleur en position haute dans le four. (3) Bien étaler, sur un plat résistant à la chaleur en position basse dans le four. (4) Bien étaler, placer en position haute dans le four, directement sur le plateau ou sur du papier sulfurisé ou du papier siliciné. (5) Bien étaler, placer en position basse dans le four, directement sur le plateau ou sur du papier sulfurisé ou du papier siliciné. (6) Dans un récipient allant au micro-ondes sur le fond du four. (7) Couvrir. (8) Placer dans un plat résistant à la chaleur allant au micro-ondes, sur la grille. (9) Placer directement sur la grille; pour les plus petits aliments, mettre du papier sulfurisé sur la grille. (10) Placer en position centrale dans le four.

## Tableaux de cuisson combinée et de réchauffage

**Guide de réchauffage:** Sauf en cas de mention « (à cuire) », les aliments indiqués ci-dessous sont supposés déjà avoir été cuits et ce guide concerne uniquement leur réchauffage. **Temps de repos:** Il est important de laisser les aliments se reposer après les avoir réchauffés, pendant 3 à 6 minutes pour les collations, plats légers, pains, gâteaux, tartes, liquides et plats principaux et pendant 10 minutes pour les plats denses comme les gratins et les tourtes.

Type d'aliment	Poids ou Quantité	Frais	Surgelé
Quiche (5)	110 g 1 pce	180 °C + 100 W 3 min + 1 min de temps de repos	200 °C + 440 W 3-5 min + 3 min de temps de repos
	150-180 g 1 pce	190 °C + 100 W 6-9 min	200 °C + 440 W 5-7 min + 5 min de temps de repos
	400 g 1 pce	Programmation automatique Quiche	200 °C + 300 W 10-12 min + 180 °C 3 min
Tarte aux légumes (5)	400 g 1 pce	200 °C + 440 W 7 min + 180 °C 3 min	-
Flan au fromage (5)	350 g 1 pce	-	200 °C + 440 W 12-15 min + 5 min de temps de repos
Tarte alsacienne (lardon, crème et oignons) (5)	100 g 1 pce	230 °C + 440 W 3 min	230 °C + 440 W 4 min + 2 min 230 °C
	350 g 1 pce	Préchauffer CH 180 °C + Programmation automatique Pizza fraîche	Préchauffer 200 °C + Programmation automatique Pizza surgelée
Feuilleté au fromage (9)	130 g 1 pce	230 °C + 300 W 3-5 min	-
	300 g 2 pcs	230 °C + 300 W 3-6 min	-
Tourte à la viande au Riesling (5)	500 g 1 pce	-	230 °C + 440 W 16-18 min + 5 min de temps de repos
Focaccia lardons/fromage (5)	300 g 1 pce	180 °C + 100 W 4-5 min	180 °C + 300 W 5 min
Gratins (dauphinois, moussaka, lasagnes, tartiflette, hachis Parmentier, macaroni) (3)	300-400 g	GRIL 1 + 440 W 7-9 min	-
	700 g	GRIL 2 + 440 W 20 min	-
	1 kg	GRIL 1 + 440 W 14-15 min	-
	1200 g	230 °C + 440 W 16 min + 4 min GRIL 1	-
	1500 g	230 °C + 440 W 20 min	-

(1) Retourner ou remuer à mi-temps. (2) Bien étaler, sur un plat résistant à la chaleur en position haute dans le four. (3) Bien étaler, sur un plat résistant à la chaleur en position basse dans le four. (4) Bien étaler, placer en position haute dans le four, directement sur le plateau ou sur du papier sulfurisé ou du papier silicón. (5) Bien étaler, placer en position basse dans le four, directement sur le plateau ou sur du papier sulfurisé ou du papier silicón. (6) Dans un récipient allant au micro-ondes sur le fond du four. (7) Couvrir. (8) Placer dans un plat résistant à la chaleur allant au micro-ondes, sur la grille. (9) Placer directement sur la grille; pour les plus petits aliments, mettre du papier sulfurisé sur la grille. (10) Placer en position centrale dans le four.

## Tableaux de cuisson combinée et de réchauffage

**Guide de réchauffage:** Sauf en cas de mention « (à cuire) », les aliments indiqués ci-dessous sont supposés déjà avoir été cuits et ce guide concerne uniquement leur réchauffage. **Temps de repos:** Il est important de laisser les aliments se reposer après les avoir réchauffés, pendant 3 à 6 minutes pour les collations, plats légers, pains, gâteaux, tartes, liquides et plats principaux et pendant 10 minutes pour les plats denses comme les gratins et les tourtes.

Type d'aliment	Poids ou Quantité	Frais	Surgelé
Gratin de légumes (avec ou sans viande), gratin de tomates farcies (3)	300 g	GRIL 1 + 440 W 6-7 min	-
	320-400 g	200 °C + 440 W 9-10 min	-
Chou farci (3)	1000 g 6 pcs	-	170 °C + 300 W 35 min (ajouter 10-12 c. à soupe d'eau)
Courgette farcie (3)	600 g 4 pcs	200 °C + GRIL 2 + 300 W 15 min	200 °C + 300 W 30 min
Champignons farcis (3)	1200 g 8 pcs	200 °C + GRIL 2 + 300 W 20-22 min	-
Poisson sauce au vin blanc (1 & 3)	450 g	-	230 °C + GRIL 1 + 440 W 15 min
<b>Plats d'accompagnement</b>			
Féculents (1, 6 & 7)	200 g	600 W 1 min 20-30 min	-
Gratin dauphinois (10)	200 g	230 °C + GRIL 1 + 300 W 4-6 min	230 °C + GRIL 1 + 440 W 7-8 min
Légumes (1, 6 & 7)	100 g	1000 W 1-1 min 30 s	-
	200 g	1000 W 1-2 min	-
Purée de pommes de terre (1,7,10)	425 g	Vapeur 1 + 440 W 8-10 min	-
Purée de légumes (1, 6, 7)	200 g	1000 W 1-2 min	1000 W 3-5 min
	500 g	1000 W 4-5 min	1000 W 8 min
	1000 g	-	1000 W 12-16 min
Riz (1, 6 & 7) (2 c. à soupe d'eau)	200 g	1000 W 1 min 30 s - 2 min	1000 W 2-3 min
	500 g	1000 W 3 min 30 s - 4 min	1000 W 6-8 min
Spaghettis à la sauce (1, 6 & 7)	200 g	1000 W 2 min	-
	500 g	1000 W 4 min	-
	1000 g	1000 W 7-8 min	1000 W 14-18 min

(1) Retourner ou remuer à mi-temps. (2) Bien étaler, sur un plat résistant à la chaleur en position haute dans le four. (3) Bien étaler, sur un plat résistant à la chaleur en position basse dans le four. (4) Bien étaler, placer en position haute dans le four, directement sur le plateau ou sur du papier sulfurisé ou du papier siliconé. (5) Bien étaler, placer en position basse dans le four, directement sur le plateau ou sur du papier sulfurisé ou du papier siliconé. (6) Dans un récipient allant au micro-ondes sur le fond du four. (7) Couvrir. (8) Placer dans un plat résistant à la chaleur allant au micro-ondes, sur la grille. (9) Placer directement sur la grille; pour les plus petits aliments, mettre du papier sulfurisé sur la grille. (10) Placer en position centrale dans le four.

## Tableaux de cuisson combinée et de réchauffage

**Guide de réchauffage:** Sauf en cas de mention « (à cuire) », les aliments indiqués ci-dessous sont supposés déjà avoir été cuits et ce guide concerne uniquement leur réchauffage. **Temps de repos:** Il est important de laisser les aliments se reposer après les avoir réchauffés, pendant 3 à 6 minutes pour les collations, plats légers, pains, gâteaux, tartes, liquides et plats principaux et pendant 10 minutes pour les plats denses comme les gratins et les tourtes.

Type d'aliment	Poids ou Quantité	Frais	Surgelé
<b>Viandes et poissons</b>			
Cassoulet (1, 6 & 7)	400 g	200 °C + 300 W 8-11 min	-
Filet de poisson pané (1 & 2)	100 g 1 pce	GRIL 1 + 100 W 7 min	GRIL 1 + 300 W 6-7 min
<b>Morceaux de viande cuite (6 &amp; 7)</b>			
Burger	100 g	600 W 1 min - 2 min	-
Viande blanche	130 g 2 tranches	600 W 1-1 min 30 s	-
Viande rouge	110 g 3 tranches	440 W 50-60 s	-
Cuisse de poulet	200 g	1000 W 1 min 50 s	-
Coquilles St Jacques (4)	200 g 12 pcs	190 °C + GRIL 1 + 300 W 4-6 min	-
<b>Sauces</b>			
Sauce (1, 6 & 7)	250 g	1000 W 2-2 min 30 s	-
	500 g	1000 W 4-5 min	-
Soupe (1, 6 & 7) 1 bol à température ambiante ou réfrigérée	300 ml	1000 W 2-3 min	-
	1 brique à température ambiante ou réfrigérée	600 ml	1000 W 4-6 min
<b>Boissons</b>			
1 tasse	235 ml	1000 W 1 min 30 s	-
2 tasses	470 ml	1000 W 3 min	-
3 tasses	705 ml	1000 W 3 min 30 s	-
4 tasses	940 ml	1000 W 5 min	-
Lait - 1 bol/grande tasse	250 ml	600 W 2 min	-
1 brique (1, 6)	600 ml	600 W 4 min 30 s - 4 min 50 s	-
Aliments pour bébé (petit pot à température ambiante, sans couvercle) (1 & 7)	30 g	600 W 15 s Vérifier la température	-
	120 g	600 W 20-30 s Vérifier la température	-
	200 g	600 W 30-40 s Vérifier la température	-
<b>Pâtes à cuire</b>			
Pretzels (5)	300 g 4 pcs	-	180 °C + 100 W approx. 13 min
Mini croissants (5)	250 g 10 pcs	-	200 °C 13-15 min
Pains au chocolat (5)	360 g 6 pcs	-	200 °C + 100 W 8 min + 7 min 160 °C

(1) Retourner ou remuer à mi-temps. (2) Bien étaler, sur un plat résistant à la chaleur en position haute dans le four. (3) Bien étaler, sur un plat résistant à la chaleur en position basse dans le four. (4) Bien étaler, placer en position haute dans le four, directement sur le plateau ou sur du papier sulfurisé ou du papier siliciné. (5) Bien étaler, placer en position basse dans le four, directement sur le plateau ou sur du papier sulfurisé ou du papier siliciné. (6) Dans un récipient allant au micro-ondes sur le fond du four. (7) Couvrir. (8) Placer dans un plat résistant à la chaleur allant au micro-ondes, sur la grille. (9) Placer directement sur la grille ; pour les plus petits aliments, mettre du papier sulfurisé sur la grille. (10) Placer en position centrale dans le four.



## Tableaux de cuisson combinée et de réchauffage

**Guide de réchauffage:** Sauf en cas de mention « à cuire », les aliments indiqués ci-dessous sont supposés déjà avoir été cuits et ce guide concerne uniquement leur réchauffage. **Temps de repos:** Il est important de laisser les aliments se reposer après les avoir réchauffés, pendant 3 à 6 minutes pour les collations, plats légers, pains, gâteaux, tartes, liquides et plats principaux et pendant 10 minutes pour les plats denses comme les gratins et les tourtes.

Type d'aliment	Poids ou Quantité	Frais	Surgelé
Mini pains au chocolat (5)	300 g 10 pcs	-	230 °C + 100 W 9 min + 4 min 200 °C
Pain ou cake aux fruits (5)	300 g 10 pcs	-	230 °C + 100 W 10 min + 230 °C 2 min
Gâteaux et pâtisseries miniatures (précuits) (1 & 5)	180 g 6 pcs	-	220 °C + GRIL 1 + 100 W 4-6 min + 2 min de temps de repos
Mini croissants & roulés chocolat (9)	200 g 6 pcs	-	1000 W 20-40 s + GRIL 1 4 min
	300 g 10 pcs	-	1000 W 40-60 s + GRIL 1 4 min
<b>Pain</b>			
Pain de campagne (5)	800 g	-	200 °C + 100 W 14-17 min + 10 min de temps de repos
Pain complet (5)	400 g	-	180 °C + 100 W 10-13 min + 5 min de temps de repos
Pain naan (1 & 9)	120 g 2 pcs	-	GRIL 1 + 100 W 3-4 min
Demi-baguette (5)	120 g 1 pce	-	1000 W 30-60 s + GRIL 2 4 min
	240 g 2 pcs	-	1000 W 40-60 s + GRIL 2 4 min
Petits pains précuits (5)	300 g 6 pcs	230 °C + GRIL 2 10 min (après 7 min, ajouter jet de vapeur pendant 3 min)	-
<b>Desserts</b>			
Brownies aux noix (1 & 4)	2 x 80 g	-	G1 + 300 W 1-2 min
Crêpes sucrées (3)	70 g 1 pce	1000 W 20-30 s	1000 W 40 s
	140 g 2 pcs	1000 W 40-50 s	1000 W 1-1 min 20 s
Beignets nature (3)	50 g 1 pce	-	GRIL 1 + 100 W 2 min + 2 min de temps de repos
	100 g 2 pcs	-	GRIL 1 + 100 W 3 min + 2 min de temps de repos
Gaufres (1, 4 & 9)	140 g 2 pcs	-	GRIL 1 + 300 W 3 min
	70 g 1 pce	-	GRIL 1 + 100 W 3 min

(1) Retourner ou remuer à mi-temps. (2) Bien étaler, sur un plat résistant à la chaleur en position haute dans le four. (3) Bien étaler, sur un plat résistant à la chaleur en position basse dans le four. (4) Bien étaler, placer en position haute dans le four, directement sur le plateau ou sur du papier sulfurisé ou du papier siliciné. (5) Bien étaler, placer en position basse dans le four, directement sur le plateau ou sur du papier sulfurisé ou du papier siliciné. (6) Dans un récipient allant au micro-ondes sur le fond du four. (7) Couvrir. (8) Placer dans un plat résistant à la chaleur allant au micro-ondes, sur la grille. (9) Placer directement sur la grille; pour les plus petits aliments, mettre du papier sulfurisé sur la grille. (10) Placer en position centrale dans le four.

## Tableaux de cuisson combinée et de réchauffage

**Guide de réchauffage:** Sauf en cas de mention « (à cuire) », les aliments indiqués ci-dessous sont supposés déjà avoir été cuits et ce guide concerne uniquement leur réchauffage. **Temps de repos:** Il est important de laisser les aliments se reposer après les avoir réchauffés, pendant 3 à 6 minutes pour les collations, plats légers, pains, gâteaux, tartes, liquides et plats principaux et pendant 10 minutes pour les plats denses comme les gratins et les tourtes.

Type d'aliment	Poids ou Quantité	Frais	Surgelé
<b>Desserts</b>			
Crumble aux pommes (2)	300 g	-	600 W 2 min puis 200 °C + GRILL 3 + 440 W 8-10 min
Gâteaux garnis à la crème vanille (5 sur papier)	500 g	-	220 °C + 300 W 4 min + 5 min de temps de repos
Cake aux amandes (5 sur papier)	380 g	-	180 °C + 300 W 3 min + 10 min de temps de repos
Fondant au chocolat (10)	470 g 1 pce	-	200 °C + 300 W 5 min + 8 min de temps de repos
Macarons (6)	190 g 16 pcs	-	300 W 1 min
Moelleux au chocolat (10)	100 g 1 pce	440 W 50-70 s	230 °C + 300 W 3 min + 230 °C 5 min
Tarte au citron meringuée (5)	500 g	-	190 °C + 100 W 3-4 min + 5 min de temps de repos
Moelleux au chocolat (10)	220 g	-	200 °C + vapeur 1, 20 min
Tarte au pomme (à cuire) (4)	290 g	-	230 °C + 300 W 7- 9 min
Tarte aux pommes (4)	260 g	-	230 °C + 250 W 3-4 min + 5 min de temps de repos
Tarte Tatin (3) (pommes à l'envers)	130 g	-	230 °C + 440 W 3 min + 2 min de temps de repos
	300 g	-	200 °C + 440 W 8 min + 4 min de temps de repos
	600 g	-	200 °C + 440 W 10 min + 5 min de temps de repos
Tarte au sucre (5)	350 g	-	180 °C + 100 W 3 min + 5 min de temps de repos
Tarte pommes rhubarbe (4)	85 g 1 tranche	-	200 °C + 300 W 2 min + 5 min de temps de repos
	700 g 6 tranches	-	200 °C + 440 W 7-10 min + 10 min de temps de repos
Strudel aux pommes (5)	300 g	-	230 C + 300 W 10-12 min + 3 min de temps de repos
	600 g (à cuire)	-	220 °C + 300 W 15 min + 200 °C 8-10 min

(1) Retourner ou remuer à mi-temps. (2) Bien étaler, sur un plat résistant à la chaleur en position haute dans le four. (3) Bien étaler, sur un plat résistant à la chaleur en position basse dans le four. (4) Bien étaler, placer en position haute dans le four, directement sur le plateau ou sur du papier sulfurisé ou du papier siliciné. (5) Bien étaler, placer en position basse dans le four, directement sur le plateau ou sur du papier sulfurisé ou du papier siliciné. (6) Dans un récipient allant au micro-ondes sur le fond du four. (7) Couvrir. (8) Placer dans un plat résistant à la chaleur allant au micro-ondes, sur la grille. (9) Placer directement sur la grille; pour les plus petits aliments, mettre du papier sulfurisé sur la grille. (10) Placer en position centrale dans le four.

## Les astuces du micro-ondes



Ramollir le beurre à tartiner au sortir du réfrigérateur.

Faire ramollir 1 min. sur 100 W (pour 250 g). Retirer au préalable le papier métallisé.

Faire gonfler des fruits secs.

Ajouter 6 c. à s. d'eau à 200 g de pruneaux ou de raisins secs, (possibilité de les faire gonfler avec du rhum pour les cakes).

Mélanger et faire chauffer sur 1000 W 2 à 3 min. Laisser reposer 2 min.

Ramener le fromage à température ambiante.

Le fromage sorti du réfrigérateur doit être placé dans le four et « tiédi » 30 s. à 1 min (selon la taille du fromage) sur 300 W.

Monder des amandes ou des noisettes.

Couvrir d'eau chaude à hauteur et cuire 3 à 6 min sur 1000 W (jusqu'à une bonne reprise d'ébullition). Rafraîchir, égoutter, la peau se retire alors facilement.

Faire un caramel.

Cuisez 100 g de sucre avec 2 c. à s. d'eau dans un bol 3-4 min. sur 1000 W en surveillant attentivement au bout d'1 min. 30 s. Sortez le caramel avant qu'il ne soit foncé, il terminera de cuire à l'extérieur. Vous pouvez arrêter la cuisson avec 2 c. à s. d'eau très chaude (prendre garde aux projections).

Liquéfier du miel durci.

Enlever le couvercle du pot, le poser dans le four et réchauffer sur 300 W 20 à 40 s. selon la quantité. Remuer et renouveler l'opération si nécessaire.

Obtenir plus de jus d'une orange ou d'un citron.

Avant de le presser, passer 1 orange ou 1 citron 20 à 30 s. sur 1000 W, puis pressez-le sans attendre: il donnera plus de jus.

Faire fondre du chocolat.

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

Faire fondre du beurre.

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

Amollir la glace au sortir du réfrigérateur.

La débarrasser si possible de son emballage, la poser sur une assiette. Compter 1 à 2 min sur 100 W pour 1/2 litre et 2 à 3 min pour 1 litre.

Faire lever une pâte.

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

Faire du vin chaud.

Préparer dans un verre (ou une chope) résistant à la chaleur, 20 cl de vin rouge additionné d'un zeste de citron, une pincée de cannelle, un clou de girofle et 2 à 4 morceaux de sucre selon votre goût. Faire chauffer sur 1000 W 1 min à 1 min 30 s.

Désodoriser votre four.

Pour enlever les odeurs de poissons de votre four, placer un bol d'eau chaude agrémentée de jus de citron à l'intérieur du four. Chauffer à 1000 W pendant 5 min. Absorber la condensation présente sur les parois au moyen d'un linge propre.

Préparer une compresse chaude.

Faire chauffer un linge plié, propre et mouillé sur une assiette 30 s sur 1000 W. Contrôler avant d'appliquer.

## Conseils pour la décongélation



Lors de la décongélation au micro-ondes, le plus grand problème est de décongeler l'intérieur avant que l'extérieur ne commence à cuire. C'est pour cette raison que Panasonic a mis au point la fonction de DÉCONGÉLATION CYCLIQUE sur votre four. Il vous suffit de sélectionner la puissance DEFROST 270 W Min et de régler 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, les micro-ondes ne fonctionnent pas, bien que la lumière reste allumée et que le plateau en verre continue de tourner. Les temps de repos automatiques permettent d'obtenir une décongélation plus régulière. Pour les aliments à décongeler peu volumineux, le temps de repos normal peut être supprimé.

### Conseils de décongélation

Vérifier le progrès de la décongélation à plusieurs reprises même si vous utilisez les programmes automatiques. Respectez les temps de repos.

### Temps de repos

Les petites pièces peuvent être cuites presque immédiatement après la décongélation. Il est normal que les grosses pièces soient encore congelées au centre. Il faut leur **laisser au minimum une heure de repos** avant de les cuire. Pendant ce temps de repos, la température s'homogénéise et la décongélation se poursuit par conduction. Note: Si l'aliment n'est pas destiné à être cuit immédiatement, le conserver au réfrigérateur. Ne jamais recongeler un aliment décongelé sans le cuire au préalable.

### Les rôtis avec os et les volailles entières

Il est préférable de placer les rôtis sur une soucoupe retournée ou bien une passoire en plastique afin qu'ils ne trempent pas dans le liquide d'exsudation. Il est indispensable de protéger les pièces fines ou protubérantes de ces aliments avec de petits morceaux de papier aluminium afin d'éviter un début de cuisson de ces pièces. **Il n'est pas dangereux d'utiliser des petits morceaux de papier aluminium dans votre four, à condition qu'ils ne touchent pas les parois du four.**

### La viande hachée ou en cubes, les petits crustacés

Les pièces extérieures de ces aliments décongelant rapidement, il faut les séparer,

briser les blocs en morceaux à plusieurs reprises pendant la décongélation et les retirer au fur et à mesure qu'ils sont décongelés.

### Petites pièces

Les côtelettes et les morceaux de poulet doivent être séparés sitôt que possible pour faciliter une décongélation homogène. Les pièces grasses et les extrémités décongelent plus rapidement. Placez-les vers le centre du plateau ou protégez-les.

### Le pain

Les boules et les miches de pain nécessitent un temps de repos pour permettre une décongélation à coeur. Ce temps de repos sera plus court si le pain est coupé en tranches ou même en 2 morceaux.

### Bips Sonores.

Des bips se font entendre en cours de décongélation Automatique pour vous rappeler de tourner, contrôler, séparer les aliments, voire protéger les extrémités fines ou grasses. Respectez cette consigne afin d'obtenir une décongélation plus homogène



## Tableau de décongélation

Type d'aliment	Poids/Quantité	Puissance & temps de décongélation	Temps de repos (minimum)
<b>Viande</b>			
- Rôti avec os #	500 g	270 W 18-20 min	60 min
- Rôti #	500 g	270 W 20-25 min	70 min
- Côtes #	500 g	270 W 8-12 min	15 min
- Côtelettes #	250 g	270 W 6-7 min	10 min
- Rognons coupés en dés*	400 g	270 W 15 min	3 min
- Steaks minces* (x2)	300 g	270 W 7-8 min	10 min
- Entrecôte*	150 g	270 W 4-6 min	10 min
- Viande hachée, farce*	500 g	270 W 10-12 min	10 min
- hamburger* (x1)	100 g	270 W 4 min	2 min
x 1	140 g	270 W 6 min	2 min
x 2	200 g	270 W 6-7 min	10 min
x 4	400 g	270 W 10-12 min	10 min
- Morceaux pour ragoût*	500 g	270 W 12-14 min	15 min
- Volaille entière #	500 g	270 W 12-15 min	60 min
- Morceaux de volaille # (x4)	1 kg	270 W 20-25 min	30 min
- Poussin #	400 g	270 W 13-15 min	20 min
- Boudins noirs (x 2)	250 g	270 W 6 min	15 min
- lapin #	500 g	270 W 14-15 min	30 min
<b>Beurre</b>	250 g	270 W 2 min	10 min
Coulis de fruit*	200 g	270 W 3-4 min	10 min
-1 paquet	50 g	270 W 1 min 20 sec	1 min
-2 paquets	100 g	270 W 2 min 30 sec	2 min
-4 paquets	200 g	270 W 4 min	10 min
<b>Fromage*</b>	450 g	270 W 3 min	10 min
Fruits rouges* (étalés en couche mince)	300 g	270 W 5-6 min	10 min
	500 g	270 W 12 min	10 min
Prunes rouges*	250 g	270 W 8 min	10 min
	500 g	270 W 12-15 min	20 min
<b>Desserts cuits</b>			
Gâteau de Savoie (1 part)	300 g	270 W 5-6 min	10 min
Gâteau de la forêt noire (1 part)	630 g	270 W 4-7 min	15 min
Moelleux au chocolat	630 g	270 W 5 min	15 min
Tarte aux framboises (1 part)	470 g	270 W 7 min	15 min
Gâteau au chocolat (1 part)	500 g	270 W 5-7 min	90 min
Tarte au citron (1 part)	70 g	270 W 2 min	7 min
Jus de fruits concentré*	200 ml	270 W 4 min	2 min

Les temps sont uniquement donnés à titre d'indication. Vérifiez toujours les aliments pendant la décongélation en ouvrant la porte puis relançant la décongélation. Il est inutile de couvrir les aliments pendant la décongélation.

**N.B.:** # Tournez ces aliments en milieu de décongélation et protégez les bouts et parties protubérantes avec du papier aluminium. \* Remuez, tournez ou séparez plusieurs fois en cours de décongélation.

## Tableau de décongélation

Type d'aliment	Poids/Quantité	Puissance & temps de décongélation	Temps de repos (minimum)
<b>Pâtes sucrées / salées</b>			
Pâte sucrée ou sablée* - bloc	300 g	270 W 4-5 min	20 min
-rouleau	230-250 g	270 W 2-2 min 30 s	20 min
Pâte feuilletée* -bloc	300 g	270 W 3 min	20 min
-rouleau	250 g	270 W 3 min	20 min
Base de pizza* - boule	240 g	270 W 3 min	20 min
-rouleau	340 g	270 W 3-4 min	20 min
<b>Poisson</b>			
Entier # (2 poissons)	400 g	270 W 10-12 min	15 min
Filets # (x 4)	500 g	270 W 13-14 min	15 min
Pavés* (x 2)	380 g	270 W 10 min	15 min
Morceaux épais* (x 2)	240 g	270 W 9 min	15 min
Crevettes*	200 g	270 W 5-7 min	10 min
Poisson pané* (x 2)	240 g	270 W 5 min	10 min

Les temps sont uniquement donnés à titre d'indication. Vérifiez toujours les aliments pendant la décongélation en ouvrant la porte puis relançant la décongélation. Il est inutile de couvrir les aliments pendant la décongélation.

**N.B.:** #Tournez ces aliments en milieu de décongélation et protégez les bouts et parties protubérantes avec du papier aluminium. \* Remuez, tournez ou séparez plusieurs fois en cours de décongélation.

## Viande et volaille

Votre four vous permet de cuisiner de la viande en utilisant un **mode de cuisson combinée** (gril + chaleur tournante + micro-ondes), idéal pour les grosses pièces de viande ou une cuisson lente. Méthodes traditionnelles - Chaleur tournante, Gril ou Turbo-bake pour les petits morceaux ou des recettes spécifiques. Les petites pièces de viande peuvent être cuisinées en mode Gril ou Combiné. **Les micro-ondes seules** peuvent servir à rapidement finir la cuisson d'une fricassée, d'une volaille en sauce ou d'une viande cuite au barbecue.

Après la cuisson, il est important de laisser la viande rôtie en dehors du four, enveloppée d'aluminium, pendant 10 à 15 minutes, afin de terminer la cuisson et de faciliter la découpe.

### Accessoires et récipients

Pour une cuisson combinée manuelle, pour les petites pièces de viande, il est conseillé de placer la viande dans un plat calorifuge sur la grille, en position centrale ou basse. Pour les grands morceaux de viande, les placer sur la lèchefrite, en position basse. Pour le mode en Chaleur tournante seule, placer les morceaux et la volaille directement sur la lèchefrite, en position basse. Ne pas couvrir.

### Conseil pour la cuisson combinée

Ne pas ajouter de sel à la viande avant la cuisson, mais après.

Il est important de vérifier plusieurs fois le plat pendant la cuisson de manière à pouvoir ajuster au besoin le temps de cuisson.

Disposer les pattes de poulet ou autres volailles de manière à ce que les pièces les plus charnues soient au niveau du bord du plat.

### La cuisson convection

Vous pouvez rôtir la viande dans votre four de manière traditionnelle en préchauffant le four en mode Chaleur tournante, pour la viande rouge et blanche et la volaille. Le préchauffage est essentiel afin de saisir la viande ou la volaille.

### Cuisson au gril

Le gril permettra la cuisson de pièces fines: escalopes, côtelettes d'agneau, saucisses. Il n'est pas nécessaire de préchauffer le gril.

#### ■ Remarque

En mode Chaleur tournante, Gril ou Combiné, la viande ne doit pas être couverte car la chaleur extérieure permet la cuisson.

### Cuisson en mode de micro-ondes uniquement

La viande blanche et les pièces de volaille cuisent parfaitement au micro-ondes, et c'est la méthode la plus rapide pour les cuire. La cuisson aux micro-ondes est utile pour les petites pièces de viande ou de volaille qui seront servies en sauce ou pour rapidement terminer la cuisson d'une fricassée ou d'une viande cuisinée au barbecue.

Placer les morceaux de viande dans un plat qui convient au micro-ondes au fond du four. Quand la cuisson se fait uniquement aux micro-ondes, il est conseillé de recouvrir la viande au moyen d'un couvercle ou d'un film alimentaire afin d'accélérer le temps de cuisson et de prévenir les projections. La présence de beaucoup de liquide dans le plat est normale après la cuisson. La vitesse de la cuisson au micro-ondes et le manque de chaleur radiante ne permettent pas au liquide de s'évaporer comme c'est le cas lors d'une cuisson traditionnelle. La perte de poids n'est pas supérieure à celle d'une cuisson traditionnelle.

## Viande et volaille

### Les ragoûts et les plats mijotés

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

**AVANT:** les légumes de garniture doivent être coupés régulièrement et précuits. Dans de nombreuses recettes de ragoûts, il faut légèrement passer les morceaux de viandes dans la farine afin d'assurer une bonne liaison de la sauce.

**PENDANT** la cuisson, il est indispensable de maintenir les morceaux de viande immergés à l'aide d'une soucoupe ou d'une assiette retournée (afin d'éviter un dessèchement de la viande). La cuisson des ragoûts étant longue et l'évaporation parfois importante, ne pas hésiter à rajouter du liquide en cours de cuisson si nécessaire. Recouvrir le récipient d'un couvercle afin de limiter l'évaporation. Amener à ébullition sur 1000 W 10 à 15 min puis poursuivre la cuisson le temps désiré sur Combiné Chaleur tournante 170 °C + 300 W. Il n'est pas nécessaire de préchauffer pour cette deuxième étape.

### Temps de repos:

Il est important de faire reposer la viande 10 à 15 min après la cuisson, hors du four, à couvert afin de laisser la cuisson se terminer et la température s'homogénéiser.





## Viande et volaille (temps de cuisson pour 500 g)

Comme la viande ne dorera pas si elle est uniquement cuite au micro-ondes, les temps de cuisson au micro-ondes indiqués ci-dessous sont pour de la viande qui a été dorée auparavant de tous les côtés dans une poêle à frire (porc, veau, agneau et bœuf) ou pour de la viande qu'il est inutile de faire dorer (filets de volaille). La viande doit être tournée à mi-cuisson et doit reposer pendant 5 à 8 minutes après la cuisson.

Type de viande	Uniquement au micro-ondes	Durée en min	Cuisson combinée (four préchauffé)	Durée en min
<b>Bœuf</b>				
-côte (1,10)	-	-	230 °C + GRIL 1 + 100 W	11-13 min (à point)
	-	-	230 °C + GRIL 1 + 300 W	10-12 min (bien cuit)
- rôti (1,3)	1000 W	7-9 min	230 °C + GRIL 1 + 100 W	12-14 min (saignant)
	1000 W	7-10 min	220 °C + GRIL 3 + 300 W	10-12 min (bien cuit)
-ragout (1,6,7)	-	-	170 °C + 100 W	1h-1h 10 min
<b>Agneau</b>				
gigot ou épaule avec os (1,3)	< 1200 g 1000 W	6-10 (rosé) à 8-12 (bien cuit)	230 °C + GRIL 1 + 300 W (1 & 3)	11-14 min (rosé) à 13-16 min (bien cuit)
rôti désossé roulé (1,3)	1000 W	6-8 min	230 °C + GRIL 1 + 300 W (1 & 3)	12-14 min (rosé) à 14-18 min (bien cuit)
ragout (1,6,7)	-	-	170 °C + 100 W	50-60 min
<b>Veau</b>				
- rôti (1)	600 W	8-9 min	230 °C + 440 W (1 & 3)	20-22 min
-rôti farci (1,3)	-	-	200 °C + GRIL 3 + 440 W	21-22 min
-ragout (1,6,7)	-	-	170 °C + 100 W	50-60 min
<b>Porc</b>				
- Rôti (1,3)	600 W	14-18 min	220 °C + 440 W (1 & 3)	20-22 min
- Filet mignon (1,3)	600 W	20-24 min	< 1 kg 220 °C + 440 W	20-22 min
			> 1 kg 200 °C + 440 W	22 - 24 min
ragout (1,6,7)	-	-	170 °C + 100 W	50-60 min
<b>Poulet-Dinde</b>				
- Volaille entière (1,5)	-	-	230 °C + GRIL 1 + 440 W	12-14 min (bien cuit)
- morceaux (1,3)	1000 W	7-8 min	GRIL 1 + 440 W	12-14 min + 2 min GRIL 1
- dinde désossée pour cuisson en rôti (1 à 3)	-	-	220 °C + GRIL 1 + 440 W	15 min
- cuisse de dinde (1,3)	-	-	230 °C + GRIL 1 + 440 W	12-15 min

(1) Retourner ou remuer à mi-temps. (2) Bien étaler, sur un plat résistant à la chaleur en position haute dans le four. (3) Bien étaler, sur un plat résistant à la chaleur en position basse dans le four. (4) Bien étaler, placer en position haute dans le four, directement sur le plateau ou sur du papier sulfurisé ou du papier siliconé. (5) Bien étaler, placer en position basse dans le four, directement sur le plateau ou sur du papier sulfurisé ou du papier siliconé. (6) Dans un récipient allant au micro-ondes sur le fond du four. (7) Couvrir. (8) Placer dans un plat résistant à la chaleur allant au micro-ondes, sur la grille. (9) Placer directement sur la grille ; pour les plus petits aliments, mettre du papier sulfurisé sur la grille. (10) Placer en position centrale dans le four.

## Viande et volaille

Comme la viande ne dorera pas si elle est uniquement cuite au micro-ondes, les temps de cuisson au micro-ondes indiqués ci-dessous sont pour de la viande qui a été dorée auparavant de tous les côtés dans une poêle à frire (porc, veau, agneau et bœuf) ou pour de la viande qu'il est inutile de faire dorer (filets de volaille). La viande doit être tournée à mi-cuisson et doit reposer pendant 5 à 8 minutes après la cuisson.

Type de viande	Uniquement au micro-ondes	Durée en min	Cuisson combinée (four préchauffé)	Temps de cuisson (en minutes)
<b>Canard</b>				
- Entier (1,3)	-	-	230 °C + 300 W	11-12 min
- Canard farci (1,3)	-	-	230 °C + 300 W	14-16 min
- cuisses (1,3)	-	-	GRIL 1 + 440 W	18-20 min
- Ragoût (1,6,7)	-	-	170 °C + 100 W	1h-1h 15 min
- magret (2 pcs 440 g) (1,10)	-	-	GRIL 1 + 100 W	12-14 min
<b>Gibier</b>				
-rôti (1,10)	1000 W	5-6 min	230 °C + GRIL 1 + 300 W	11-12 min
-ragout (1,6,7)	-	-	170 °C + 300 W	1 h 15 min - 1 h 30 min
<b>Saucisses</b>				
Chipolatas, fraîches (1,4)	1000 W	3-4 min	GRIL 1 + 100 W	12-14 min (for 6 pcs 330 g)
surgelées (1,4)	-	-	GRIL 1 + 300 W	12-14 min (6 pcs)
Saucisses de porc fraîches (1,4)	1000 W	5-6 min	GRIL 1 + 100 W	5-6 min (2 pcs 200 g)
Saucisses de porc surgelées (1,4)	-	-	GRIL 1 + 440 W	8-9 min (2 pcs 200 g)

(1) Retourner ou remuer à mi-temps. (2) Bien étaler, sur un plat résistant à la chaleur en position haute dans le four. (3) Bien étaler, sur un plat résistant à la chaleur en position basse dans le four. (4) Bien étaler, placer en position haute dans le four, directement sur le plateau ou sur du papier sulfurisé ou du papier siliciné. (5) Bien étaler, placer en position basse dans le four, directement sur le plateau ou sur du papier sulfurisé ou du papier siliciné. (6) Dans un récipient allant au micro-ondes sur le fond du four. (7) Couvrir. (8) Placer dans un plat résistant à la chaleur allant au micro-ondes, sur la grille. (9) Placer directement sur la grille; pour les plus petits aliments, mettre du papier sulfurisé sur la grille. (10) Placer en position centrale dans le four.

## Poisson

Le four à micro-ondes est le mode de cuisson par excellence du poisson. En effet, non seulement il cuit le poisson sans le dessécher, mais cette cuisson vapeur Express exalte le goût du poisson frais.



### Disposition

Les filets de poisson irréguliers ou très fins doivent être roulés ou pliés sur eux-mêmes afin d'éviter que la queue et les bords extérieurs moins épais cuisent de manière excessive.



### Liquide

Le poisson frais peut être arrosé de 30 ml (2 cuillerées à soupe) de jus de citron ou de vin blanc.



### Gros poissons (plus de 400 g)

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



### Couvrir

Couvrez toujours le poisson avec du film étirable pour four à micro-ondes ou à l'aide d'un couvercle adapté au plat utilisé.



### Dames de poisson

Nous vous conseillons de disposer les dames de poisson en rond, en plaçant la partie plus épaisse vers l'extérieur, afin d'éviter une surcuisson des extrémités.

### Quand le poisson est-il cuit?

Le poisson est cuit lorsqu'il s'émiette facilement et que sa chair devient opaque. Sachez que les poissons gras (saumon, maquereau, flétan) cuisent nettement plus rapidement que les poissons maigres (lieu, tilapia, colin, perche).

### Temps de repos

Le poisson doit REPOSER pendant 2-3 min après la cuisson. Ce temps de repos peut s'écouler en dehors du four, pour utiliser celui-ci pour faire cuire autre chose.

### Papillotes

Vous pouvez faire des papillotes de poisson en remplaçant le papier aluminium par du papier sulfurisé (ou papier cuisson), transparent aux ondes.

### Poisson entier

Si vous cuisinez 2 poissons entiers ensemble, ils doivent être disposés en tête-bêche pour une cuisson uniforme. Pour un grand poisson entier, il est nécessaire de protéger la tête et la queue en milieu de cuisson au moyen de deux morceaux d'aluminium souple maintenus en place par des cure-dents.

### Sel

**NE SALEZ PAS** le poisson avant de le cuire, car il risque de sécher.

# Poisson

## Cuisson de poisson par Gril ou mode Combiné

Recouvrir le poisson de beurre fondu ou d'huile pour le maintenir hydraté. Le placer sur la grille avec la plaque de verre placée en-dessous pour récupérer les projections. NE PAS ajouter de sel, mais saupoudrer de poivre ou d'herbes, au besoin. Utiliser la cuisson combinée Gril 1 + 300 W pendant approx. 6 min. pour un petit poisson (truite, maquereau). Utiliser la cuisson combinée Gril 1 + 440 W pour un poisson plus grand (dorade, perche noire).

Par exemple, 2 dorades (environ 440 g) seront cuites pendant 9 min en cuisson combinée Gril 1 + 440 W.

## Cuisson en mode Chaleur tournante

Pour le poisson en papillotes, ou d'autres grands poissons, préchauffer le four en mode Chaleur tournante à 180 °C et placer la préparation sur la lèchefrite en position basse. Pour 500 g, 4 filets de saumon d'approx. 125 g chacun, les cuire en mode Chaleur tournante à 180 °C pendant près de 20 min.

Temps de cuisson pour 500 g en minutes

Aliment	Frais		Surgelé	
	Puissance	Durée	Puissance	Durée
Poisson en filets fins	600 W	4-6 min	1000 W	9-10 min
Poisson en filets épais	600 W	5-6 min	1000 W	10-12 min
Poisson en darnes	600 W	5-7 min	1000 W	11-13 min
Poisson entier	600 W	6-7 min	1000 W	12 min
Crevettes*	600 W	5-6 min	-	-
Moules*	600 W	5-7 min	-	-
Noix de St Jacques*	600 W	6-7 min	-	-
Calamars*	600 W	6-7 min	1000 W	10-11 min
Tourteaux	600 W	7-8 min	-	-
Filets de poisson	Vapeur 1 + 440 W	6-8 min	-	-

\*: nous ne conseillons pas d'utiliser le programme Automatique pour ces types de poisson, ni pour les fruits de mer.

## Légumes

### Eau ajoutée

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

Pour les légumes assez riches en eau, il faut ajouter 1 cuil. à soupe d'eau pour 100 g de légumes, pour créer la vapeur qui va les cuire et les empêcher de se déshydrater: chou-fleur, poireau, brocoli, chou de Bruxelles, carottes, céleri-rave, asperges, haricots verts fins, pommes de terre, chou, navets, artichauts etc. Légumes surgelés ajouter 1 - 3 c. à s. d'eau.

Les légumes contenant relativement peu d'eau ont besoin d'une quantité d'eau supplémentaire pour faciliter leur hydratation: petits pois, fèves, haricots plats, haricots vertsgros

Dans tous les cas: les légumes sont cuits sur la puissance 1000 W (sauf chou-fleur entier) et ne sont pas salés avant la cuisson, mais après. En effet, le sel absorbe l'humidité naturelle du légume et favorise la déshydratation.

Lorsque c'est possible, coupez les légumes en morceaux réguliers.

Il est **IMPORTANT** de cuire les légumes dans un plat de taille proportionnelle à la quantité de légumes à cuire et de couvrir ce plat d'un couvercle adapté ou d'un film étirable percé.

Préférez les plats larges plutôt que hauts. En touche Auto, pensez à mélanger les légumes au bip sonore.



# Légumes

Temps de cuisson des légumes frais et surgelés  
(durée en minutes pour 500 g sur puissance 1000 W)

Légumes	Frais	Surgelés
Artichauts:		
- entier	9-10	-
- cœurs	9-11	11-12
Asperges*	10-12	10-11
Aubergines	9-11	-
Betteraves*	18-20	-
Bette	7- 9	13-14
Brocoli à pomme	8- 9	9-10
Champignons	8-9	11-12
Carotte:		
- rondelles	8-10	12-13
- bâtonnets	12-14	-
Chou*	12-14	-
Choux de Bruxelles	9-10	10-12
Chou-fleur	8-10	9-10
Céleri-rave	8- 9	-
Céleri*	15-17	-
Courgettes	8- 9	10-12
Épinards:		
- hachés	-	12
- en feuilles	9-10	13
Favelottes* ajouter de l'eau	16-19	18-20
Haricots verts*	12-13	12-13
Haricots grimpants	12-14	-

Légumes	Frais	Surgelés
Mélange de légumes*	-	15-16
Épis de maïs (x2)*	8-10	12-15
Navets	8-10	18-20
Oignons	9-10	14-16
Panais	8-10	-
Patates douces	10-11	-
Petits pois*	20	13-14
Mange-tout	10-12	
Poireaux		
- finement tranché	8-10	15-16
- en rondelles	8-10	15-16
Citrouille	9-10	-
Poivrons	12-13	13-15
Pommes de terre:		
-pommes de terre entières (<220 g)	8-10	-
Pommes de terre tranchées	10-11	-
Ratatouille	16-18	14-16
Tomates*	4-5	-
Topinambours*	8-9	-

\* Nous déconseillons la cuisson en touche  
Automatique pour ces légumes.



Un chou-fleur entier peut être cuit la tête en bas en utilisant la puissance 600 W pendant 11 à 13 min (selon la taille du chou-fleur) avec 10 c. à s. d'eau.

## Tableaux de cuisson

Type d'aliment	Poids/ Quantité	Niveau de puissance	Temps à sélectionner (approx.)	Instructions/Conseils
<b>LÉGUMES SURGELÉS</b>				
Beignets d'oignons frits	250 g	230 °C	20 min	Placer sur la lèchefrite en position haute.
Fèves	200 g	VAPEUR 1 + 440 W Micro	8 min	Placer sur le trépied sur le plateau en verre en position centrale.
Haricots verts	200 g	VAPEUR 1 + 440 W Micro	8 min	
Brocoli – en morceaux	250 g	VAPEUR 1 + 440 W Micro	8 min	
Carottes – en rondelles	200 g	VAPEUR 1 + 440 W Micro	7 min	
Chou-fleur	250 g	VAPEUR 1 + 440 W Micro	10-11 min	
Mélange de légumes	200 g	VAPEUR 1 + 440 W Micro	8 min	
Petits pois	200 g	VAPEUR 1 + 440 W Micro	7 min	
Graines de soja	200 g	VAPEUR 1 + 440 W Micro	4 min	
Légumes à la vapeur	125 g	VAPEUR 1 + 440 W Micro	5 min	
Maïs	200 g	VAPEUR 1 + 440 W Micro	8 min	

### Points de contrôle

Vérifiez toujours que les aliments sont très chauds après tout réchauffage dans le micro-ondes. En cas de doute, remettez-les au micro-ondes. Les aliments auront besoin d'un TEMPS DE REPOS, notamment si vous ne pouvez pas les remuer. Plus les aliments sont denses, plus le temps de repos doit être long.

## Tableaux de cuisson

Type d'aliment	Poids/ Quantité	Niveau de puissance	Temps à sélectionner (approx.)	Instructions/Conseils
<b>LÉGUMES SURGELÉS</b>				
Asperges	200 g	VAPEUR 1 + 440 W	6 min	Placer sur le trépied sur le plateau en verre en position basse.
Maïs miniature	200 g		8 min	
Fèves	200 g		8 min	
Haricots grimpants	150 g		8 min	
Betteraves	450 g		15 min	
Brocoli	250 g		9 min	
Choux de Bruxelles	200 g		6 min	
Courge musquée	300 g		9 min	
Chou - émincé	300 g		13 min	
Carottes – en rondelles	200 g		8 min	
Chou-fleur – en morceaux	400 g		10 min	
Courgettes	250 g		10 min	
Épi de maïs	x 2		15-17 min	
Panais – partiellement bouillis pour mettre à rôtir	300 g		7 min	
	300 g		9 min	
Petits pois	200 g		5 min	
Pommes de terre bouillies	500 g	15 min		
Pommes de terre partiellement cuites dans l'eau	500 g	6-7 min		
Pommes de terre cuites au four dans leur peau - 250 g chacune	x 1 x 2 x 4 x 6	1000 W Micro	6 min	Placer sur le plateau en verre en position basse.
			11 min	
			23 min	
			40 min	
	x 1 x 2 x 4 x 6	230 °C + GRIL 1 + 300 W Micro	15 min	Placer sur le plateau en verre en position basse.
			23 min	
			28 min	
			35 min	
Épinards	200 g	VAPEUR 1 + 440 W	5 min	Placer sur le trépied sur le plateau en verre en position basse.
Pois mange-tout	200 g		10 min	
Rutabaga – en cubes	400 g		15 min	
Patates douces	400 g		12-15 min	
Navets	300 g		12 min	

### Points de contrôle

Vérifiez toujours que les aliments sont très chauds après tout réchauffage dans le micro-ondes. En cas de doute, remettez-les au micro-ondes. Les aliments auront besoin d'un TEMPS DE REPOS, notamment si vous ne pouvez pas les remuer. Plus les aliments sont denses, plus le temps de repos doit être long.



## Oeufs et Fromage

Les œufs sont des produits délicats qui nécessitent une attention particulière. En effet, placés directement dans le four, ils explosent à cause de la pression créée à l'intérieur de la coquille. Un jaune d'œuf, hors de sa coquille, explose aussi si son film protecteur n'est pas percé. Insérez donc la pointe d'un cure-dent jusqu'au centre du jaune; si l'œuf est frais, il ne coulera pas. Le jaune et le blanc réagissent très différemment au micro-ondes et, malheureusement, le jaune cuit plus rapidement. Quand les œufs sont battus (omelette), les bords doivent être ramenés vers le centre à mi-cuisson.

### Oeufs pochés

Chauffez 50 ml d'eau avec du sel et une lampée de vinaigre pendant 1 min sur 1000 W. Cassez l'œuf dans l'eau bouillante et percez précautionneusement le jaune et le blanc avec un cure-dent; cuire à 600 W pendant 40 à 60 secondes (selon la taille de l'œuf). Laissez reposer 1 minute puis égouttez et servez.

### Oeufs brouillés

Mélangez 2 œufs frais dans un bol avec un peu de crème fraîche ou de lait, une noix de beurre, du sel et du poivre. Faites cuire pendant 40 s sur 1000 W. Sortez du four et battez énergiquement avec une fourchette. Remettez à cuire sur 1000 W pour encore 30 à 50 secondes. Les œufs doivent rester crémeux.

### Oeufs cocotte

Cassez l'œuf dans un ramequin beurré, assaisonnez de sel et poivre, puis percez le jaune et le blanc avec un cure-dent. Ajoutez les ingrédients voulus (crème, champignons, œufs de lump, etc.). Faites cuire pendant 1 min 20 s à 1 min 50 s par œuf à 300 W, selon la taille des œufs et la quantité de garniture.

## Fromage

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



## Féculents et légumes secs

Les temps de cuisson des légumes secs aux micro-ondes sont sensiblement les mêmes qu'en cuisson traditionnelle. Par contre, ces aliments se réchauffent très rapidement sans prendre le goût de réchauffé, à condition d'être en récipient fermé, mêlés de beurre ou de sauce. Pour la cuisson, utiliser un grand récipient (afin d'éviter tout débordement). Couvrir très largement d'eau ou de bouillon. Laissez reposer au moins 5 à 8 minutes après la cuisson.

### Le riz, le blé, le quinoa

Une fois le liquide monté à ébullition, compter environ 17-20 minutes de cuisson sur 300 W quelque soit la quantité de riz et 14 à 18 min sur 300 W pour le blé ou le quinoa. Ces temps de cuisson ne s'appliquent pas au riz ou blé blanchi.

### La semoule

La semoule cuit parfaitement sans risque de brûler aux micro-ondes. Il suffit de rajouter le même volume d'eau que de semoule, de porter à ébullition à couvert sur 1000 W 2 min 30 sec (pour 200 g de semoule à grain moyen avec 2 dl d'eau) puis de faire gonfler sur 300 W environ 3 min.

### Les pâtes

Penser à saler l'eau de cuisson et à remuer une fois en cours de cuisson. Lorsque le liquide bout, compter 7 à 8 minutes sur 1000 W pour 250 g de pâtes (pour 1 litre d'eau).

### Les légumes secs

Recouvrir généreusement d'eau et laisser tremper une nuit. Le lendemain, rincer et égoutter. Couvrir d'eau à hauteur. Ne pas saler avant la cuisson (cela durcit les légumes secs). Compter 10 minutes sur 1000 W puis 15 à 30 minutes sur 300 W. Surveiller la cuisson et rajouter de l'eau si nécessaire; les légumes secs doivent toujours être recouverts de liquide.

### Pommes de terre en robe des champs

Les pommes de terre sont plus ou moins adaptées à la cuisson au 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 200 à 250 g. Avant la cuisson, lavez les pommes de terre et piquez-en la peau à plusieurs endroits.

Avant la cuisson, laver les pommes de terre et piquer la peau plusieurs fois. Placer sur la plaque de verre, en position basse, ou directement sur le plateau pour la cuisson Combinée.

Après la cuisson, retirez du four et enveloppez dans une feuille d'aluminium pour conserver la chaleur. Laissez reposer pendant 5 minutes.



Voir page 82 FR pour les temps de cuisson.

## Desserts et Pâtisserie

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

- **La cuisson aux micro-ondes** est parfaite et rapide pour les crèmes, les flans, les fruits pochés, les compotes ainsi que les gâteaux contenant de la levure pour lesquels une coloration n'est pas nécessaire (gâteau au chocolat ou génoise à fourrer).
- **La cuisson Combinée** permet de cuire plus rapidement des gâteaux croustillants ou dorés, à pâte levée ou contenant des oeufs.
- **La cuisson traditionnelle** (Chauffage du four) est indispensable pour réussir certains gâteaux : soufflé, savarin, pâte à chou, biscuit roulé ainsi que les petites pièces, biscuits sablés, petits feuilletés, ainsi que les tartes fines.

### La cuisson aux micro-ondes pures:

Les micro-ondes cuisent parfaitement et rapidement les fruits cuits, les compotes, la crème anglaise et pâtissière, la pâte à chou. Par ailleurs les micro-ondes excellent dans la cuisson des desserts à base de féculents comme le riz au lait, le tapioca, le gâteau de semoule, sans risque de voir le mélange attacher au fond de la casserole. Enfin, dans la préparation des desserts cuits traditionnellement, les micro-ondes s'avèrent très utiles pour la fonte du beurre, du chocolat, de la gelée, ainsi que pour la cuisson du caramel.

### Récipients et accessoires:

Placer le récipient pour micro-ondes directement sur la plaque en céramique. Utiliser de préférence des moules à gâteaux ronds. Éviter d'utiliser des moules rectangulaires. Utiliser de préférence des moules à gâteaux ronds ou des moules à baba. Éviter les moules rectangulaires.

### Couvercle:

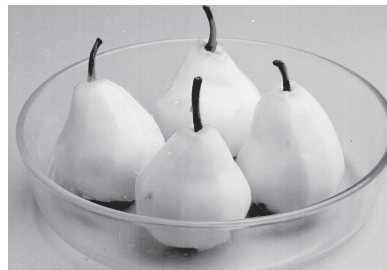
- Gâteaux: NE PAS couvrir.
- Fruits: vous pouvez couvrir les compotes de fruit contenant peu d'eau et laisser à découvert les compotes de fruits riches en eau.

### Les fruits

Laisser cuire 4 à 5 min à 1000 W, couvert, pour cuire 4 poires pelées de taille moyenne (ne pas oublier de les retourner à mi-cuisson). Laisser cuire 4 à 5 min à 1000 W, couvert, pour 500 g de pommes ou de poires en quartiers avec 5 c. à s. d'eau (la cuisson du fruit entier prendra plus longtemps, selon sa taille). Pour les compotes, laisser cuire pendant 6 à 7 min à 1000 W pour 500 g de fruit pelé coupé en cubes. Ne pas ajouter de liquide. Les temps de cuisson varient toujours selon la maturité du fruit et sa contenance en sucre. Si vous ajoutez des fruits séchés à la préparation du gâteau, assurez-vous toujours que le fruit n'est pas sur le dessus de la préparation car il brûlerait, en raison de la quantité importante de sucre qu'il contient.

### Utile à savoir

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



## Desserts et Pâtisserie

### La cuisson combinée manuelle

Elle cumule les effets de la chaleur rayonnante qui dore les gâteaux et des micro-ondes qui cuisent rapidement l'intérieur en faisant monter les gâteaux. Il est préférable d'associer une puissance faible (100 W-440 W) à une température assez élevée en CHALEUR TOURNANTE (210 °C à 230 °C selon la durée de cuisson) afin d'obtenir un résultat satisfaisant. Programmez un temps de cuisson d'au moins à moitié aux deux tiers d'un temps de cuisson traditionnel.

### Les tartes

Cuire les tartes pendant 25 à 30 minutes en utilisant le mode de cuisson combinée avec préchauffage - Chauffage CHALEUR TOURNANTE 220/230 °C + 100 W. Vérifier la coloration de la tarte en cours de cuisson. Après la cuisson, ne pas oublier d'enlever la tarte du moule et de la laisser refroidir sur une grille pour empêcher la pâte de ramollir. La cuisson et la coloration du fond de tarte peuvent dépendre de ses ingrédients (beurre, margarine, pâte brisée salée ou sucrée, pâte feuilletée, etc.) Essayer un autre type de fond de tarte si les résultats ne sont pas satisfaisants.

### Moules

- Pour les flans, les clafoutis, les gratins, utiliser des moules transparents aux ondes, résistants à la chaleur (Pyrex® ou porcelaine à feu) et de préférence ronds ou ovales.
- Pour les autres gâteaux (4/4, gâteau au yaourt, kouglof), les cakes et les tartes, utiliser des moules **métalliques lisses, non démontables** et de préférence ronds (sauf pour les moules à cake). Ne pas utiliser de moule en aluminium plissé (style barquette aluminium).

- Pour les tartes, il importe de n'utiliser que des moules métalliques (aluminium ou antiadhésif) **lisses, non démontables** afin d'assurer une coloration satisfaisante des fonds en pâte. **NE PAS COUVRIR** dans tous les cas.
- Pour la plupart des gâteaux (sauf les tartes), vous pouvez aussi utiliser les moules souples en silicone en micro-ondes comme en Combiné ou en Chaleur Tournante.

### Accessoires

Lors d'une cuisson en mode combiné, **les plats métalliques** doivent toujours être placés sur la **plaque de verre** en position basse. **NE PAS UTILISER LA LÈCHEFRITE** pour la cuisson Combinée. Certaines recettes de gratin ou de flan dans des plats Pyrex® ou en porcelaine allant au four peuvent être directement placées sur la grille, en position basse, centrale ou haute. C'est indiqué dans la recette.

### Préchauffage

- Pour les brioches, les plats à cuisson rapide (en moins de 25 min), les tartes et les gâteaux, il est essentiel de préchauffer le four. Choisir la combinaison de cuisson indiquée et appuyer sur la touche Marche. Le four se préchauffe automatiquement sans utiliser les micro-ondes. Une fois la température du four atteinte, choisir un temps de cuisson, placer le gâteau dans le four et appuyer sur Marche.
- Pour les autres gâteaux (4/4, cake, gâteau au yaourt, etc.), les flans, les clafoutis, il n'est pas nécessaire de préchauffer. Dans tous les cas **lorsque le préchauffage est nécessaire dans une recette de ce livre, cela vous est indiqué.**

## Conseils généraux pour la cuisson en micro-ondes et en combiné :

Surveiller la cuisson : en micro-ondes pures, quelques minutes de cuisson suffisent, chaque minute en trop peut dessécher votre gâteau. Sachez qu'un gâteau qui durcit en refroidissant a cuit trop longtemps ou à une puissance trop élevée.

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

### Les récipients

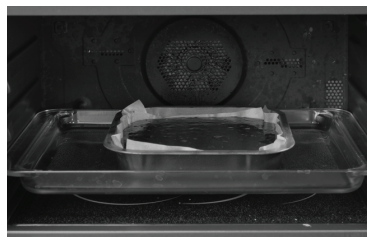
lors de la réalisation d'une recette, le résultat obtenu sera différent si vous employez un récipient d'une forme très différente de celle indiquée dans la recette (plusieurs ramequins au lieu d'un moule à manqué). La même quantité cuite dans plusieurs petits moules cuira plus vite que dans un seul moule. Chemisez les moules de papiersulfurisé afin de faciliter le démoulage.

### Conservation

Une fois le gâteau refroidi, pensez à l'emballer dans du film étirable ou de papier aluminium pour le garder moelleux.

### Les pâtes à gâteaux

Cuisent parfaitement en combiné. Préchauffer le four avec la grille basse (+ l'anneau de protection une fois le four chaud) et employez un moule métallique ou silicone. Sortir les pâtes à gâteaux du réfrigérateur au moins 20 minutes avant la cuisson.



## La cuisson traditionnelle en Chaleur tournante

Essentiel pour la cuisson de pâtisseries comme les savarins, les choux, les biscuits, les soufflés, les meringues etc. Mais vous pouvez aussi l'utiliser pour la cuisson de tous les gâteaux et toutes les tartes que vous ne souhaitez pas cuire par mode de cuisson combinée.

### Accessoires :

Les grands gâteaux (soufflé, kugelhupf), les tartes, les galettes et les gratins doivent être placés sur la plaque de verre (combiné) ou sur la lèchefrite ou la grille (chaleur tournante) en position basse.

Pour toutes les autres pâtisseries (feuilletés, croissants, biscuits, choux, génoise, tartes de grandes dimensions, gâteau au chocolat), la grille ou la lèchefrite conviendront. Sachez qu'il est possible de faire cuire des biscuits ou des choux sur 2 niveaux en combinant une fournée sur la lèchefrite en niveau bas et une autre plaque (ou feuille silicone ou plateau en

verre) posée sur la grille niveau haut. Si cela s'avère nécessaire, n'hésitez pas à tourner les plaques et inverser les niveaux à mi-cuisson.

### Récipients

Vous pouvez utiliser tous vos récipients résistant à la chaleur, (métal, silicone, pyrex ou porcelaine à feu). Veillez à ce que les dimensions des plaques de cuisson que vous voulez poser sur la grille n'excèdent pas 31 x 34 cm. **Préchauffage recommandé.**



## Vos questions - Nos réponses

Problème	Cause	Solution
Les aliments cuits aux MICRO-ONDES refroidissent trop vite.	Les aliments ne sont pas complètement cuits.	Remplacez-les dans le four pendant quelques instants supplémentaires. N'oubliez pas que les aliments sortants du réfrigérateur doivent cuire plus longtemps que ceux conservés à température ambiante
L'aliment déborde pendant la cuisson aux micro-ondes	Le récipient est trop petit.	Pour les aliments liquides, utilisez un récipient d'une capacité deux fois supérieure au volume des aliments.
Les aliments cuisent trop lentement dans le four à micro-ondes.	Le four ne reçoit pas la puissance correcte.	Le four doit être branché sur une prise indépendante.
	Les aliments sortant du réfrigérateur sont plus froids que ceux conservés à la température.	Plus les aliments sont froids, plus le temps de cuisson doit être augmenté
La viande cuite à l'aide des micro-ondes ou de la cuisson combinée est dure.	La puissance de cuisson est trop élevée.	Utilisez une puissance réduite pour les repas.
	Vous avez salé la viande avant de la cuire.	Ne salez jamais la viande avant de la cuire. Ne salez qu'en fin de cuisson.
En cuisson micro-ondes, le centre du gâteau n'est pas cuit.	Temps de cuisson et/ou temps de repos insuffisants.	Augmentez le temps de cuisson et/ou le temps de repos.
Les œufs, les flans et les quiches sont durs et caoutchouteux.	Le temps de cuisson est trop long ou la puissance trop élevée.	Soyez prudent lorsque vous cuisez des œufs en petites quantités, car lorsqu'ils sont trop cuits, vous ne pouvez plus remédier à la situation.
La quiche ou la crème renversée sont durs et caoutchouteux lors de la cuisson au MICRO-ONDES.	Puissance trop élevée.	Utiliser des niveaux de puissance réduits pour ces denrées.
La quiche ou la crème renversée sont durs et caoutchouteux à la cuisson par COMBINAISON.	Cuit trop longtemps. Taille du plat supérieure à celle indiquée dans la recette.	Toujours vérifier les progrès des aliments pendant leur cuisson.
La sauce béchamelle est élastique.	Le fromage a cuit dans la sauce.	N'ajoutez le fromage qu'en fin de cuisson. La température de la sauce fera fondre le fromage.

## Vos questions - Nos réponses

Problème	Cause	Solution
Les légumes sont secs lorsqu'ils sont cuits dans le four à micro-ondes.	Vous avez cuit les légumes sans les couvrir et/ou sans ajouter d'eau.	Couvrez-les à l'aide d'un couvercle ou de film alimentaire.
	Le taux d'humidité est bas (notamment parce que les légumes ne sont plus frais).	Ajoutez 2 à 4 cuillerées à soupe d'eau supplémentaires.
	Vous avez salé les légumes avant de les cuire.	Ne salez qu'en fin de cuisson.
Présence de condensation dans le four	Cela est tout à fait normal et signifie que la vitesse de cuisson des aliments est supérieure à la vitesse d'évacuation de la vapeur accumulée à l'intérieur du four.	Essayez les parois avec un linge.
De l'air chaud semble s'échapper par le joint de la porte.	La porte du four n'est pas équipée de joint hermétique.	Cela est tout à fait normal et ne signifie pas que le four à micro-ondes présente une fuite.
Des étincelles bleuâtres ou des arcs apparaissent lorsque j'utilise des accessoires métalliques.	En mode MICRO-ONDES uniquement, vous ne pouvez pas utiliser d'accessoire en métal. En mode de cuisson combinée, vérifiez si les accessoires n'ont pas été endommagés.	Mettez IMMEDIATEMENT le four hors tension. N'utilisez jamais d'accessoire métallique en mode MICRO-ONDES uniquement.
Le Gril s'éteint régulièrement pendant la cuisson au gril ou la cuisson combinée.	Pendant la cuisson, le GRIL s'allume et s'éteint afin que les aliments ne brûlent pas avant qu'ils soient cuits uniformément.	Ceci est normal.
L'écran d'affichage a disparu, je ne vois que des chiffres.	Il y a peut-être eu une panne de courant, et l'écran d'affichage est désactivé.	Débranchez le four pendant quelques secondes, puis rebranchez-le. Lorsque "88:88" s'affiche, appuyez sur la touche de démarrage jusqu'à ce que votre langue soit affichée. Ensuite, réglez l'horloge.



## ingrédients

### **Pour 4 personnes**

- 1 oignon moyen, haché grossièrement
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail écrasées
- 700 g de patates douces, épluchées et coupées en morceaux
- 1 gros poivron rouge, épépiné et coupé en morceaux
- 700 ml de bouillon de légumes
- 150 ml de lait de coco
- Sel et poivre

**Plat: 1 bol en Pyrex® de 3 litres**

**Remplir le réservoir à eau**

## ingrédients

### **Pour 4 personnes**

- 5 grosses tomates
- 30 ml huile d'olive
- 1 oignon haché
- 450 g de poivrons rouges ou orange émincés
- 30 ml de purée de tomate une pincée de sucre
- 475 ml de bouillon de légumes sel et poivre
- 60 ml de crème aigre (facultatif)

**Garniture: Aneth haché**

**Plat: 1 grand bol Pyrex®**

**Accessoire: aucun**

## ingrédients

### **Pour 4 ou 6 personnes**

- 2 tranches de poitrine fumée
- 25 g de fromage râpé
- 3 ml de moutarde
- 50 g de chapelure fraîche
- 1 œuf
- 60 ml de lait
- 15 ml de persil frais haché
- Sel et poivre
- 275 g de champignons plats d'environ 2,5 cm de diamètre, sans les tiges
- 2 fines tranches de cheddar
- 1 tomate, finement tranchée

**Plats: Plateau de micro-ondes ou assiette creuse + 1 assiette de service**

**Remplir le réservoir à eau**

## Velouté de patates douces

Mettez l'oignon, l'huile et l'ail dans un grand bol. Placez le bol sur le plateau en verre, en position basse, et laissez cuire en mode VAPEUR 1 + MICRO-ONDE 440 W pendant 4 min. Ajoutez les patates et le poivre. Faites cuire en mode VAPEUR 1 + MICRO-ONDE 440 W pendant 10 min. Ajoutez le bouillon, couvrez et cuisez en mode MICRO-ONDE à 300 W pendant 20 minutes, ou jusqu'à ce que les patates soient tendres. Remuez à mi-cuisson. Laissez refroidir légèrement. Placez dans le mixeur et faites tourner jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Ajoutez le lait de coco et remuez, et assaisonnez à votre goût. Chauffez en mode MICRO-ONDE à 600 W pendant 3 minutes, ou jusqu'à ce que le velouté soit très chaud.

## Velouté de tomates et poivrons rouges

Pelez les tomates en les plongeant dans l'eau bouillante pendant 30 secs. Hachez la chair et mettez le jus de côté. Placez la moitié de l'huile dans un bol Pyrex® avec l'oignon et couvrez avec un film plastique. Faites cuire au MICRO-ONDE 1000 W pendant 2 min, en remuant une fois. Ajoutez les poivrons et le reste de l'huile, puis mélangez bien. Couvrez et faites cuire 5 minutes au MICRO-ONDE à 1000 W, en remuant à mi-cuisson. Incorporez les tomates hachées, la purée de tomate, l'assaisonnement, le sucre et quelques cuillerées à soupe de bouillon. Couvrez et faites cuire 4 minutes au MICRO-ONDE à 1000 W, en remuant à mi-cuisson, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Incorporez le reste du bouillon et la purée dans un mixeur ou un robot jusqu'à obtenir un mélange homogène. Passez la soupe au tamis pour retirer les peaux et assaisonnez au goût. Versez dans les bols, incorporez la crème fraîche, si vous le souhaitez, et garnissez d'aneth.

## Champignons farcis

Cuisez la poitrine fumée sur un plateau micro-ondes ou une assiette en mode VAPEUR 1 + MICRO-ONDE 300 W pendant 2 min. Coupez-la en petits morceaux, une fois refroidie. Dans un petit récipient, mélangez fromage râpé, poitrine fumée, moutarde et chapelure. Ajoutez les œufs battus, le lait, le persil et l'assaisonnement, et mélangez le tout jusqu'à ce que vous obteniez une consistance homogène. Remplissez le creux des champignons à l'aide du mélange. Coupez les tranches de fromage en cubes de 1 cm et placez-les au-dessus de la garniture. Placez une tranche de tomate sur chaque champignon. Placez les champignons en cercle sur une assiette et cuisez sur le fond du four en mode VAPEUR 1 + MICRO-ONDE 440 W pendant 6 min ou jusqu'à ce que le fromage commence à fondre et que les champignons soient cuits à point.





## Tartelettes oignons et feta

Étalez la pâte feuilletée et coupez 6 ronds, chacun d'environ 10 cm de diamètre. Placez la pâte au réfrigérateur pendant 30 min. Mettez l'huile et l'oignon dans un plat en verre. Faites cuire en mode VAPEUR 1 + MICRO-ONDE 440 W pendant 10 min. Préchauffez le four en CHALEUR TOURNANTE à 220 °C. Ajoutez les pignons, le fromage, les olives, les tomates séchées et les câpres aux oignons. Assaisonnez. Placez les 6 cercles de pâte sur la lèchefrite et piquez-les avec une fourchette. Répécisez la préparation entre les six cercles de pâte. Cuisez les tartelettes en CHALEUR TOURNANTE à 220 °C avec la lèchefrite en position basse pendant 10 à 12 min ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Garnissez avec l'origan frais.

## ingrédients

### Pour 4 ou 6 personnes

250 g de pâte feuilletée  
30 ml d'huile d'olive  
150 g d'oignons, épluchés et émincés  
25 g de pignons  
75 g de feta ou de fromage similaire, en petits morceaux  
25 g d'olives noires, dénoyautées et hachées  
25 g de tomates séchées (marinées dans l'huile ou déshydratées), grossièrement coupées  
10 g de câpres  
Sel et poivre  
Origan frais pour la garniture

**Plat: 1 bol en Pyrex®**

**Accessoire: lèchefrite**

**Remplir le réservoir à eau**

## Bouchées aux olives et aux anchois

Placez la farine, le beurre, le fromage, les anchois, les olives et le poivre de Cayenne dans un robot et faites tourner jusqu'à l'obtention d'un mélange ferme. Couvrez la pâte. Laissez-la refroidir pendant 20 minutes. Préchauffez le four en CHALEUR TOURNANTE à 200 °C. Étalez la pâte en une fine couche sur une surface saupoudrée de farine. Divisez la pâte en deux. Coupez la pâte en bandes de 5 cm de large, puis coupez chaque bande en diagonale dans un sens puis dans l'autre pour former des triangles. Transférez-les sur la lèchefrite, cuisez en position basse en CHALEUR TOURNANTE à 200 °C pendant 8 à 10 minutes jusqu'à ce que les bouchées soient dorées. Faites de même avec l'autre partie de la pâte. Laissez refroidir sur une grille. Saupoudrez de sel de mer.

## ingrédients

### Pour 40 à 45 portions

115 g de farine  
115 g de beurre frais, en cubes  
115 g de cheddar vieilli, finement râpé  
Boîte de 50 g de filets d'anchois à l'huile, égouttés et grossièrement hachés  
50 g d'olives noires dénoyautées, grossièrement hachées  
½ c. à café de poivre de Cayenne  
Sel de mer

**Plat: 1 bol en Pyrex®**

**Accessoire: lèchefrite**

## Soupe à l'oignon

Placez les oignons et le beurre dans le plat, couvrez et faites cuire sur le fond du four en mode MICRO-ONDE à 1000 W pendant 2 à 3 min ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. incorporez la farine et ajoutez progressivement le bouillon chaud, tout en remuant bien. Assaisonnez et ajoutez du laurier. Couvrez et faites cuire en MICRO-ONDE à 1000 W pendant 8 à 10 min. Retirez les feuilles de laurier. Disposez le pain sur la grille, en position haute, et faites passer au GRIL 1 pendant 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Retournez le tout et placez le fromage râpé sur le dessus. Faites cuire sur GRIL 1 pendant 4 autres minutes ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu. Versez la soupe dans les plats individuels et disposez un morceau de pain sur le dessus de chaque pce.

## ingrédients

### Pour 4 ou 6 personnes

225 g oignons, émincés  
50 g de beurre  
25 g de farine  
1 litre de bouillon de bœuf chaud  
sel et poivre  
laurier

### Pour le service:

pain, légèrement toasté  
25 g de fromage râpé

**Plat: 1 grande cocotte ou un saladier**

**Accessoire: grille**



## ingrédients

### **Pour 4 personnes**

15 ml d'huile  
1 oignon en dés  
1 gousse d'ail écrasée  
60 ml de purée de tomate  
150 ml de vin blanc ou  
vermouth  
5 ml de fines herbes  
350 g de champignons de Paris  
sel et poivre

**Plat: 1 grand saladier Pyrex®**

**Accessoire: aucun**

## Champignons à la grecque

Faites cuire les oignon et l'huile dans un plat placé sur le fond du four en mode MICRO-ONDE à 1000 W pendant 2 à 3 min ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Incorporez tous les autres ingrédients, couvrez et faites cuire sur le fond du four en mode VAPEUR 1 + MICRO-ONDE 440 W pendant 10 min ou jusqu'à ce que les champignons soient tendres. Servez chaud ou froid.

## ingrédients

### **Pour 4 personnes**

1 petite baguette, coupée en 8  
tranches  
60 ml de sauce à la canneberge  
175 g de brie, en tranches  
graines de sésame

**Plat: aucun**

**Accessoire: grille**

## Toast au brie et à la canneberge

Préchauffez le gril sur GRIL 1. Disposez les tranches de baguette sur la grille, en position haute, et faites passer au GRIL 1 pendant 2 à 3 min, ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Retournez les tranches et recouvrez chacune d'elles de sauce à la canneberge. Recouvrez d'une tranche de brie et parsemez de graines de sésame. Faites cuire en mode COMBINÉ: GRIL 1 + MICRO-ONDE à 300 W pendant 5 à 6 min ou jusqu'à ce que le fromage commence à fondre et que les graines de sésame brunissent.

## ingrédients

### **Pour 4 personnes**

8 ailes de poulet  
30 ml de miel clair  
30 ml de sauce soja  
30 ml de Sherry sec  
1 gousse d'ail écrasée  
racine de gingembre de 2,5 cm,  
râpée  
10 ml de féculé  
150 ml de jus d'orange  
3 oignons de printemps, finement  
hachés  
5 ml de purée de tomate  
15 ml de sucre roux

**Plat: 1 plat à gratin Pyrex® + 1  
bol Pyrex®**

**Accessoire: grille +  
plaque de verre**

## Ailes de poulet épicées

Placez les ailes de poulet dans un plat à gratin et faites cuire au MICRO-ONDE à 1000 W pendant près de 8 min ou jusqu'à ce que ce soit cuit. Mélangez les ingrédients de la sauce dans un bol et faites cuire au MICRO-ONDE à 1000 W pendant près de 2 à 3 min ou jusqu'à obtenir une préparation épaisse. Recouvrez les ailes de sauce. Faites cuire sur la grille, en position haute, en mode GRIL 1 pendant 6 min, retournez et passez au gril pendant 6 autres minutes. Placez la plaque de verre en position centrale pour récupérer les projections.



## Velouté de courgettes

Épluchez l'une des courgettes ainsi que la pomme de terre, puis coupez tous les légumes en gros cubes. Placez les légumes dans un plat creux et ajoutez un cube de bouillon de légumes et une demi-tasse d'eau bouillante, puis laissez cuire pendant 20 min sur le fond du four en mode VAPEUR 1 + 440 W. Ajoutez 1 demi-litre d'eau chaude et 1 demi-litre de lait chaud ainsi que le fromage de fondue, puis mettez le tout dans un mixeur avec l'assaisonnement. Mélangez jusqu'à ce que vous obteniez une préparation homogène. Vous pouvez éplucher toutes les courgettes au lieu d'une seule pour réduire l'amertume possible provenant de la peau.

### ingrédients

**Pour 4 ou 6 personnes**

½ litre de lait  
3 courgettes (env. 440 g)  
1 pomme de terre moyenne  
1 cube de bouillon de volaille  
100 g de fromage pour fondue  
Sel et poivre

**Plats: 2 petits bols en Pyrex®****Accessoires: 1 grand trépied & 1 plateau en verre**

## Pâté au poulet italien

Placez l'oignon, l'ail et le beurre dans un plat. Couvrez et faites cuire sur le fond du four en mode MICRO-ONDE à 1000 W pendant 3 min ou jusqu'à ce que les oignons soient tendres. Ajoutez les foies de poulet à la préparation de l'oignon, ainsi que l'origan. Couvrez et faites cuire en MICRO-ONDE à 1000 W pendant 5 à 7 min, en remuant une fois. N.B. Le foie peut émettre des claquements lors de la cuisson. Laissez la préparation refroidir pendant 5 min, puis ramollissez le tout au moyen du Vermouth et assaisonnez jusqu'à obtenir un mélange onctueux. À l'aide d'une cuillère, placez la préparation sur le plat de service en lissant le sommet. Faites fondre 50 g de beurre dans un petit bol au MICRO-ONDE à 1000 W pendant 30 à 40 secondes. Enlevez la pellicule et versez-le sur le sommet du pâté. Disposez rapidement les quartiers de citron et les olives sur le dessus et laissez refroidir avant de servir accompagné du persil et de baguettes italiennes ou de toast Melba.

### ingrédients

**Pour 6 personnes**

1 petit oignon, finement haché  
1 gousse d'ail écrasée  
25 g de beurre  
225 g de foies de volaille, hachés  
5 ml d'origan séché  
15 ml de Vermouth sec  
sel et poivre  
50 g de beurre  
1 tranche de citron, coupée en quartiers  
2 olives vertes farcies, coupées en deux

**Garniture:**

Persil

**Plat: 1 petit saladier Pyrex®  
+ 1 plat de service****Accessoire: aucun**



## ingrédients

### **Pour 4 personnes**

300 g de pâte brisée  
100 g de lard fumé  
100 g de gruyère, râpé  
150 ml de lait  
3 œufs  
150 ml de crème liquide  
sel et poivre  
Muscade râpée

**Plat: 1 assiette**

**+ moule à tarte (23cm)**

**Accessoire: plaque de verre**

## ingrédients

### **Pour 6 personnes**

100 g de farine  
50 g de beurre ou de margarine  
de l'eau pour le mélange

### **Garniture :**

250 g de gruyère, râpé  
30 ml de farine  
2 œufs  
300 ml de lait  
60 ml de vin blanc  
1 gousse d'ail écrasée  
3 ml de sel au céleri  
noix de muscade à saupoudrer

**Plat: plat Pyrex® à gratin (23 cm)**

**+ 1 un grand saladier Pyrex®**

**Accessoire: plaque de verre**

## ingrédients

### **Pour 24 personnes**

300 g de pâte  
brisée pré-préparée  
90 g de pesto rouge ou de purée  
de tomates  
séchées  
2 tomates de taille moyenne,  
pelées, épépinées et tranchées  
25 g d'olives noires, hachées  
125 g de fromage Fontina ou  
Mozzarella râpé  
1 gousse d'ail écrasée  
25 g de parmesan, râpé  
1 c. à café d'origan séché

**Plat: 2 moules à petit pain  
(32 cm x 24 cm)**

**Accessoire: lèche-frite + grille**

## Quiche lorraine

Coupez le lard en petits morceaux. Placez sur une assiette couverte, sur le fond du four en mode MICRO-ONDE à 1000 W pendant 1 min. Égouttez-les. Étalez la pâte sur le moule à tarte. Placez le lard et le gruyère râpé sur le fond de tarte. Mélangez le lait assaisonné, les œufs, la crème fraîche et la muscade râpée au moyen d'un fouet électrique. Versez dans le plat à tarte. Faites cuire sur la plaque de verre, en position basse en mode COMBINÉ: CHALEUR TOURNANTE 210 °C + MICRO- ONDE 100 W pendant 27 min.

## Flan au fromage suisse

Malaxez le beurre avec la farine jusqu'à obtenir de fins grumeaux. Ajoutez l'eau pour former une pâte. Roulez-la et étalez-la dans le plat. Piquez le fond de tarte au moyen d'une fourchette. Laissez-la refroidir pendant 15 minutes. Préchauffez le four en mode CHALEUR TOURNANTE 180 °C. Recouvrez de papier sulfurisé et de pois de cuisson et laissez cuire pendant 15 à 20 min, en position basse. Mélangez le fromage râpé et la farine dans un sac plastique. Placez tous les ingrédients restants dans un grand saladier. Ajoutez le fromage et remuez bien. Versez la préparation dans le plat à tarte et saupoudrez de muscade. Faites cuire en mode COMBINÉ: CHALEUR TOURNANTE 200 °C + MICRO-ONDE 100 W pendant 30 min ou jusqu'à ce que ce soit doré à point.

## Tartelettes au fromage et au pesto rouge

Déroulez la pâte brisée pour obtenir une épaisseur d'à peu près 3 mm. Découpez 24 cercles en utilisant un emporte-pièce de 7,5 cm. Placez dans deux moules à petit pain légèrement graissés. Laissez refroidir la pâte pendant 30 min. Préchauffez le four en mode CHALEUR TOURNANTE 200 °C avec la lèche-frite en position basse et la grille en position haute. Mélangez le pesto rouge, l'ail, les olives noires et la mozzarella dans un saladier. Garnissez les fonds de tartelettes. Saupoudrez les tartelettes de parmesan et d'origan. Faites cuire les tartelettes en mode CHALEUR TOURNANTE 200 °C pendant 15 à 20 min ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



## Tarte aux champignons

Épluchez et coupez en rondelles les champignons. Faites cuire les champignons, sur le fond du four en mode VAPEUR 1 pendant 10 min. Égouttez, gardez le jus à pce et rajoutez-y du lait pour obtenir  $\frac{1}{4}$  de litre. Faites fondre le beurre pendant 30 secondes au MICRO-ONDE à 600 W. Ajoutez la farine, mélangez, déshydratez au MICRO-ONDE à 600 W pendant 30 sec, puis incorporez le tout progressivement au mélange du lait. Laissez cuire au MICRO-ONDE à 1000 W pendant 3 à 5 min. Battez énergiquement, ajoutez les champignons à cette béchamel, puis les œufs et la crème. Assaisonnez. Etaler la pâte et lave-ligne. Piquer la base partout avec une fourchette. Réfrigérer pendant 15 minutes. Préchauffer le four à 180 °C. CONVECTION Couvrir avec parchemin et cuire les haricots et cuire pendant 15-20 minutes sur la position du plateau inférieur. Préchauffez le four sur CHALEUR TOURNANTE 210 °C. Ajoutez la préparation des champignons. Laissez cuire pendant près de 25-30 min en mode COMBINÉ: CHALEUR TOURNANTE 210 °C + MICRO-ONDE 100 W.

## ingrédients

### Pour 6 ou 8 personnes

400 g de champignons  
un peu de lait  
20 g de beurre  
20 g de farine  
3 œufs  
30 g de crème  
Sel et poivre  
1 rouleau de pâte brisée  
(approx. 300 g)

**Plat: 1 bol Pyrex®  
(1 litre) + un plat à tarte  
métallique (Ø 27 cm)**

**Accessoire: plaque de verre**

## Soufflé au fromage

Faites fondre le beurre dans un saladier en verre au MICRO-ONDE à 1000 W pendant 30 sec. Ajoutez la farine puis mélangez le tout. Ajoutez le lait. Laissez cuire la béchamel au MICRO-ONDE à 1000 W pendant 2 à 3 min. Battez énergiquement et ajoutez le gruyère râpé, puis les jaunes d'œufs, l'un après l'autre. Assaisonnez. Préchauffez le four sur CHALEUR TOURNANTE 210 °C avec la lèche-frite en position basse. Pendant ce temps, beurrez et farinez le plat à soufflé. Puis battez les blancs d'œufs en neige. Incorporez doucement la sauce Mornay refroidie à l'aide d'une spatule. Versez dans le plat sans forcer. Faites cuire en mode CHALEUR TOURNANTE 210 °C pendant près de 20 min, puis en mode CHALEUR TOURNANTE 180 °C pendant 10 autres min. Servez immédiatement.

## ingrédients

### Pour 4 personnes

30 g de beurre  
30 g de farine  
250 ml de lait  
80 g de gruyère, râpé  
4 jaunes et blancs d'œuf séparés  
sel et poivre

**Plat: 1 plat à soufflé (Ø 18 cm)**

**Accessoire: lèche-frite**

## Croque-monsieur

Préchauffez le gril sur GRIL 1. Disposez le pain, face beurrée vers le haut, sur la grille, en position basse, et faites passer au GRIL 1 pendant 3 à 4 min, ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Sur 2 tranches de pain, recouvrez les faces non-grillées de moutarde et recouvrez de jambon et de fromage. Recouvrez avec les autres tranches, face dorée vers le haut. Remettez le tout sur la grille, en position haute, et laissez cuire en mode COMBINÉ: GRIL 2 + MICRO-ONDE à 300 W pendant 1½ à 2 min ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

## ingrédients

### Pour 2 personnes

4 tranches de pain, beurrées  
5 ml de moutarde de Dijon  
2 tranches de jambon fumé  
100 g de fromage en tranche

**Plat: 1 grand saladier Pyrex®  
avec couvercle (3 litres)**

**Accessoire: grille**

## ingrédients

### **Pour 4 personnes**

30 ml de féculé  
 15 ml de sucre semoule  
 15 ml de vinaigre de vin blanc  
 15 ml de jus d'orange  
 15 ml de purée de tomate  
 15 ml de Sherry  
 225 g de morceaux d'ananas en conserve, avec le jus  
 assaisonnement selon votre goût  
 450 g de filet de porc, en dés  
 ½ poivron vert, émincé

### **Plat: 1 plat**

**Pyrex® de taille moyenne**

**Accessoire: aucun**

## ingrédients

### **Pour 4 personnes**

700 g de steak à braiser, en cubes  
 50 g de farine assaisonnée  
 1 gros oignon  
 1 poivron rouge, épépiné  
 et haché  
 400 g de tomates  
 hachées, en boîte  
 175 g de champignons  
 600 ml de bouillon de bœuf chaud  
 45 ml de purée de tomate  
 30 ml de paprika  
 5 ml de sucre  
 60 ml de crème aigre

**Plat: 1 grand plat Pyrex® avec couvercle**

**Accessoire: aucun**

## ingrédients

### **Pour 4 personnes**

250 g de lentilles brunes  
 1 gros oignon, haché  
 4 tranches de lard fumé, en cubes  
 thym, une pincée  
 1 cube de bouillon  
 4 saucisses fumées  
 sel et poivre

**Plat: 1 plat Pyrex® avec couvercle (2 litres)**

**Accessoire: aucun**

## Porc aigre doux

Mélangez tous les ingrédients de la sauce. Disposez le porc, le poivron et l'ananas dans la casserole. Recouvrez de sauce, puis couvrez et faites cuire sur le fond du four en mode MICRO-ONDE à 600 W pendant 15 min ou jusqu'à ce que la viande soit tendre, remuez de temps en temps.

## Goulash hongrois

Passez la viande dans la farine. Mélangez tous les ingrédients dans le plat, à l'exception de la crème aigre. Couvrez, placez-le sur le fond du four et laissez cuire au MICRO-ONDE 440 W pendant 40 à 50 min, ou jusqu'à ce que la viande soit tendre. Enlevez immédiatement du four et incorporez la crème aigre.

## Porc aux lentilles

Faites blanchir les lentilles : couvrez-les d'eau froide, placez le plat dans le fond du four, amenez à ébullition en mode MICRO-ONDE 1000 W pendant 7 à 8 min, égouttez et laissez refroidir. Mettez-les dans la cocotte avec l'oignon haché, le jambon fumé en cubes, une pincée de thym et le cube de bouillon. Recouvrez d'eau. Laissez cuire au MICRO-ONDE 1000 W, recouvert, pendant 12 min puis 40 à 50 min au MICRO-ONDE 300 W. 20 min avant la fin de la cuisson, ajoutez les saucisses fumées. Rectifiez l'assaisonnement avant de servir.



## Lasagnes

Placez l'oignon, l'ail et l'huile dans un plat. Placez dans le fond du four et faites cuire au MICRO-ONDE à 600 W pendant 3 min. Placez tous les autres ingrédients de la sauce de viande dans le plat. Mélangez bien. Couvrez et laissez cuire au MICRO-ONDE à 1000 W pendant 10 min. Faites cuire ensuite au MICRO-ONDE à 600 W pendant 15 à 20 min ou jusqu'à ce que ça soit cuit. Ajoutez la moutarde et le fromage râpé à la béchamel. Recouvrez le fond du plat d'une couche de béchamel, puis d'une couche de lasagne, puis d'une couche de garniture chaude de viande. Continuez par une couche de lasagne, puis de viande, en terminant par une couche de béchamel. Parsemez de parmesan. Placez sur le fond du four et cuire en mode COMBINÉ: MICRO-ONDE 440 W + GRIL 1 pendant 10 min. Ensuite, passez au GRIL 1 pendant 3 à 5 min ou jusqu'à ce que ce soit doré.

## ingrédients

### Pour 4 personnes

#### Sauce à la viande

1 oignon haché  
1 gousse d'ail écrasée  
5 ml d'huile  
400 g de tomates hachées en boîte  
150 ml de vin rouge  
30 ml de purée de tomate  
5 ml d'herbes de Provence  
500 g de bœuf haché  
sel et poivre

#### Lasagne

1 dose de béchamel  
Béchamel (voir p 124 FR)  
100 g de fromage râpé  
5 ml de moutarde  
sel et poivre  
250 g de lasagne fraîche  
50 g de parmesan, râpé

**Plat: 1 saladier Pyrex®  
avec couvercle (1,5 litre) +  
un grand plat Pyrex®  
rectangulaire**

**Accessoire: aucun**

## Mini bœuf en croûte

Faites tremper les cèpes dans de l'eau bouillante pendant 20 minutes. Égouttez-les et émincez-les. Placez le beurre, tous les champignons et les oignons dans le grand bol et recouvrez. Placez sur le fond du four et faites cuire en mode MICRO-ONDE à 1000 W pendant 3 min. Ajoutez le vin au mélange de champignons et laissez cuire en mode MICRO-ONDE à 1000 W pendant 7 à 8 min. Préchauffez en CHALEUR TOURNANTE à 200 °C. Placez les filets sur la lèche-frite à mi-hauteur du four et laissez cuire en mode CHALEUR TOURNANTE à 200 °C pendant 10 à 15 min. Laissez refroidir. Coupez la pâte en 4 morceaux et formez avec chaque morceau un carré de 15 x 15 cm, puis badigeonnez-les avec de l'œuf battu. Placez ¼ de la préparation aux champignons au centre de chaque carré de pâte et placez un filet par-dessus. Assaisonnez. Repliez les bords de la pâte sur le filet et placez sur la lèche-frite graissée. Badigeonnez avec de l'œuf battu. Faites cuire en position basse en CHALEUR TOURNANTE à 220 °C pendant 25 min pour un filet à point et 30 min pour un filet bien cuit.

## ingrédients

### Pour 4 personnes

15 g de cèpes séchés  
15 g de beurre  
225 g de champignons  
1 gros oignon, épluché et émincé  
150 ml de vin rouge  
4 filets de bœuf d'environ 150 g chacun  
375 g de pâte feuilletée  
1 gros œuf battu  
Sel et poivre

**Plat: 1 grand bol en Pyrex®**

**Accessoire: lèche-frite**



## ingrédients

### **Pour 4 personnes**

- 700 g de filet d'agneau, découpé en morceaux
- 2 oignons hachés
- 1 piment rouge
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 brin de romarin
- 275 ml de vin blanc
- Boîte de 400 g de tomates concassées
- 45 ml d'olives noires en rondelles
- 100 g de linguine, brisées en petits morceaux
- 150 g de feta, en cubes
- 15 g de menthe fraîche, hachée

**Plat: 1 cocotte en Pyrex® avec couvercle (3 litres)**

## Ragout d'agneau à la grecque

Placez l'agneau et l'oignon dans la cocotte et couvrez. Placez la cocotte sur le fond du four et faites cuire en mode VAPEUR 1 + MICRO-ONDE à 440 W pendant 10 min. Coupez le piment dans la longueur, sauf la tête, (épépinez) pour ajouter du goût au ragout sans qu'il soit trop épicé. Mélangez le piment, l'ail, le romarin, le vin et les tomates avec l'agneau, couvrez et laissez cuire en mode MICRO-ONDE à 440 W pendant 40 min; remuez à mi-cuisson. Incorporez les olives noires et les linguine, puis continuez la cuisson en mode MICRO-ONDE à 440 W pendant 15 min supplémentaires ou jusqu'à ce que les linguine soit cuites. Retirez le piment et le romarin, et jetez-les. Intégrez la feta et la menthe avant de servir.

## ingrédients

### **Pour 4 personnes**

- 500 g de bœuf haché
- 50 g de chapelure
- 1 œuf
- 1 oignon haché
- 50 g de champignons émincés
- 2 c. à soupe de câpres
- 1 c. à soupe de persil
- 4 c. à soupe de sauce soja
- Poivre
- 150 g de lard, en tranches
- 125 ml de bouillon (instantané)
- 4 tranches de Gouda

**Plat: 1 moule à cake Pyrex®**

**Accessoire: plaque de verre**

## Pain de viande

Placez les 9 premiers ingrédients du pain de viande dans un grand saladier et mélangez bien; il est préférable de le faire à la main. Transférez le mélange dans un moule à cake Pyrex® et tapotez jusqu'à obtenir un niveau égal. Placez le lard au sommet et versez le bouillon par-dessus. Ne couvrez pas. Faites cuire sur la plaque de verre, en position basse, au MICRO-ONDE 1000 W pendant 18 min. Étalez le fromage sur le dessus du pain de viande et laissez cuire pendant 3 autres minutes en mode COMBINÉ: GRIL 1 et MICRO-ONDE 440 W.





---

## Coq au Vin

---

Placez le lard, les herbes et l'ail dans le plat. Placez dans le fond du four et faites cuire au MICRO-ONDE à 1000 W pendant 2 min. Placez les ingrédients restants dans le plat et couvrez. Placez sur le fond du four et laissez cuire en mode COMBINÉ: CHALEUR TOURNANTE 160 °C + MICRO-ONDE 100 W pendant 1h 30 ou jusqu'à ce que ça soit cuit. Enlevez tout excès de graisse. Épaississez la sauce en utilisant un peu de féculé mélangée à de l'eau. Servez en parsemant de persil haché.

### ingrédients

**Pour 4 personnes**

100 g de lard en lamelles  
5 ml d'herbes de Provence  
1 gousse d'ail écrasée  
4 pcs de poulet d'à peu près 1,2 kg, sans la peau  
sel et poivre  
100 g de champignons de Paris  
300 g d'échalotes entières  
30 ml de Brandy  
275 ml de vin rouge  
150 ml de féculé et de fond de volaille pour épaissir  
persil, haché

**Plat: 1 grand plat Pyrex® avec couvercle**

**Accessoire: aucun**

---

## Curry de bœuf Thai

---

Placez tous les ingrédients dans le plat, en mettant de côté un peu de ciboule pour la garniture. Remuez bien, couvrez et laissez cuire au fond du four en mode COMBINÉ: CHALEUR TOURNANTE 160 °C + MICRO-ONDE 100 W pendant 45 min à 1 h, ou jusqu'à ce que ce soit tendre. Garnissez de ciboule.

### ingrédients

**Pour 4 personnes**

1 botte de ciboule, tranchée sur la longueur et déchiquetée  
450 g de rumsteck, finement tranché en travers du grain.  
100 g de maïs miniature  
100 g de gombo, en tranches  
350 g de sauce curry Thai en pot

**Plat: 1 plat Pyrex® de taille moyenne**

**Accessoire: aucun**



## ingrédients

**Pour 4 ou 5 personnes**  
2 citrons, découpés en fines tranches  
1 bouquet de thym  
4 blancs de poulet  
6 gousses d'ail épluchées  
Sel et poivre  
200 ml de yaourt naturel  
1 c. à soupe de miel  
1 c. à café de moutarde de Dijon  
Sel et poivre  
2 petites courgettes, coupées en rondelles épaisses  
Brocoli, découpé en petits bouquets

**Plat: 1 bol en Pyrex®**

**Accessoires: trépied + plateau en verre.**

**Remplir le réservoir à eau**

## Poulet à la vapeur au citron & au thym

Placez les tranches de citron sur le trépied et parsemez-les de thym. Placez les blancs de poulet entre deux morceaux de film alimentaire et battez la viande à l'aide d'un maillet ou d'un rouleau à pâtisserie pour obtenir des tranches fines. Retirez le film alimentaire et placez le poulet sur le citron et le thym. Dans un petit bol, ajoutez tout l'ail, l'assaisonnement et le thym finement haché, puis mélangez. Nappez-en le poulet. Faites cuire le poulet en mode VAPEUR 1 + MICRO-ONDE 300 W pendant 20 min.

### Préparation de la sauce au yaourt.

Écrasez 2 à 3 gousses d'ail cuites à la vapeur (voir ci-dessus) dans un petit bol. Ajoutez yaourt, miel et moutarde, et mélangez bien. Servez la sauce avec le poulet, Accompagné du brocoli et des courgettes cuits à la vapeur.

## ingrédients

**Pour 4 personnes**  
2 gros blancs de poulet  
3 c. à soupe de coriandre fraîche hachée  
1 morceau de gingembre de 2,5 cm, coupé en lamelles  
6-8 ciboules, finement hachées  
2 gousses d'ail, épluchées et écrasées  
1 piment rouge, finement haché  
50 ml de sauce soja légère  
30 ml de vinaigre de riz  
1 c. à café de sucre roux en poudre  
2 c. à soupe d'huile d'arachide  
1 c. à soupe d'huile végétale  
1 c. à café d'huile de sésame  
200 g de nouilles aux œufs

**Plats: 2 petits bols en Pyrex® & 1 grand bol en Pyrex®**

**Accessoires: trépied + plateau en verre.**

**Remplir le réservoir à eau**

## Poulet à la vapeur aux nouilles

Placez les blancs de poulet entre deux morceaux de film alimentaire et battez la viande à l'aide d'un maillet ou d'un rouleau à pâtisserie pour obtenir des tranches fines. Retirez le film alimentaire, placez les blancs de poulet sur le trépied et assaisonnez bien. Placez le trépied sur le plateau en verre à mi-hauteur du four et faites cuire en mode VAPEUR 1 pendant 15 à 20 min ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Placez la coriandre hachée, le gingembre, les ciboules, l'ail écrasé, le piment rouge, la sauce soja, le vinaigre de riz et le sucre roux dans un bol et mélangez bien. Placez les trois huiles différentes dans un bol et faites chauffer sur le fond du four en mode MICRO-ONDE à 600 W pendant 90 s. Versez les huiles sur le mélange de ciboules et mélangez bien le tout. Placez les nouilles dans un grand bol et couvrez-les d'eau. Faites cuire sur le fond du four en mode VAPEUR 1 pendant 8 min. Égouttez. Pour servir, mettez les nouilles dans un plat de service creux. Découpez le poulet cuit et nappez-le du mélange de ciboules et des jus du bol.



## Gratin dauphinois

Frottez les moitiés d'ail à l'intérieur du plat et jetez-les. Placez les pommes de terre dans le plat et ajoutez 45 ml d'eau (3 c. à soupe). Couvrez le plat et placez-le sur le fond du four et faites cuire pceiellement en mode VAPEUR 1 + MICRO-ONDE 440 W pendant 12 min. Égouttez les pommes de terre et coupez-les en rondelles fines. Disposez les rondelles en couche dans le plat en assaisonnant de sel, de poivre et de muscade entre chaque couche. Versez la crème de manière homogène sur le dessus des pommes de terre et disposez quelques noisettes de beurre. Placez le plat sur le plateau en verre en position basse et faites cuire en mode CHALEUR TOURNANTE 190 °C + MICRO-ONDE 300 W pendant 25 min ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites.

## Ratatouille

Mélangez tous les ingrédients dans une cocotte. Couvrez, placez sur le fond du four et faites cuire en mode VAPEUR 1 + MICRO-ONDE 440 W pendant 20 à 25 min ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Remuez à mi-cuisson.

## Couscous de légumes

Placer tous les légumes dans un grand plat et cuire à base de four à VAPEUR 1 pour 20 - 30 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Placez le couscous, pois chiches, les épices, le sel et l'ail dans un grand bol. Verser actions sur le mélange de couscous et cuire à VAPEUR 1 + MICRO-ONDES 440 W pendant 10 minutes. Séparer les grains à la fourchette et servir avec les grains.

## ingrédients

### **Pour 4 ou 6 personnes**

1 gousse d'ail, coupée en deux  
700 g de pommes de terre, coupées en deux  
Sel et poivre  
Pincée de muscade  
150 ml de crème fraîche épaisse  
25 g de beurre

**Plat: plat creux (Ø 20 cm)  
Remplir le réservoir à eau**

## ingrédients

### **Pour 4 personnes**

1 aubergine, coupée en tranches  
1 oignon, coupé en tranches  
30 ml d'huile d'olive  
1 gousse d'ail, épluchée et écrasée  
1 courgette, coupée en tranches  
1 poivron vert, épépiné et tranché  
Boîte de 400 g de tomates concassées  
15 ml d'herbes de Provence  
Sel et poivre à votre goût

**Plat: 1 cocotte en Pyrex®  
avec couvercle (Ø 20 cm)**

**Remplir le réservoir à eau**

## ingrédients

### **Pour 4 personnes**

1 gros oignon, en tranches  
225 g de courgettes, coupées en rondelles épaisses  
225 g de haricots verts, coupés  
225 g de carottes, coupées en rondelles épaisses  
1 petit chou-fleur, coupé en fleurons  
350 g de couscous  
400 g de pois chiches, égouttés  
5 ml de curcuma  
3 ml de cannelle  
sel  
1 gousse d'ail écrasée  
300 ml de bouillon de légumes chaud

**Plat: 1 grand plat Pyrex®**

**Accessoire: aucun**



## ingrédients

**Pour 4 ou 5 personnes**

½ oignon finement haché  
Huile d'olive  
500 g de carottes épluchées  
½ c. à café de cumin en poudre  
½ c. à café de miel  
Zeste et jus d'une demi-orange  
Sel et poivre  
Plat : plat creux  
26 cm x 26 cm

**Accessoires : trépied, plateau  
en verre  
Remplir le réservoir à eau**

## Carottes à l'orange et au cumin

Placez l'oignon dans un plat creux avec 1 c. à soupe d'huile d'olive et faites cuire sur le fond du four pendant 2 à 3 min en mode MICRO-ONDE à 1000 W. Coupez les carottes épluchées en rondelles régulières. Mettez dans le plat avec l'oignon, le cumin, le miel, le jus et le zeste râpé de l'orange. Laissez cuire pendant près de 16 min en mode combiné: VAPEUR 1 + MICRO-ONDE 440 W. Remuez à mi-cuisson puis assaisonnez.

## ingrédients

**Pour 4 personnes**

1 oignon haché  
260 g de carottes, râpées  
1 c. à soupe d'huile d'olive  
2 c. à café de piment doux  
poudre  
1 c. à café de cumin  
1 x 400 g de tomates hachées  
en boîte, égouttées  
1 x 400 g de haricots blancs en  
sauce, égouttés  
1 x 400 g de mélange de  
haricots, rincés et égouttés  
6 petites tortillas  
200 g de yaourt maigre nature  
50 g de fromage ferme, râpé

**Plat: 1 grand plat Pyrex® +  
1 plat Pyrex® carré  
(22 cm x 22 cm)**

**Accessoire: grille**

## Enchiladas aux haricots

Faites cuire l'oignon et les carottes avec l'huile d'olive dans le plat Pyrex® recouvert, sur le fond du four en mode MICRO-ONDE 1000 W pendant 5 à 6 min. Remuez à mi-cuisson. Ajoutez la poudre de piment et le cumin. Passez au MICRO-ONDE 1000 W pendant 1 min. Incorporez les tomates et les haricots. Couvrez et amenez à ébullition au MICRO-ONDE 1000 W pendant 8 à 10 min, puis laissez cuire au MIRO-ONDE 300 W pendant 10 min en remuant de temps en temps. Étalez une fine couche de la préparation au fond du plat Pyrex® carré. Remplissez chaque tortilla de quelques cuillerées de la préparation, repliez les extrémités et roulez le tout pour les fermer. Versez dans le plat avec le côté de la jointure vers le bas. Recouvrez du mélange restant. Mélanger le yaourt et le fromage râpé et répécissez les de manière homogène au sommet du plat. Placez la lèchefrite en position basse et laissez dorer sur GRIL 1 pendant 10 à 15 min.



## Courgettes farcies

Placez les courgettes sur trépied, et le lieu trépied sur le plateau de verre en position tablette inférieure et cuire à VAPEUR 1 pendant 15 min. Pour la farce, mélangez tous les ingrédients dans un saladier. Déposez la préparation sur le dessus des courgettes et aspergez du restant de l'huile d'olive. Remplacez l'ensemble dans le four et laissez cuire pendant 10 à 15 min en mode CHALEUR TOURNANTE 200 °C.

## ingrédients

### **Pour 4 personnes**

2 courgettes, coupées en deux sur la longueur  
2 c. à café d'huile d'olive vierge extra

### **Pour la farce :**

30 g de chapelure blanche sèche  
20g pignons de pin  
3 ciboules, taillées et finement hachées  
1 gousse d'ail écrasée  
1 c. à café de feuilles de thym séchées  
20 g de parmesan, finement râpé

**Plat: 1 plat à gratin  
Pyrex®**

**Accessoire: grille**

## Taboulé de quinoa à la menthe

À préparer le jour de la dégustation. Pesez et transvasez le quinoa dans un grand saladier, puis faites le cuire avec deux fois le volume d'eau chaude salée, tout d'abord pendant 5 min dans le fond du four en mode MICRO-ONDE 1000 W, puis sur MICRO-ONDE 300 W pendant près de 10 à 15 min. Égouttez et laissez refroidir. Couvrez et faites cuire les courgettes et les petits pois surgelés avec de l'eau dans un saladier au MICRO-ONDE 1000 W pendant près de 6 à 8 min. Égouttez bien et laissez refroidir. Enlevez les feuilles de menthe de leurs tiges et mélangez-les à l'huile d'olive et au jus de citron ; Ajoutez ce mélange à la préparation de quinoa, de courgette et de pois. Vérifiez l'assaisonnement et laissez reposer pendant quelques heures avant de servir.

## ingrédients

### **Pour 6 ou 8 personnes**

300 g de quinoa  
2 courgettes, finement coupées  
300 g de petits pois surgelés  
1 poignée de menthe  
100 ml huile d'olive  
2 citrons, le jus  
sel et poivre

**Plat: 1 grand saladier Pyrex®  
+ 1 récipient Pyrex® de taille moyenne**

**Accessoire: aucun**

## Purée de céleri-rave

Épluchez et coupez le céleri-rave et la pomme de terre en petits morceaux. Placez les légumes sur le trépied sur le plateau en verre. Faites cuire à mi-hauteur du four en mode VAPEUR 1 pendant 10 à 15 min ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Placez les légumes dans un robot et ajoutez le beurre et le lait. Réduisez en purée jusqu'à la consistance voulue. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez une pincée de muscade râpée.

## ingrédients

### **Pour 4 personnes**

400 g de céleri-rave  
1 pomme de terre  
20 g beurre  
75 ml de lait  
Pincée de muscade  
Sel et poivre

**Plat: plat de service de 22 cm de diamètre**

**Accessoires: trépied + plateau en verre**

**Remplir le réservoir à eau**



## ingrédients

### **Pour 4 ou 5 personnes**

1 pincée de sucre  
Zeste d'un quart d'orange,  
finement râpé  
1 pincée de graines de cumin  
1 c. à soupe de thym  
60 g de beurre non salé, ramolli  
250 g de carottes

**Accessoires: trépied, plateau  
en verre**

**Remplir le réservoir à eau**

## Carottes à la vapeur à l'orange, au cumin et au thym

À l'aide d'un pilon et mortier, concassez ensemble sucre, zeste, graines de cumin et thym. Ajoutez le beurre et mélangez bien. Avec une cuillère, mettez le mélange sur une feuille de papier sulfurisé, puis scellez la feuille en tortillant les deux bouts. Placez au congélateur pour faire durcir. Lavez, épluchez et coupez les carottes en rondelles. Placez les rondelles sur le trépied sur le plateau en verre. Faites cuire en position centrale en mode VAPEUR 1 + MICRO-ONDE 440 W pendant 15 min jusqu'à ce que les carottes soient tendres. Découpez le beurre aromatisé et servez les carottes en faisant fondre le beurre dessus.

## ingrédients

### **Pour 4 ou 5 personnes**

1 gousse d'ail, hachée  
½ piment rouge, épépiné et  
finement haché  
2 tomates séchées à l'huile,  
égouttées et finement hachées  
60 g de beurre sans sel  
300 g de courgettes

**Accessoires: trépied, plateau  
en verre**

**Remplir le réservoir à eau**

## Courgettes à la vapeur avec tomates et piment rouge

À l'aide d'un pilon et mortier, faites une pâte avec l'ail, le piment et les tomates séchées. Ajoutez le beurre et mélangez bien. Avec une cuillère, mettez le mélange sur une feuille de papier sulfurisé, puis scellez la feuille en tortillant les deux bouts. Placez au congélateur pour faire durcir. Lavez et coupez les courgettes en rondelles, puis placez-les sur le trépied sur le plateau en verre. Faites cuire à mi-hauteur du four en mode VAPEUR 1 + MICRO-ONDE 440 W pendant 8 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Découpez le beurre aromatisé et servez les courgettes en faisant fondre le beurre dessus.

## ingrédients

### **Pour 4 ou 5 personnes**

Zeste finement râpé d'un  
demi-citron  
15 ml de jus de citron  
Condiments  
60 g de beurre sans sel  
200 g de mange-tout

**Accessoires: trépied, plateau  
en verre**

**Remplir le réservoir à eau**

## Mange-tout à la vapeur avec beurre au citron

Mélangez ensemble tous les ingrédients sauf les mange-tout. Avec une cuillère, mettez le mélange sur une feuille de papier sulfurisé, puis scellez la feuille en tortillant les deux bouts. Mettez au réfrigérateur. Lavez et équeutez les mange-tout, puis placez-les sur le trépied sur le plateau en verre. Faites cuire à mi-hauteur du four en mode VAPEUR 1 + MICRO-ONDE 440 W pendant 12 min jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Découpez le beurre aromatisé et servez les mange-tout en faisant fondre le beurre dessus.



## Risotto aux cèpes et au basilic

Faites tremper les cèpes dans 400 ml d'eau tiède au moins 2 heures avant. Mélangez dans le bol l'oignon haché, le riz et le beurre. Faites cuire en mode COMBINÉ: VAPEUR 1 + MICRO-ONDE 440 W pendant 3 min. Ajoutez l'eau de trempage des cèpes et suffisamment d'eau pour obtenir un litre de liquide, l'ail écrasé et le cube de bouillon de légumes. Ne couvrez pas et faites cuire en position basse sur le plateau en verre en mode COMBINÉ: VAPEUR 1 + MICRO-ONDE 440 W pendant 20 min. À mi-cuisson, ajoutez les cèpes grossièrement hachés et le basilic, et un peu d'eau au besoin. Rectifiez l'assaisonnement et servez.

## Lasagne aux épinards et à la ricotta

Placez la moitié des oignons et de l'ail dans un saladier avec 1 c. à soupe d'huile, couvrez et laissez cuire au fond du four pendant 2 à 3 min en mode VAPEUR 1 + MICRO-ONDE 440 W ou jusqu'à ce que la préparation soit tendre. Ajoutez les poivrons rouges, les tomates et la purée de tomate, assaisonnez et faites cuire au MICRO-ONDE 1000 W pendant 5 à 6 min. Dans un autre saladier, placez le reste de l'oignon et de l'ail avec une c. à soupe d'huile. Cuire à VAPEUR 1 pendant 10 minutes jusqu'à ce que doux. Ajoutez les épinards et remuez bien. Laissez cuire au MICRO-ONDE à 1000 W pendant 2 à 3 min, jusqu'à ce que ce soit cuit. Égouttez-les. Placez une couche d'épinard dans un plat à gratin. Recouvrez de ricotta, puis de lasagne, suivie par la sauce tomate et une autre couche de pâte. Recouvrez de yaourt au moyen d'une cuillère et saupoudrez de parmesan. Placez le plat sur le fond du four et faites cuire en mode COMBINÉ: GRIL 1 + MICRO-ONDE 440 W pendant 20 min, puis sur GRIL 1 pendant 3 à 5 min, jusqu'à ce que ce soit doré et très chaud.

## Tagliatelles à la toscane

Faites cuire les pâtes dans 600 ml d'eau bouillante, couvertes, dans un plat placé sur le fond du four en mode MICRO-ONDE à 1000 W pendant 6-8 min ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez-les. Placez l'oignon, l'ail et l'huile dans un saladier, couvrez et faites cuire au MICRO-ONDE 1000 W pendant 2 min ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez les ingrédients restants, à l'exception de la mozzarella, des tagliatelles et du parmesan, couvrez et faites cuire au MICRO-ONDE 1000 W pendant 8 à 10 min. Mélangez les pâtes égouttées à la mozzarella. Placez-les dans une cocotte. Versez la sauce sur le dessus. Parsemez de parmesan et faites cuire en mode COMBINÉ: CHALEUR TOURNANTE 230 °C + GRIL 1 + MICRO-ONDE 440 W pendant 15 min ou jusqu'à obtenir un aspect doré ou que ce soit très chaud.

## ingrédients

### Pour 4 personnes

40 g de cèpes séchés  
1 oignon haché  
250 g de riz risotto  
50 g de beurre  
1 gousse d'ail écrasée  
1 cube de bouillon de légumes  
Feuilles de basilic hachées

**Plats: 1 cocotte de 3 litres + 1 bol**

**Accessoires: trépied, plateau en verre**

**Remplir le réservoir à eau**

## ingrédients

### Pour 4 ou 6 personnes

2 oignons, hachés  
2 gousses d'ail, écrasées  
30 ml d'huile  
2 poivrons rouges épépinés, coupés  
400 g de tomates en boîte  
15 ml de purée de tomate  
sel et poivre  
450 g d'épinard  
450 g de ricotta fraîche  
6 feuilles de lasagne  
300 ml de yaourt nature parmesan

**Plat: 2 grand saladiers Pyrex® + 1 plat à gratin**

**Accessoire: aucun**

## ingrédients

### Pour 4 personnes

350 g de tagliatelles, fraîches  
1 oignon haché  
1 gousse d'ail écrasée  
15 ml huile d'olive  
1 grosse aubergine, en cubes  
400 g boîte de tomates en dés  
5 ml de basilic, haché  
15 ml de purée de tomate  
15 g de beurre  
sel et poivre  
8 à 10 olives noires, dénoyautées  
100 g de mozzarella, en dés  
30 ml de parmesan, râpé

**Plat: 1 plat Pyrex® profond**

**Accessoire: aucun**



## ingrédients

### **Pour 4 personnes**

8 tubes de cannelloni  
à cuisson rapide  
600 ml de béchamel  
(voir page 124)  
50 g de fromage, râpé

### **Garniture:**

100 g d'épinards décongelés,  
50 g de jambon cuit, haché  
30 ml de parmesan  
1 œuf battu  
100 g de poulet cuit,  
finement coupé en dés  
15 ml de persil, finement haché  
15 ml de ciboule,  
finement hachée  
60 ml de parmesan

**Plat: 1 plat à gratin**  
(approx. 20 cm x 25 cm)

**Accessoire: grille**

## Cannelloni

Préparez la sauce conformément à la recette, ajoutez le fromage râpé, mélangez bien. Mettez de côté. Dans un grand saladier, mélangez tous les ingrédients de la garniture. Remplissez la garniture à pceir de chaque côté des tubes de cannelloni au moyen d'une cuillère à café. Disposez les cannelloni sur le fond du plat. Versez la sauce et saupoudrez d'une deuxième dose de parmesan. Laissez cuire sur la grille, en position centrale, en mode COMBINÉ: CHALEUR TOURNANTE 190 °C + MICRO-ONDE 300 W pendant près de 25 min ou jusqu'à ce que ça bout et soit doré.

## ingrédients

### **Pour 4 personnes**

15 ml d'huile  
2 poivrons verts,  
épépinés et finement hachés  
1 gousse d'ail écrasée  
1 oignon finement haché  
225 g de riz à cuisson rapide,  
bien rincé  
600 ml d'eau salée bouillante  
50 g de lait de coco

**Plat: 1 grand saladier**

**Accessoire: plaque de verre**

## Riz au lait de coco

Mettez l'huile, les poivrons, l'ail et l'oignon dans un saladier. Couvrez et faites cuire sur le fond du four en mode VAPEUR 1 + MICRO-ONDE 440 W pendant 3 à 4 min. Incorporez puis remuez le riz, l'eau et le lait de coco. Couvrez et laissez cuire sur la plaque de verre, en position basse, en mode VAPEUR 1 + MICRO-ONDE 440 W 20-30 min ou jusqu'à ce que le liquide ait été absorbé.





## Cassolette de fruits de mer

Déglez les fruits de mer pendant à peu près 6 min sur le fond du four, en mode MICRO-ONDE 600 W, en remuant plusieurs fois. Égouttez et placez le liquide de côté, pour y ajouter 250 ml de lait. Hachez les échalotes, la carotte et les champignons, puis faites cuire le tout dans un bol à couvert avec 30 g de beurre pendant 4 min sur MAX. Ajoutez 3 c. à soupe de farine, mélangez et faites de nouveau cuire pendant 1 min sur MICRO-ONDE 1000 W, puis ajoutez le lait et le jus des fruits de mer. Faites cuire cette sauce pendant 5 à 6 min sur MICRO-ONDE 1000 W, en remuant à mi-cuisson (si la sauce n'est pas assez épaisse, vous pouvez ajouter un épaississeur de sauce mélangé dans du vin blanc). Ajoutez 1 c. à soupe de vin et l'aneth, rectifiez l'assaisonnement après avoir ajouté les fruits de mer. Versez dans le plat à gratin. Saupoudrez de fromage râpé, placez le tout sur la grille en position centrale et laissez cuire 6 min en mode COMBINÉ: GRIL 1 + MICRO-ONDE 440 W puis 10 min sur GRIL 1.

## ingrédients

### Pour 4 personnes

500 g mélange de fruits de mer surgelés  
3 échalotes  
250ml de lait  
1 carotte  
150 g de champignons  
30 g de beurre  
3 c. à soupe de farine  
1 c. à soupe de vin blanc fruité  
1 c. à soupe d'aneth haché  
sel et poivre  
30 g d'emmental râpé

**Plat: 1 saladier Pyrex® + 1 petit plat à gratin (24 cm diamètre)**

**Accessoire: grille**

## Risotto aux crevettes

Mettez l'oignon, l'ail, le beurre et les champignons dans un grand bol. Placez sur le fond du four et faites cuire en mode VAPEUR 1 + MICRO-ONDE 440 W pendant 10 min. Ajoutez le riz, le jus et le zeste de citron, le safran, le bouillon et le vin au mélange de champignons. Faites cuire en mode VAPEUR 1 + MICRO-ONDE 440 W pendant 10 min. Mélangez le risotto. Faites cuire en mode VAPEUR 1 + MICRO-ONDE 440 W pendant 8 min. Ajoutez les crevettes et la ciboulette, puis faites cuire en mode VAPEUR 1 + MICRO-ONDE 440 W pendant 4 min. Laissez reposer pendant 2 à 3 min et servez.

## ingrédients

### Pour 4 personnes

1 oignon finement haché  
1 gousse d'ail écrasée  
25 g de beurre  
225 g de champignons bruns, coupés en 4  
225 g de riz Arborio (pour risotto)  
Jus et zeste d'un citron  
3 ml de pistils de safran écrasés  
300 ml de bouillon de légumes chaud  
300 ml de vin blanc  
100 g de petits pois surgelés  
300 g de crevettes cuites et épluchées  
30 ml de ciboulette finement ciselée

**Plat: 1 grand bol en Pyrex®**



## ingrédients

**Pour 4 personnes**

1 oignon haché  
 1 poivron rouge  
 épépiné, haché  
 200 ml de lait de coco  
 1 tomate, pelée, hachée  
 1 c. à soupe de pâte de curry  
 ½ citron, pressé  
 600 g de colin ou de lieu, coupé en morceaux  
 sel et poivre

**Plat: 1 plat Pyrex®  
 (22 cm Ø)**

**Accessoire: aucun**

## ingrédients

**Pour 4 personnes**

4 escalopes de saumon (800 g)  
 sel et poivre  
 Huile d'olive  
 4 tomates, en tranches  
 Herbes de Provence  
 1 courgette, en tranches  
 12 olives noires

**Plat: 1 plat Pyrex®**

**Accessoire: plaque de verre**

## ingrédients

**Pour 6 personnes**

75 ml huile d'olive  
 30 ml de purée de tomate  
 1 gros poireaux, en rondelles  
 2 oignons, hachés  
 225 g de tomates, pelées, en quartiers  
 4 gousses d'ail écrasées  
 1,2 l de bouillon de poisson  
 sel et poivre  
 150 ml de vin blanc sec  
 4 brins de thym  
 1 orange pelée, coupée en petits morceaux  
 4 brins de safran  
 5 ml de sauce chili  
 450 g de cabillaud, d'aiglefin ou de colin, sans la peau et coupé en gros morceaux  
 450 g de mélange de fruits de mer  
 4 grosse crevettes fraîches  
 une poignée d'aneth pour la garniture

**Plat: 1 plat Pyrex® avec couvercle  
 (3 litres)**

**Accessoire: aucun**

## Curry de poisson au lait de coco

Faites suer l'oignon et le poivron dans un plat, couvert, pendant 4 à 5 min, sur le fond du four en mode MICRO-ONDE 1000 W. Ajoutez le lait de coco, la tomate, la pâte de curry et le jus de citron. Faites cuire au MICRO-ONDE 1000 W pendant 3 min avant d'ajouter le poisson. Couvrez et faites cuire au MICRO-ONDE 1000 W pendant 6 à 7 min, en remuant à mi-cuisson. Assaisonnez au goût avant de servir. Si vous utilisez 4 filets de poisson surgelé, faites cuire pendant environ 13 min au MICRO-ONDE 1000 W, en remuant à mi-cuisson.

## Escalopes de poisson à la provençale

Lavez et séchez les escalopes de poisson. Saupoudrez-les de sel, de poivre et d'huile. Placez le poisson et les légumes dans un plat en verre et aspergez-les d'huile d'olive agrémentées d'herbes de Provence. Posez le plat sur la plaque de verre, en position basse, et laissez cuire en mode COMBINÉ: VAPEUR 1 + MICRO-ONDE 300 W pendant près de 20 min. Peu de temps avant la fin du temps de cuisson, ajoutez les olives dans le plat.

## Bouillabaisse

Mettez l'huile et la purée de tomate dans un grand saladier, et faites chauffer le tout sur le fond du four en mode MICRO-ONDE 1000 W pendant 1 min, puis mélangez bien. Ajoutez les oignons et le poireau, faites cuire au MICRO-ONDE 1000 W pendant à 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez l'ail, les tomates, le bouillon, le vin, le thym, le sel, le poivre, l'orange pelée, le safran et la sauce chili. Laissez cuire au MICRO-ONDE à 1000 W pendant 3 à 4 min. Ajoutez le poisson à la préparation à la tomate. Couvrez et faites cuire sur le fond du four en mode MICRO-ONDE à 1000 W pendant 3 à 4 min ou jusqu'à ce que le poisson soit cuit. Ajoutez le mélange de fruits de mer et les crevettes et réchauffez à nouveau pendant 2 à 3 min au MICRO-ONDE 1000 W ou jusqu'à ce que ce soit chaud, en faisant attention à ne pas trop cuire le poisson. Enlevez le thym. Servez le tout agrémenté de l'aneth.



## Aiglefin et épinards à la florentine

Mélangez le beurre, la farine et le lait dans une grande carafe et faites cuire le tout, sans le couvrir, sur le fond du four en mode MICRO-ONDE 1000 W pendant 4 min ou jusqu'à ce que la sauce s'épaississe, en la battant toutes les minutes. En remuant, incorporez bien le fromage et l'assaisonnement avec le sel, le poivre et la muscade.

Mettez les épinards dans le plat et faites-les cuire à couvert au MICRO-ONDE 1000 W pendant 6 min ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Versez-les dans une passoire et égouttez bien, puis remettez-les dans le plat. Disposez le poisson sur une seule couche, au-dessus des épinards. Versez la sauce au fromage par-dessus le poisson de manière à le recouvrir complètement. Saupoudrez le reste de fromage et de chapelure sur le dessus et laissez cuire sur la plaque de verre, en position basse en mode COMBINÉ: CHALEUR TOURNANTE 220 °C + MICRO-ONDE 300 W pendant 20 à 25 min ou jusqu'à obtenir un aspect doré et croustillant.

## ingrédients

### Pour 4 personnes

50 g de beurre  
50 g de farine  
450 ml de lait  
100 g de Cheddar, râpé  
sel et poivre  
une pincée de muscade râpée  
450 g d'épinard surgelés  
450 g de filet d'aiglefin fumé, sans la peau  
50 g de chapelure

**Plat: 1 plat Pyrex® carré (20 cm x 20 cm)**

**Accessoire: plaque de verre**

## Cabillaud en papillote avec pilaf de boulgour et herbes

Découpez quatre carrés de papier sulfurisé de 30 cm de côté. Disposez ¼ des légumes hachés au milieu de chaque carré. Recouvrez d'un filet de poisson et répandez par-dessus le zeste et jus d'orange, le basilic, l'ail, le vin, l'huile et la carotte, puis assaisonnez. Pliez le papier pour faire une papillote en laissant un peu d'air à l'intérieur pour cuire les ingrédients à la vapeur. Scellez bien. Placez les papillotes sur le trépied sur le plateau en verre, en position centrale. Il faudra remplir le réservoir d'eau après 30 min de cuisson. Faites cuire en mode VAPEUR 1 pendant 30 à 40 min. Ouvrez l'une des papillotes pour vérifier que le poisson est cuit. Il doit se défaire facilement. Mettez le boulgour dans un plat creux avec 800 ml d'eau bouillante. Placez le plat sur le plateau en verre, en position centrale. Vérifiez le niveau d'eau du réservoir et faites cuire en mode VAPEUR 1 + MICRO-ONDE 300 W pendant 8 à 12 min ou jusqu'à ce que le boulgour soit tendre. Au besoin, égouttez le boulgour. Égrainez le boulgour cuit à la fourchette et mélangez-y l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail, le basilic, la coriandre et les ciboules. Assaisonnez de sel et de poivre selon le goût.

## ingrédients

### Pour 4 personnes

Mélange de 280 g de légumes verts asiatiques hachés, comme du pak choi et chou de Chine  
4 filets de cabillaud  
Zeste et jus d'une demi-orange  
3 c. à soupe de basilic ciselé  
2 gousses d'ail, finement hachées  
120 ml de vin blanc sec  
1 c. à soupe d'huile d'olive  
½ fenouil, coupé en tranches fines  
1 carotte, coupée en rondelles fines

### Pilaf

200 g de boulgour  
1 c. à soupe d'huile d'olive  
½ citron pressé  
1 gousse d'ail écrasée  
2 c. à soupe de basilic ciselé  
2 c. à soupe de coriandre hachée  
3 ciboules finement hachées  
Sel et poivre

**Plat: plat creux en Pyrex**

**Accessoires: trépied + plateau en verre.**

**Remplir le réservoir à eau**



## ingrédients

### **Pour 2 personnes**

- 900 g de moules
- 15 ml d'huile d'olive
- 1 oignon finement haché
- 2 gousses d'ail écrasées
- 150 ml de vin blanc sec
- 1 bouquet de persil plat, finement haché

**Plat: 1 grand plat rectangulaire en Pyrex®**

## Moules à la vapeur à l'ail

Grattez les moules et enlevez la barbe. Jetez celles qui sont cassées ou ouvertes. Placez l'huile, l'oignon et l'ail dans un plat et recouvrez-le d'un film alimentaire percé. Placez sur le fond du four et faites cuire en mode MICRO-ONDE à 1000 W pendant 2 min. Ajoutez le vin et faites cuire en mode MICRO-ONDE à 1000 W pendant 3 min. Ajoutez les moules, recouvrez le plat de film alimentaire percé et faites cuire sur le plateau en verre, en position basse, en mode VAPEUR 1 pendant 8 à 10 min. Jetez les moules encore fermées. Ajoutez le persil et remuez avant de servir.

## ingrédients

### **Pour 4 personnes**

- 20 (240 g) de crevettes géantes tigrées
- 2 c. à soupe de sauce soja légère
- 5 gousses d'ail écrasées
- 1 c. à thé de cognac

**Plat: 1 grand plat creux en Pyrex®**

**Remplir le réservoir à eau**

## Crevettes à la chinoise

Lavez bien les crevettes. Mélangez dans un bol la sauce soja, l'ail et le cognac. Disposez les crevettes dans un plat creux et recouvrez du mélange de sauce soja. Faites cuire sur le fond du four en mode VAPEUR 1 pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce que les crevettes soient opaques. Servez bien chaud.

## ingrédients

### **Pour 4 personnes**

- 4 pavés de saumon sans peau (500 g)
- 3 échalotes émincées
- 40 g de beurre
- 100 ml de vin blanc
- 1 c. à soupe de moutarde de Meaux
- 2 c. à soupe de crème
- 1 c. à soupe de Maïzena
- Sel et poivre

**Plats: 1 bol et un plat de service de 28 cm.**

**Accessoires: trépied, plateau en verre**

**Remplir le réservoir à eau**

## Pavés de saumon à la graine de moutarde

Placez le saumon sur le trépied sur le plateau en verre en position centrale. Faites cuire en mode VAPEUR AUTOMATIQUE. Vérifiez que les pavés sont bien cuits puis couvrez-les d'une feuille d'aluminium et laissez reposer au moins 3 min. Faites suer les échalotes dans le beurre dans le bol recouvert sur le fond du four en mode MICRO-ONDE à 1000 W pendant 2 min. Ajoutez la moutarde et la crème. Dans un petit bol, ajoutez progressivement le vin à la maïzena jusqu'à ce que le mélange soit homogène, puis ajoutez-y l'oignon et assaisonnez. Faites cuire sur le fond du four en mode MICRO-ONDE à 1000 W pendant 2 à 3 min. Servez les pavés de saumon nappés de cette sauce.



## Strudel aux pommes

Préchauffez le four en mode CHALEUR TOURNANTE 180 °C. Mélangez les pommes et le jus de citron dans un bol. Ajoutez le sucre, les noix, les raisins sultaniques, la cannelle et les amandes, puis mélangez. Prenez trois feuilles de pâte filo et balayez-les de beurre fondu. Disposez la première feuille avec le côté le plus court vers vous. Placez la deuxième feuille 5 à 6 cm par-dessus le côté le plus long de la première feuille, en faisant chevaucher la troisième feuille sur la deuxième. Disposez trois autres feuilles de pâte filo les unes sur les autres. Versez la garniture aux pommes sur la pâte filo, mais laissez près de 2,5 cm de libre sur le contour d'une feuille. Pliez les côtés par-dessous la garniture et brossez les de beurre. Roulez la pâte à peir du côté le plus long et beurrez la dernière grande feuille à l'intérieur pour sceller le strudel. Placez le strudel, avec les jointures vers vous, sur la lèche-frite et mettez le tout dans le four, en position basse. Balayez-le avec le beurre fondu. Faites cuire le strudel pendant 30 min en mode CHALEUR TOURNANTE 180 °C. Saupoudrez de sucre glace avant de servir.

## Tarte bourdaloue

Préparez la pâte d'amande en mélangeant les ingrédients avec le beurre crémeux. Préchauffez le four en mode CHALEUR TOURNANTE 180 °C. Placez la pâte dans le moule à tarte. Étalez la crème d'amande sur le fond et ajoutez les poires (bien égouttées, et coupées en tranches). Posez le plat sur la plaque de verre, en position basse, et laissez cuire en mode COMBINÉ: CHALEUR TOURNANTE 210 °C + MICRO- ONDE 100 W pendant 20-25 min. Démoulez et laissez refroidir sur une grille. Une fois refroidie, brossez la tarte avec de la confiture d'abricot.

## Petits gâteaux

Préchauffez le four sur CHALEUR TOURNANTE 170 °C avec la grille en position basse. Battez le beurre et le sucre jusqu'à obtenir une mousse onctueuse. Ajoutez les œufs, les uns après les autres, en battant bien après l'ajout de chacun d'eux. Incorporez et mélangez la farine. Remplissez aux deux tiers les moules individuels en papier avec la préparation. Laissez cuire en mode CHALEUR TOURNANTE 170 °C pendant 20 à 25 min.

## ingrédients

### Pour 4 personnes

600 g de pommes, de préférence des Granny Smith, sans le trognon, coupées en morceaux grossiers  
1 citron, le jus  
3 c. à soupe de sucre roux  
50 g de noix, grossièrement hachées  
4 c. à soupe de sultaniques  
1 c. à soupe rase de cannelle  
50 g d'amandes râpées  
225 g de pâte filo  
50 g de beurre, fondu  
du sucre glace pour le service

**Plat:** *aucun*

**Accessoire:** *lèche-frite*

## ingrédients

### Pour 6 ou 8 personnes

1 rouleau de pâte brisée sucrée  
3 ou 4 poires pochées (en boîte ou cuites au micro-onde)  
3 cuillerées de confiture d'abricot

### Crème aux amandes:

100 g d'amandes râpées  
100 g de sucre  
50 g de beurre  
25 g de farine  
2 cuillerées de rhum  
1 œuf  
1 jaunes d'œuf

**Plat:** *1 plat à tarte métallique (27 cm Ø)*

**Accessoire:** *plaque de verre*

## ingrédients

### Pour 12 petits gâteaux

100 g de beurre, maintenu à température ambiante  
100 g de sucre  
2 œufs battus  
100 g de farine levante

**Plat:** *1 plaque de cuisson (32 cm x 24 cm chacune avec 12 trous)  
+ 12 moules individuels en papier*

**Accessoire:** *grille*



## ingrédients

### Pour 6 ou 8 personnes

900 g de rhubarbe, coupée  
100 g de crème fraîche  
5 œufs  
230 g de sucre  
1 rouleau de pâte brisée

**Plat: 1 grand saladier +  
un moule à tarte (26cm Ø)**

**Accessoire: plaque de verre**

## ingrédients

### Pour 8 ou 10 personnes

1 rouleau de pâte brisée sucrée  
250 g de compote de pomme  
2 ou 3 pommes, épluchées, sans  
trognon et finement tranchées  
Confiture d'abricot

**Plat: 1 moule à tarte  
(30 cm Ø)**

**Accessoire: lèchefrite**

## ingrédients

### Pour 4 personnes

100 g de riz rond  
1 l de lait entier  
80 g de sucre  
une petit morceau de  
bâton de cannelle  
1 gousse de vanille

**Plat: 1 saladier Pyrex®  
(2,5 litres)**

**Accessoire: aucun**

## ingrédients

### Pour 4 personnes

50 g de margarine  
100 g de farine levante  
100 g de sucre semoule  
1 pincée de sel  
25 g de cacao ou de chocolat  
en poudre  
1 œuf battu  
5 ml d'essence de vanille  
60 ml de lait

### Sauce

100 g de sucre roux  
25 g de cacao ou de chocolat en  
poudre,  
150 ml d'eau chaude

**Plat: 1 moule à soufflé  
(20 cm Ø)**

**Accessoire: aucun**

## Tarte à la rhubarbe

Mettez la rhubarbe et le sucre dans un grand récipient et laissez cuire, à découvert, au MICRO-ONDE 1000 W pendant 20 min, en remuant en cours de cuisson. Laissez refroidir. Ajoutez la crème fraîche et les œufs. Étalez la pâte sur le moule à tarte. Préchauffez en mode CHALEUR TOURNANTE 230 °C. Versez la préparation dans le plat. Faites cuire sur la plaque de verre, en position centrale, pendant 35 min en mode COMBINÉ: CHALEUR TOURNANTE 210 °C + MICRO-ONDE 100 W. Laissez refroidir sur une grille.

## Tarte aux pommes

Étalez la pâte sur le moule à tarte. Préchauffez le four sur CHALEUR TOURNANTE 210 °C avec la lèchefrite en position basse. Versez la compote de pomme et disposez les pommes tranchées en rosace. Placez-la sur la lèchefrite en position basse et laissez cuire pendant près de 30 min en CHALEUR TOURNANTE 210 °C. Démoulez et laissez refroidir sur une grille. Mélangez 3 cuillerées de confiture d'abricot et une cuillerée d'eau dans un récipient et laissez cuire au MICRO-ONDE 1000 W pendant 1 min et brossez les pommes avec cette préparation.

## Riz au lait

Versez le riz, le lait et le sucre dans le bol. Ajoutez-y la cannelle et la gousse de vanille fendue. Ne couvrez pas. Portez à ébullition en chauffant au MICRO-ONDE 1000 W pendant 7 à 8 min au fond du four, en faisant très attention à s'assurer que le lait ne monte pas, puis passez au COMBINÉ: VAPEUR 1 + MICRO-ONDE 300 W pendant de 30 min. Remplir le réservoir d'eau et laisser cuire encore 30 min. Ajoutez-y la cannelle et la gousse de vanille. Laissez refroidir à couvert pendant au moins 1 heure.

## Fondant au chocolat

Faites fondre la margarine dans un petit plat placé sur le fond du four en mode MICRO-ONDE 600 W pendant 40 secondes à 1 min ou jusqu'à ce qu'elle soit fondue. Dans un grand saladier, mettez la farine, le sucre, le sel et le cacao. Ajoutez la margarine fondue, ainsi que l'œuf, l'essence de vanille et le lait. Battez bien. Versez la préparation dans un plat à soufflé. Mélangez le sucre brun et le cacao et saupoudrez le tout sur la préparation. Versez l'eau chaude par-dessus. Réglez le temps de cuisson 5-6 min, micro-ondes 1000 W, après 4 min de cuisson mis JET DE VAPEUR pour 3 min. Le fondant se sépare pendant la cuisson pour obtenir un crème chocolatée fondante au cœur.



## Crème caramel

Mettez le lait et la gousse de vanille dans un bol et faites cuire en mode MICRO-ONDE à 1000 W pendant 5 min. Sortez le bol du four et laissez infuser pendant 5 min. Mettez les œufs et le sucre dans un bol et fouettez jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Jetez la gousse de vanille. Incorporez le lait dans le mélange et fouettez. Préparez le caramel. Mettez l'eau et le sucre dans un petit bol et faites cuire en mode MICRO-ONDE à 1000 W pendant 2 min à 2 min 30 s. **SURVEILLEZ SANS CESSER.** Dès que le caramel prend une couleur ambrée, arrêtez la cuisson. Versez le caramel dans les ramequins. Faites tourner les ramequins pour napper les parois intérieurs de caramel. Préchauffez le four en CHALEUR TOURNANTE à 150 °C. Passez la crème anglaise au tamis et versez dans les ramequins, puis posez ceux-ci dans un moule rempli à moitié d'eau bouillante. Placez le moule sur la lèche-frite, en position basse, et laissez cuire en mode CHALEUR TOURNANTE 150 °C pendant 40 min. Laissez refroidir dans le frigo avant de démouler.

## Bananes chaudes au rhum et aux raisins secs

Placez les raisins secs dans un bol avec le rhum et laissez tremper pendant 30 min. Mettez le beurre dans un plat à gratin au fond du four et faites le fondre au MICRO-ONDE 1000 W pendant 1 min ou jusqu'à ce qu'il soit fondu. Incorporez-y le sucre et faites cuire au MICRO-ONDE 1000 W pendant 1 minute. Ajoutez les bananes et saupoudrez-les du mélange sucré, puis laissez cuire au MICRO-ONDE 1000 W pendant 3 à 4 minutes, en les retournant une fois. Saupoudrez les épices sur les bananes. Mélangez le rhum et les raisins secs dans une petite tasse et faites chauffer au MICRO-ONDE 1000 W pendant 30 à 40 secondes, puis versez sur les bananes. Parsemez d'amandes effilées et servez immédiatement avec de la crème fraîche ou de la glace.

## Pavlova aux fraises

Préchauffez le four en CHALEUR TOURNANTE 150 °C. Définissez un cercle de 25 cm sur une feuille de papier sulfurisé et posez-la sur la lèche-frite. Battez les blancs d'œufs en neige. Incorporez doucement le sucre jusqu'à ce que la préparation soit ferme et luisante. Dans un récipient à pce, mélangez la féculé, le vinaigre et l'extrait de vanille afin d'obtenir une pâte homogène, puis incorporez les blancs d'œufs. Étalez la préparation dans le cercle défini sur le papier. Placez la lèche-frite en position basse et faites cuire la pavlova par CHALEUR TOURNANTE 150 °C pendant 1 heure. Éteignez le four et laissez la pavlova à l'intérieur pendant une autre heure afin qu'elle sèche. Quand elle est refroidie, étalez la crème sur l'ensemble de la meringue et disposez les fraises sur le dessus.

## ingrédients

### Pour 4 personnes

500 ml de lait  
1 gousse de vanille fendue dans la longueur  
4 œufs  
50 g de sucre en poudre

### Caramel :

50 g de sucre  
1 c. à soupe d'eau

**Plats : 1 petit bol en Pyrex® + 1 bol en Pyrex® de 3 l + 4 ramequins**

**Accessoire : lèche-frite**

## ingrédients

### Pour 4 personnes

40 g de raisins épépinés  
75 ml de rhum brun  
50 g de beurre doux  
60 ml de sucre roux  
4 bananes mûres, pelées et coupées en deux dans le sens de la longueur  
1,5 ml de muscade râpée  
1,5 ml de cannelle moulue  
30 ml d'amandes effilées, grillées

**Plat : 1 plat Pyrex®**

**Accessoire : aucun**

## ingrédients

### Pour 6 personnes

4 blancs d'œufs moyens  
250 g de sucre semoule  
5 ml de féculé  
5 ml de vinaigre de malt  
5 ml d'extrait de vanille

### Garniture :

300 ml de crème fraîche épaisse finement battue  
250 g de fraises, tranchées

**Plat : 1 grand saladier Pyrex®**

**Accessoire : lèche-frite**



## ingrédients

### Pour 6 personnes

- 125 g de farine
- 4 œufs, légèrement battus
- 2 c. à soupe de sucre semoule
- 1 pincée de sel
- 600ml de lait
- 500 g de cerises en boîte, égouttées
- 3 c. à soupe de Brandy
- 1 c. à soupe de sucre semoule, pour la décoration

**Plat: 1 plat allant au four  
(1,75 litres)**

**Accessoire: lèche-frite**

## ingrédients

### Pour 4 personnes

- 4 blancs d'œufs moyens
- 200 g de sucre semoule
- 5 ml de fécule
- 5 ml de vinaigre de malt
- 5 ml d'extrait de vanille
- 40 g d'amandes effilées

### Garniture:

- 300 ml de crème fraîche épaisse finement battue
- 250 g de fraises, en tranches

**Plat: aucun**

**Accessoire: lèche-frite**

## ingrédients

### Pour 24 portions

#### Pâte à cookie simple

- 100 g de beurre
- 100 g de sucre semoule
- 1 œuf battu
- 175 g de farine

### Variantes:

#### Chocolat blanc et pistaches

- 75 g de chocolat blanc, coupé
- 50 g de pistaches, écrasées

#### Pépites de chocolat

- 50 g de chocolat blanc, coupé
- 50 g de chocolat noir, coupé

**Plat: 1 plaque de cuisson  
(30 x 21,5 cm)**

**Accessoire: lèche-frite + grille**

## Clafoutis aux cerises

Tamisez la farine dans un grand saladier. Faites un puits au milieu et ajoutez-y les œufs, le sucre et le sel. Mélangez tous les ingrédients, en s'assurant que la farine est bien incorporée. Versez le lait et fouettez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Préchauffez le four sur CHALEUR TOURNANTE 180 °C avec la lèche-frite en position basse. Versez la moitié de la pâte dans le plat allant au four, placez les cerises sur le dessus puis versez le reste de la pâte pour terminer. Aspergez le dessus de la pâte de Brandy. Faites cuire en mode CHALEUR TOURNANTE 180 °C sur la lèche-frite pendant 50 min ou jusqu'à ce que ce soit cuit et doré. Saupoudrez de sucre et servez quand c'est encore tiède.

## Roulé aux fraises

Préchauffez le four sur CHALEUR TOURNANTE 150 °C avec la lèche-frite en position basse. Battez les blancs d'œufs en neige. Incorporez doucement le sucre jusqu'à ce que la préparation soit ferme et luisante. Dans un récipient à pce, mélangez la fécule, le vinaigre et l'extrait de vanille afin d'obtenir une pâte homogène, puis incorporez les blancs d'œufs. Mettez la préparation dans le moule, doucement et à la cuillère, puis laissez cuire en mode CHALEUR TOURNANTE 150 °C pendant 30 min. Enlevez la meringue du four et recouvrez-la d'un papier simili-sulfurisé humide. Après 10 min, enlevez le papier de la meringue et retournez-la sur une feuille saupoudrée de sucre glace et enlevez-la du papier avec précaution. Étalez la crème sur l'ensemble de la meringue et disposez les fraises sur le dessus. Roulez le roulé, à pceir d'un des côtés les plus courts, en vous servant du papier sulfurisé pour vous aider. Laissez refroidir au réfrigérateur pendant 30 min puis saupoudrez légèrement de sucre glace avant de servir.

## Cookies

Préchauffez le four sur CHALEUR TOURNANTE 170 °C avec la grille en position haute. Malaxez le beurre et le sucre ensemble jusqu'à ce que la crème ainsi obtenue blanchisse, puis incorporez les œufs au fouet. Mélangez la farine jusqu'à ce qu'elle soit bien incorporée et ajoutez les ingrédients choisis. Placez 12 cuillerées de pâte de la taille d'une noix, bien séparées, sur la plaque de cuisson et la lèche-frite graissées, puis aplatissez-les légèrement au moyen d'une fourchette. Placez une plaque de cuisson sur la grille en position haute et la lèche-frite en position basse puis laissez cuire pendant 10 à 15 min. Enlevez les cookies de la plaque et laissez-les refroidir sur une grille.





## pudding vanille à la vapeur avec crème anglaise

Beurrez un moule à pudding de 1,5 l. Pour faire le gâteau de Savoie, battez le beurre et le sucre dans un bol mélangeur jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux. Ajoutez les œufs, un à la fois, en mélangeant bien après chaque œuf, puis ajoutez l'extrait de vanille. Incorporez la farine et la levure chimique au mélange dans le bol. Enfin, ajoutez le lait au mélange. Remplissez le moule avec le mélange. Le réservoir à eau devra être rempli toutes les 30 min pendant la cuisson. Placez le moule sur le trépied sur le plateau en verre, en position basse, en mode VAPEUR 1. Le gâteau prendra 1 ½ à 2 h à cuire. Le four ne peut être programmé que pour une cuisson continue de 30 min. Reprogrammez-le et remplissez le réservoir d'eau toutes les 30 min. Pour faire la crème anglaise, mettez le lait en ébullition, ce qui devrait prendre 2 min sur le fond du four en mode MICRO-ONDE à 1000 W. Dans un bol, battez ensemble les jaunes d'œuf, le sucre, la maïzena et l'extrait de vanille. Versez le lait bouillant sur ce mélange et fouettez bien. Faites cuire en mode MICRO-ONDE à 600 W pendant 1 min, fouettez, puis faites cuire encore 1 min. Le mélange devrait avoir épaissi. Versez sur le gâteau de Savoie.

## Muffins au Streusel

Préparez la garniture Streusel en faisant fondre le beurre, dans le fond du four, en mode MICRO-ONDE 1000 W pendant 10 à 20 secondes. Ajoutez les reste des ingrédients de garniture et mélangez-les pour obtenir une pâte souple. Laissez refroidir. Mélangez et tamisez la farine, le bicarbonate, la levure et le sel. Incorporez le sucre en remuant. Faites fondre le beurre pour les muffins au MICRO-ONDE 1000 W pendant 30 secondes à 1 min. Laissez refroidir légèrement puis mélangez-y le babeurre et l'œuf. Préchauffez le four sur CHALEUR TOURNANTE 170 °C avec la lèchefrite en position basse. Remuez légèrement le mélange du babeurre dans le mélange de farine. Incorporez doucement les fruits. Divisez la pâte de manière égale dans les 6 moules à muffins. Répeçsez de petites quantités de streusel sur le dessus de chaque muffin. Placez le moule à muffins sur la lèchefrite et laissez cuire en position basse en mode CHALEUR TOURNANTE 170 °C pendant 20 à 25 min ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et bien montés.

### ingrédients

**Pour 6 ou 8 personnes**

250 g de beurre  
Plus beurre pour graisser  
250 g de sucre en poudre  
4 œufs  
1 c. à café d'extrait de vanille  
250 g de farine  
1 c. à café de levure chimique  
50 ml de lait

**Crème anglaise:**

250 ml de lait  
2 jaunes d'œuf  
25 g de sucre en poudre  
2 c. à café de Maïzena  
Quelques gouttes d'extrait de vanille

**Plats: 1 grand bol en Pyrex® de 1 l & 1 moule à pudding en Pyrex® de 1,5 l**

**Accessoires: trépied & plateau en verre servoir à eau**

### ingrédients

**Pour 6 portions****Garniture streusel:**

50 g de beurre  
75 g de farine  
30 ml de sucre cristal  
15 ml de mélange d'épices moulues

**Muffins:**

200 g de farine  
3 ml de bicarbonate de soude  
10 ml de levure chimique  
sel  
75 g de sucre semoule  
75 g de beurre  
200 ml de babeurre  
1 œuf moyen, battu  
100 g de fruits rouges frais

**Plat: 1 moule à muffin pour 6 + 6 caissettes à muffin en papier**

**Accessoire: lèchefrite**



## ingrédients

### Pour 8 personnes

1 banane, grande  
3 ml d'essence de vanille  
75 g de beurre  
100 g de sucre cristal  
150 g de farine levante  
3 ml de sel  
2 ml de bicarbonate de soude  
2 œufs

**Plat: 1 moule à cake  
(20 cm Ø, revêtu de papier  
simili-sulfurisé)**

**Accessoire: plaque de verre**

## ingrédients

### Pour 6 ou 8 personnes

100 g de farine  
100 g de farine levante  
175 g de beurre  
175 g de sucre semoule  
5 ml d'essence de vanille  
3 œufs  
45 ml de lait

**Plat: 1 moule à cake (18 cm Ø  
revêtu de papier simili-sulfurisé)**

**Accessoire: plaque de verre**

## ingrédients

### Pour 10 ou 12 personnes

#### Pâte:

150 g de beurre  
1 œuf  
100 g de sucre  
1 sachet de sucre vanillé  
200 g de farine  
1 c. à café de levure chimique  
100 g de noisettes moulées

#### Pour le gâteau:

250 g de graines de pavot moulées  
150 ml de lait chaud  
30 g de beurre  
1 œuf  
125 g de sucre  
1 kg de pommes, épluchées, sans trognon  
et coupées en gros cubes  
1 c. à soupe de jus de citron  
50 g de sucre  
½ c. à café de cannelle  
1 jaune d'œuf  
1 c. à soupe de crème fraîche

**Plat: 1 moule à cake métallique à  
charnière (26 cm Ø) + 1 saladier  
Pyrex® + 1 moule à tarte Pyrex®  
(22 cm Ø)**

**Accessoire: plaque de verre**

## Gâteau aux bananes

Pelez la banane et écrasez-la en purée, en y ajoutant l'essence de vanille. Mettez le beurre et le sucre dans un bol. Placez-le dans le fond du four et faites cuire au MICRO-ONDE à 1000 W pendant 1 min ou jusqu'à ce qu'il soit fondu. Incorporez la farine, le sel et le bicarbonate de soude, en remuant. Battez les œufs et la banane écrasée. Placez la préparation dans le moule préparé. Placez le moule sur la plaque de verre, en position basse, et laissez cuire en mode CHALEUR TOURNANTE 160 °C + MICRO-ONDE 100 W pendant 17 à 18 min. Ou jusqu'à ce que ce soit cuit.

## Gâteau de madère

Tamisez la farine. Mélangez le beurre, le sucre et l'essence jusqu'à obtenir une crème pâle et onctueuse. Incorporez et battez les œufs petit à petit. Incorporez la farine, en ajoutant un peu de lait au besoin pour obtenir une consistance coulante. Versez dans le moule et laissez cuire sur la plaque de verre en mode COMBINÉ: CHALEUR TOURNANTE 160 °C + MICRO-ONDE 100 W pendant 40 à 45 min.

## Gâteau aux pommes et aux graines de pavot

Mélangez les ingrédients de la pâte avec un peu d'eau, si nécessaire, et placez la pâte au réfrigérateur pendant 40 min. Dans un saladier, mélangez les graines de pavot moulées avec le lait et le beurre et laissez gonfler pendant 1 heure avant d'ajouter l'œuf et le sucre. Dans un plat pyrex®, mettez les pommes, le jus de citron, le sucre et la cannelle, puis couvrez et faites cuire pendant 8 à 10 min au MICRO-ONDE 1000 W. Égouttez. Recouvrez le moule à charnière des ¾ de la pâte, jusqu'à au moins 3 cm des bords. Recouvrez de papier sulfurisé et de pois de cuisson et faites cuire à blanc en mode COMBINÉ: CHALEUR TOURNANTE 220 °C + MICRO-ONDE 300 W pendant approx. 10 min, en plaçant le moule sur la plaque de verre, en position basse. Versez la moitié du mélange de graines de pavot dans le fond, ajoutez les pommes précuites et égouttées, puis le reste du mélange au pavot. Roulez le reste de la pâte et recouvrez le gâteau de bandes selon à motif en croix. Balayez les bandes avec le jaune d'œuf battu dans la crème. Préchauffez le four en mode de cuisson COMBINÉE: CHALEUR TOURNANTE 160 °C + MICRO-ONDE 100 W. Placez le gâteau sur la plaque de verre et laissez cuire pendant 23 à 25 min. Laissez reposer avant d'enlever le gâteau du moule à charnière.



## Gâteau aux pommes et aux épices

Mélangez et battez la margarine et le beurre jusqu'à obtenir une crème légère et moelleuse, en ajoutant petit à petit les œufs battus. Incorporez délicatement les farines et quelques gouttes d'essence d'amande.

Dans un récipient à pce, rassemblez les tranches de pomme, le jus de citron, le sucre, la noix de muscade et la cannelle. Mélangez bien.

Placez  $\frac{2}{3}$  de la préparation du gâteau dans le moule préparé. Disposez la préparation des pommes, préalablement égouttée, sur le dessus, en laissant un espace sur le pourtour. Recouvrez du reste de la préparation du gâteau, en saupoudrant d'amandes, puis placez le tout sur la plaque de verre, en position basse. Faites cuire en mode COMBINÉ: CHALEUR TOURNANTE 160°C + MICRO-ONDE 100 W pendant 45 à 50 min ou jusqu'à ce que ce soit cuit.

## ingrédients

### **Pour 10 ou 12 personnes**

175 g de margarine  
175 g de sucre roux  
3 œufs  
150 g de farine complète levante  
100 g de farine levante  
quelques gouttes d'essence d'amandes  
450 g de pommes à cuire, épluchées, sans trognon et finement tranchées  
 $\frac{1}{2}$  citron, pressé  
25 g de sucre roux  
2 ml de noix de muscade  
3 ml de cannelle  
Amandes effilées

**Plat: 1 moule à cake  
(20 cm Ø, revêtu)**

**Accessoire: plaque de verre**

## Gâteau aux carottes

Placez tous les ingrédients du gâteau dans un grand saladier et mélangez bien. Mettez dans le moule, à l'aide d'une cuillère. Posez le moule sur la plaque de verre, en position basse, et laissez cuire en mode COMBINÉ: VAPEUR 1 + MICRO-ONDE 300 W pendant 30 min ou jusqu'à ce que le gâteau soit cuit et bien monté. Laissez refroidir dans le moule. Pour faire la garniture, mélangez le beurre et le fromage à la crème jusqu'à obtenir une crème onctueuse. Incorporez le sucre glace préalablement tamisé. Décorez le gâteau refroidi avec le glaçage de crème et les noix.

## ingrédients

### **Pour 12 personnes**

150 ml huile de tournesol  
250 g de farine complète levante  
10 ml de levure chimique  
10 ml de cannelle  
5 ml de noix de muscade  
150 g de cassonade légère  
50 g de noix, grossièrement hachées  
125 g de carottes, râpées  
2 bananes bien mûres, écrasées  
2 œufs battus

**Garniture au fromage à la crème:**

75 g de beurre  
100 g de fromage à la crème  
225 g de sucre glace  
noix cassées pour la décoration

**Plat: 1 moule carré  
(20 cm Ø, revêtu)**

**Accessoire: plaque de verre**



## ingrédients

### Portions: 15 à 20

50 g de beurre, ramolli  
50 g de muesli  
25 g de farine  
70 g de sucre  
1 œuf  
50 g de biscuits écrasés  
2 pincée de cannelle  
ou gingembre en poudre  
5 ml de bicarbonate de soude

**Plat: aucun**

**Accessoire: lèchefrite**

## ingrédients

### Pour 6 personnes

200 g de beurre  
200 g de sucre semoule roux  
2 œufs  
1 citron, au zeste finement râpé  
zeste de 2 oranges  
240 g de farine  
80 g de farine levante  
1 jaune d'œuf, battu pour le glaçage  
sucre glace pour être saupoudré sur  
le dessus

### Crème pâtissière:

5 jaunes d'œuf  
75 g de sucre  
2½ c. à soupe de farine  
2½ c. à soupe de fécule  
625 ml de lait entier  
1 c. à café d'extrait de vanille

**Plat: 1 moule à charnière profond  
(23 cm x 5 cm) +  
2 saladiers Pyrex®.**

**Accessoire: lèchefrite**

## Biscuits au muesli

Préchauffez le four en mode CHALEUR TOURNANTE 230 °C. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier. Sur la lèchefrite graissée ou recouverte de papier sulfurisé, faites de petits tas avec le mélange, en vous servant d'une cuillère à café. Tapotez légèrement les biscuits pour les aplatir. Répétez à deux reprise. Faites cuire au four sur la lèchefrite en position centrale pendant près de 5 min. Décollez à la spatule et laissez refroidir sur une grille. Ils se raffermiront en refroidissant.

## Gâteau basque à la crème pâtissière

Beurrez un moule à charnière profond et recouvrez-le de papier sulfurisé. Pour faire la crème pâtissière, battez les jaunes et le sucre dans un bol jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Ajoutez les farines et remuez bien. Placez le bol sur le fond du four et passez au MICRO-ONDE 1000 W 2 à 3 min, en remuant toutes les 30 s jusqu'à ce que le mélange s'épaississe. Ensuite, incorporez l'extrait de vanille. Mettez un film plastique par-dessus la crème pour empêcher la formation d'une peau. Laissez refroidir pendant 10 min puis placez le tout au réfrigérateur. Pour faire la pâte, mélangez le beurre et le sucre jusqu'à obtenir une préparation onctueuse. Battez ensuite les œufs et le zeste. Ajoutez les farines et mélangez doucement, au moyen d'une spatule, jusqu'à obtenir une pâte homogène. Enveloppez-la dans un film et laissez-la refroidir pendant 1 heure. Préchauffez le four en mode CHALEUR TOURNANTE 200 °C. Sortez la pâte du réfrigérateur, coupez-en ⅓ et gardez-en pour le dessus. Placez le reste de la pâte entre deux feuilles de film alimentaire et étirez-la dans le moule. Enfoncez-la pour qu'elle prenne la forme du moule, en la maintenant à la même épaisseur. Appuyez contre les bords en la laissant dépasser un peu. Enlevez la feuille de film du dessus et comblez tous les creux. Étalez la crème pâtissière sur le fond et nivelez. À présent, faites sortir le couvercle comme précédemment entre 2 feuilles de film alimentaire jusqu'à ce que la pâte soit légèrement plus grande que le moule. Enlevez le film du dessus et lissez la pâte dans le moule. Enlevez le film, appuyez sur les bords pour ajuster. Peignez avec l'œuf battu. Faites cuire sur la lèchefrite en position basse en mode CHALEUR TOURNANTE 200 °C pendant 40 à 45 min ou jusqu'à obtenir un aspect doré sur le dessus et bruni sur les bords. Laissez complètement refroidir dans le moule. Saupoudrez de sucre glace.



## Gâteau au chocolat onctueux

Préchauffez le four en mode CHALEUR TOURNANTE 160 °C avec la lèche-frite en position basse et la grille en position haute. Mettez la farine, le cacao en poudre, la levure et le bicarbonate de soude dans un saladier. Dans un saladier, faites fondre le beurre, avec le sucre et le sirop, le tout au MICRO-ONDE 1000 W pendant 1 min ou jusqu'à ce que ce soit fondu. Incorporez les ingrédients secs. Ajoutez progressivement les œufs et le lait, en fouettant bien. Versez la moitié de la préparation dans chaque moule et faites-en cuire un sur la lèche-frite et un sur la grille, en mode CHALEUR-TOURNANTE 160 °C pendant 20 à 25 min. Laissez refroidir. Mélangez le sucre glace et la poudre de cacao dans un bol. Faites chauffer le beurre, l'eau et le sucre dans une carafe placée au MICRO-ONDE 1000 W pendant 40 à 60 s ou jusqu'à ce que ça commence à mijoter. Versez le tout sur les ingrédients secs et mélangez bien jusqu'à obtenir un glaçage lisse. Placez le glaçage dans le réfrigérateur pendant 10 à 20 min jusqu'à ce qu'il s'épaississe. Battez fermement. Étalez-le sur le dessus du gâteau et saupoudrez de chocolat râpé.

## ingrédients

### **Pour 6 ou 8 personnes**

200 g de farine, tamisée  
30 g de poudre de cacao  
6 ml de levure chimique  
4 ml de bicarbonate de soude  
100 g de beurre  
50 g de sucre semoule  
200 g de sirop de table  
2 œufs  
4 ml d'essence de vanille  
90 ml de lait

### **Glaçage:**

200 g de sucre glace, tamisé  
35 g de poudre de cacao  
40 g de beurre  
30 ml d'eau  
50 g de sucre semoule  
quelques gouttes d'essence de vanille  
100 g de chocolat noir, râpé

**Plat: 2 moules à cake (18 cm Ø, graissés et revêtus)**

**Accessoire: grille + lèche-frite**



## ingrédients

**Portions: 1 pce de**

**Pâte Brisée**

225 g de farine  
100 g de margarine  
1 pincée de sel  
45 ml d'eau froide

**Plat: 1 saladier**

**Accessoire: aucun**

## ingrédients

**Portions: 1 pce de**

**pâte à chou**

50 g de beurre  
150 ml d'eau  
65 g de farine, tamisée  
2 œufs, légèrement battus

**Plat: 1 grande carafe**

**Accessoire: lèchefrite**

## ingrédients

**Portions: 20**

1 préparation de pâte à chou

**Garniture:**

50 g de beurre  
225 g de fromage à la crème  
2 gousses d'ail, pelées et  
écrasées  
10 ml de persil finement  
haché  
frais, ciboulette  
et cerfeuil

**Plat: 1 feuille de cuisson +  
1 petit saladier Pyrex®**

**Accessoire: lèchefrite**

## Pâte Brisée

Mettez la farine et le sel dans un saladier. Malaxez la margarine avec la farine jusqu'à ce que le mélange ressemble à de fines miettes. Aspergez d'eau et mélangez en utilisant un couteau à lame ronde. Pétrissez légèrement pendant quelques secondes jusqu'à former un pâton ferme et lisse. Si possible, laissez reposer pendant 15 min avant de la rouler.

## Pâte à chou

Mettez le beurre et l'eau dans une grande carafe et chauffez le tout au four, en mode MICRO-ONDE 1000 W pendant 2 à 3 min ou jusqu'à ébullition. Ajoutez immédiatement toutes les farines et battez bien le tout jusqu'à obtenir un mélange homogène. Laissez refroidir légèrement. Battez les œufs, un à la fois, vigoureusement jusqu'à obtenir un mélange homogène et lisse.

## Chouquettes

Déposez des boules de pâte à chou de la taille d'une noix sur une feuille de cuisson légèrement humectée et graissée. Faites cuire sur la lèchefrite en position basse en mode CHALEUR TOURNANTE 220 °C, régler l'heure pour 15 minutes de cuisson. Après 10 minutes de cuisson, mettre JET DE VAPEUR pendant 3 minutes.. Percez un trou dans chaque boule et laissez refroidir. Faites fondre le beurre jusqu'à ce qu'il soit chaud sur 600 W pendant 2 à 3 min. Mélangez tous les autres ingrédients et battez-les dans un saladier, puis versez-y le beurre lentement, en l'incorporant délicatement. Laissez refroidir. Remplissez chaque chou refroidi du mélange onctueux.



## Gâteau pithiviers

Mélangez et battez le sucre, les amandes, le beurre, l'œuf et le rhum. Divisez la pâte en deux et roulez chaque pce pour former un cercle de 23 cm. Placez 1 cercle sur la feuille de cuisson et répcissez la garniture au centre, à 2 cm du bord. Dessinez 8 entailles en forme de croissant sur le second cercle. Avec de l'eau, humidifiez les bords du premier cercle de pâte. Placez le 2e rond sur le dessus, en joignant bien les bords. Ramenez les bords et pincez-les. Posez le gâteau sur la plaque de verre, en position basse, et laissez cuire en mode COMBINÉ: CHALEUR TOURNANTE 220 °C + MICRO- ONDE 100 W pendant 12 à 17 min. Une fois cuit, saupoudrez le dessus de sucre glace.

## ingrédients

### Pour 6 personnes

100 g de sucre semoule  
100 g d'amandes râpées  
50 g de beurre  
1 œuf  
30 ml de rhum brun ou de brandy  
350 g de pâte feuilletée  
15ml de sucre glace

**Plat: 1 feuille de cuisson**

**Accessoire: plaque de verre**

## Éclairs

Faites fondre le beurre et l'eau ensemble, sur le fond du four, au MICRO-ONDE 1000 W 2 à 3 min ou jusqu'à l'ébullition. Ajoutez immédiatement toutes les farines et battez bien le tout jusqu'à obtenir un mélange homogène. Laissez refroidir légèrement. Battez les œufs, un à la fois, vigoureusement jusqu'à obtenir un mélange homogène et lisse. Placez la pâte à chou dans une poche à douille équipée d'une douille lisse de 1 cm. Déposez des doigts de 9 cm de long sur une lèche-frite légèrement humectée et graissée. Préchauffez le four sur CHALEUR TOURNANTE 200 °C avec la lèche-frite en position basse. Faites cuire par CHALEUR TOURNANTE 200 °C pendant approx. 15 à 20 min. Percez chaque éclair et retournez-les pour encore 5 à 10 min afin d'obtenir le croustillant attendu. Une fois la cuisson terminée, laissez refroidir sur une grille. Fouettez la crème jusqu'à ce qu'elle s'épaississe et remplissez-en les éclairs. Faites fondre le cacao dans de l'eau chaude et incorporez le sucre glace, en battant bien jusqu'à obtenir une consistance onctueuse, en ajoutant plus d'eau, au besoin. Glacez les éclairs fourrés et laissez reposer jusqu'à ce qu'ils soient saisis.

## ingrédients

### Pour 6 éclairs

#### Pâte à chou:

50 g de beurre  
150 ml d'eau  
65 g de farine, tamisée  
2 œufs, légèrement battus

#### Éclairs:

150 ml de crème fouettée  
10 g de poudre de cacao  
15 ml d'eau chaude  
100 g de sucre glace, tamisé

Cette recette à plus de chance de réussir quand le mélange est fait à la main.

**Plat: aucun**

**Accessoire: lèche-frite**



## ingrédients

### **Pour 1 pain ou 8 petits pains**

450 g de farine de froment  
1 sachet de levure sèche  
5 ml de sel  
15 g de beurre ou margarine  
275 ml d'eau chaude

### **Pour le pain complet**

Utilisez 225 g de farine complète  
et 225 g de farine de froment.

### **Pour le pain aux céréales**

Utilisez 450 g de farine aux  
céréales au lieu de  
la farine de froment.

### **Plat: 1 bol en Pyrex®**

**Accessoire: lèchefrite**

## Pain ordinaire / Petits pains

Mélangez dans un grand bol la farine, la levure et le sel. Ajoutez-y le beurre ou la margarine. Puis ajoutez l'eau chaude et mélangez jusqu'à ce que vous obteniez une pâte. Placez sur une surface farinée et pétrissez pendant 10 min. Pour une miche de pain, façonnez la pâte dans la forme voulue sur la lèchefrite. Pour les petits pains, divisez la pâte en 8 et façonnez chaque petit pain. Placez-les sur la lèchefrite graissée. Recouvrez de film alimentaire et laissez lever jusqu'à ce que la pâte double de volume soit dans un endroit chaud soit au four en mode CHALEUR TOURNANTE à 40 °C pendant 40 min. Préchauffez en CHALEUR TOURNANTE à 200 °C. Badigeonnez le pain avec de l'œuf battu et répandez des graines selon les goûts. Placez la lèchefrite au four en position basse et faites cuire en CHALEUR TOURNANTE à 200 °C soit pendant 25 à 30 min avec un JET DE VAPEUR pendant 3 min aux  $\frac{2}{3}$  de la cuisson pour une miche soit pendant 15 à 20 min avec un JET DE VAPEUR pendant 3 min aux  $\frac{2}{3}$  de la cuisson pour des petits pains, ou jusqu'à ce que le pain soit doré.

## ingrédients

### **Pour 2 ou 4 personnes**

2 ciboules émincées  
3 gousses d'ail écrasées  
1 c. à soupe d'huile d'olive  
1 paquet de pâte à pizza  
150 g de sauce tomate  
1 c. à soupe d'origan  
100 g de mozzarella râpée  
Sel et poivre

### **Plat: 1 bol en Pyrex®**

**Accessoire: lèchefrite**

## Pizza

Faites cuire les oignons émincés et l'ail dans un bol avec l'huile d'olive pendant 3 à 4 min en mode MICRO-ONDE à 1000 W. Laissez refroidir. Avec les mains, étalez la pâte à plat sur la lèchefrite. Répécisez bien la sauce, les oignons et l'origan sur toute la pâte, et assaisonnez. Préchauffez en CHALEUR TOURNANTE à 220 °C. Faites cuire en CHALEUR TOURNANTE à 220 °C pendant 15 min. Puis ajoutez d'autres ingrédients selon les goûts : fromage, anchois, olives, poitrine fumée, etc. Continuez la cuisson en CHALEUR TOURNANTE à 220 °C pendant 8 à 10 min avec un JET DE VAPEUR pendant 3 min au début de cette phase de cuisson.





## Focaccia

Mélangez dans un grand bol la farine, la levure et le sel. Ajoutez progressivement l'huile d'olive et 3 à 5 c. à soupe d'eau chaude jusqu'à ce que la pâte soit molle. Placez sur une surface farinée et pétrissez pendant 10 min. Placez dans un bol graissé, recouvrez et laissez lever jusqu'à ce que la pâte double de volume, soit dans un endroit chaud soit au four en mode CHALEUR TOURNANTE à 40 °C. Faites retomber la pâte et pétrissez de nouveau pendant quelques minutes. Disposez la pâte dans le moule rond graissé et laissez lever dans un endroit chaud ou en mode CHALEUR TOURNANTE à 40 °C pendant environ 30 min. Préchauffez le four à 190 °C en CHALEUR TOURNANTE avec la lèche-frite en position basse. Faites de petits creux sur la surface de la pâte. Ajoutez un filet d'huile d'olive vierge et parsemez de gros sel de mer. Faites cuire en CHALEUR TOURNANTE à 190 °C pendant 20 à 25 min avec un JET DE VAPEUR pendant 3 min aux  $\frac{2}{3}$  de la cuisson. Retirez doucement du moule et laissez refroidir sur une grille métallique.

## ingrédients

### Pour 1 pain

400 g de farine de froment  
1 sachet de levure sèche  
10 ml de sel  
75 g d'huile d'olive  
10 ml de gros sel de mer

**Plat: 1 moule rond  
(Ø 25 cm)**

**Accessoire: lèche-frite**

## Petits pains aux tomates séchées

Mélangez dans un grand bol la farine, la levure et le sel. Ajoutez-y les tomates. Ajoutez progressivement l'huile d'olive, la passata et 3 à 5 c. à soupe d'eau chaude jusqu'à ce que la pâte soit molle. Placez sur une surface farinée et pétrissez pendant 10 min. Divisez la pâte en 6 et placez sur la lèche-frite. Laissez lever jusqu'à ce que la pâte double de volume, soit dans un endroit chaud soit au four CHALEUR TOURNANTE à 40 °C. Préchauffez en mode CHALEUR TOURNANTE à 220 °C. Ajoutez un filet d'huile d'olive vierge et parsemez de gros sel de mer. Faites cuire en CHALEUR TOURNANTE à 220 °C pendant 15 à 20 min ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

## ingrédients

### Pour 6 petits pains

250 g de farine de froment  
7 ml sachet de levure sèche  
5 ml de sel  
25 g de tomates séchées,  
grossièrement coupées  
45 ml d'huile d'olive  
75 ml de passata  
75 ml d'eau chaude  
5 ml d'huile d'olive

**Accessoire: lèche-frite**



## ingrédients

### 500 ml

35 g de beurre  
35 g de farine  
500 ml de lait  
sel et poivre  
Muscade râpée

**Plat: 1 saladier Pyrex®  
(1,5 litres)**

**Accessoire: aucun**

## Béchamel

Faites fondre le beurre pendant 1 min, à couvert, au MICRO-ONDE 600 W, dans le fond du four. Ajoutez la farine, mélangez, et laissez cuire pendant 1 autre minute au MICRO-ONDE 600 W. Laissez de côté. Chauffez le lait dans une carafe au MICRO-ONDE 1000 W 2 min 30 s à 3 min. Versez le lait sur le mélange de beurre et de farine, en battant en permanence. Faites de nouveau cuire pendant 2 à 3 min, en fouettant très vite plusieurs fois et en faisant attention à ce que la sauce ne déborde pas. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez un peu de muscade râpée. Vous pouvez ajouter 2 jaunes d'eau et 80 g de fromage râpé pour obtenir une sauce Mornay.

## ingrédients

### Pour 4 personnes

50 g de Roquefort  
20 cl de crème liquide  
2 c. à café de farine de maïs  
sel et poivre

**Plat: 1 saladier Pyrex®  
(500 ml)**

**Accessoire: aucun**

## Sauce Roquefort

Coupez le Roquefort en morceaux et faites-les fondre en les chauffant pendant 1 min 30 s à 600 W. Ajoutez de la crème et de la fécule et mélangez avec 1 c. à café d'eau. Faites cuire pendant 2 min 30 s à 3 min au MICRO-ONDE 1000 W en fouettant très vite à mi-cuisson. Rectifiez l'assaisonnement avant de servir. Cette sauce accompagne parfaitement la viande rouge.

## ingrédients

### Pour 5 ou 6 personnes

1 oignon haché  
40 g de beurre  
30 g de farine  
400 ml de bouillon chaud préparé  
avec 2 bouillons cubes  
vinaigre de tarragona  
2 c. à café de poivre blanc  
cognac  
200 ml de crème fraîche

**Plat: 1 grand saladier Pyrex®**

**Accessoire: aucun**

## Sauce au poivre

Mettez l'oignon et le beurre dans un bol et laissez cuire pendant 2 à 3 min au MICRO-ONDE 1000 W, au fond du four. Ajoutez la farine, mélangez, laissez cuire à nouveau pendant 1 min au MICRO-ONDE 1000 W. Ajoutez le bouillon, 1 c. à soupe de vinaigre et 2 c. à café de poivre blanc et laissez cuire, à couvert, au MICRO-ONDE 1000 W pendant 3 min. Sortez du four et ajoutez une lampée de cognac, une noix de beurre et la crème fraîche. Mélangez bien et ajoutez beaucoup de sel avant de servir.



## Instructions

Faire des confitures, des marmelades et des chutneys au micro-onde est bien plus rapide et plus propre que d'utiliser une grande marmite sur la gazinière. L'un des principaux avantages est que ce peut être fait en petites quantités, en utilisant des fruits frais ou surgelés, à votre convenance.

### Taille du plat

Utilisez toujours un très grand saladier de verre. N'ESSAYEZ PAS d'utiliser des marmites à confiture ou des cocottes dans votre micro-onde.

### Recouvrir

Ne couvrez pas la confiture pendant la cuisson.

### Stérilisation des pots

Les pots de confiture peuvent être stérilisés au micro-onde pour vos confitures; Remplissez-les d'eau, jusqu'à la moitié, et chauffez-les à 1000 W jusqu'à ce que l'eau

bout (approx. 3 min. pour 2 pots). Videz-les et égouttez-les en position renversées sur un essuie-tout. Les pots doivent être chauffés puis remplis de confiture.

**N'UTILISEZ PAS VOTRE MICRO-ONDE POUR STÉRILISER LES BIBERONS.**

**NE FERMEZ PAS LES POTS DE CONSERVE DANS VOTRE MICRO-ONDE.**

### Remuer

Gardez une cuillère en bois à portée de main pour remuer les confitures/conserves, mais NE LAISSEZ PAS la cuillère dans le four pendant la cuisson.

### Point de repère

Placez quelques gouttes de confiture ou de marmelade dans une casserole froide (placez-en une dans le réfrigérateur le temps de la préparation de la confiture). Laissez refroidir. La confiture doit former des rides à la surface lorsque vous appuyez avec le doigt dessus.

## Confiture de fruits rouges

Placez tous les ingrédients dans le grand bol. Placez-le dans le fond du four et faites cuire au MICRO-ONDE à 1000 W pendant 5 min. (10-15 minutes en cas de fruits surgelés). Remuez de temps en temps. Laissez cuire jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Enlevez les cristaux de sucre restés autour du bol. Portez le mélange à ébullition au MICRO-ONDE 1000 W. Laissez cuire jusqu'à ce qu'il commence à prendre, environ 15 à 20 minutes. Laissez légèrement refroidir, puis remuez. Mettez en pots, fermez et étiquetez.

## ingrédients

### Pour 2 pots

450 g de fruits rouges, lavés  
450 g de sucre semoule  
3 ml de jus de citron  
5 ml de beurre

**Plat: 1 grand saladier Pyrex®**

**Accessoire: aucun**

## Confiture de prunes

Piquez les prunes et placez-les dans un grand saladier, avec de l'eau. Placez dans le fond du four et faites cuire au MICRO-ONDE 600 W pendant 10 min ou jusqu'à ce que le fruit soit mou. Ajoutez le reste des ingrédients et laissez cuire au MICRO-ONDE 1000 W pendant 5 min, en remuant fréquemment. Enlevez du bol tous les cristaux de sucre et amenez à ébullition au MICRO-ONDE 1000 W. Poursuivez la cuisson au MICRO-ONDE 1000 W jusqu'à ce que le point de repère soit atteint, approx. 25 à 30 min. Laissez légèrement refroidir, enlevez les caillots, puis mettez en pots, fermez et étiquetez.

## ingrédients

### Pour 2 pots

675 g de prunes ou de prunes de Damas  
200 ml d'eau  
675 g de sucre à confiture  
30 ml de jus de citron  
5 ml de beurre

**Plat: 1 saladier Pyrex® (2 litre)**

**Accessoire: aucun**

## Crème de citron

Placez tous les ingrédients dans le saladier et mélangez bien le tout. Placez sur le fond du four et laissez cuire au MICRO-ONDE 1000 W pendant 5 à 6 min, en remuant toutes les minutes pour commencer, puis toutes les 30 s une fois que le mélange a commencé à s'épaissir. Quand le mélange reste sur le dos de la cuillère, arrêtez la cuisson, avant que les œufs ne cuisent de trop. La préparation continue à s'épaissir pendant la phase de refroidissement. Remplissez les pots quand la crème est encore chaude, fermez-les et retournez-les. Gardez la crème de citron dans le réfrigérateur.

## ingrédients

### Pour 2 pots

4 citrons non traités,  
jus et zeste  
400 g de sucre cristal  
4 œufs battus  
100 g de beurre

**Plat: 1 saladier Pyrex® (2 litre)**

**Accessoire: aucun**

Panasonic Corporation  
<http://www.panasonic.net>

© Panasonic Corporation 2014

F0003BH70WP  
P0414-0  
Printed in P.R.C