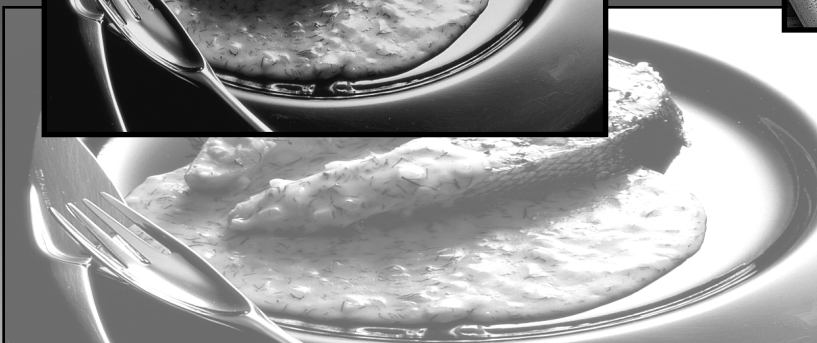
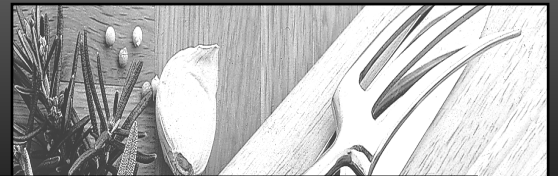


# Panasonic

*INVERTER*

- Bedienungsanleitung und Kombi-Mikrowellen-Kochbuch
- Mode d'emploi et livre de recettes micro-ondes combinés
- Manuale di istruzioni e recettario per forni a microonde combinati



NNA873



## La technologie à inverseur a la réponse

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

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

## Table des matières

### MODE D'EMPLOI:

Installation et branchement	2
Consignes de sécurité	3
Informations importantes	4
Schéma descriptif	5
Panneau de commandes	6
Accessoires	7
Méthodes de cuisson	7
Commandes et mode d'emploi	8
Cuisson et décongélation aux micro-ondes	9
Cuisson au gril	10
Les Modes Chaleur tournante et Turbo gril	11-12
Cuisson combinée	13-14
Memory	14
Décongélation automatique	15
Touches automatiques par capteur	16-17
Touches de cuisson automatique selon le poids	18
Cuisson retardée	19
Fonction minuteur	19
Questions et réponses	20
Entretien de l'appareil	21
Spécifications techniques	21

### LIVRES DE RECETTES:

Quels récipients utiliser?	22
Comment fonctionnent les micro-ondes?	23
Pourquoi les micro-ondes chauffent-elles?	23
Trucs de cuisson aux micro-ondes	24-25
Sélection de la bonne puissance de cuisson en micro-ondes	26
Tableau de réchauffage en micro-ondes	27-28
La Décongélation	29
Temps de décongélation	30
La cuisson combinée aux micro-ondes	31-32
Conseils pour cuisiner en mode combiné	32
Chaleur tournante	33
Gril/Turbogrill	33
Cuisson Combinée	34
Conseils «vite fait bien fait»	35-36
Entrées	36-37
Les Poissons	38-39
Les Viandes	40-41
Les volailles	42-43
Gratins et soufflés	44-45
Les Légumes	46
Les sauces	47-48
Les accompagnements	48-49
Gâteaux, cakes, tartes et pâtisseries	50
Les desserts	50-51
Tableau de réchauffage pour les aliments de bébé	51

## Installation et branchement

### Vérifiez l'état du four à micro-ondes

Déballiez 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 de la porte elle-même. Prévenez immédiatement votre revendeur si l'appareil est endommagé. N'installez pas un four à micro-ondes endommagé.

### Instructions pour la mise à la terre

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

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

### Précaution concernant la tension d'alimentation

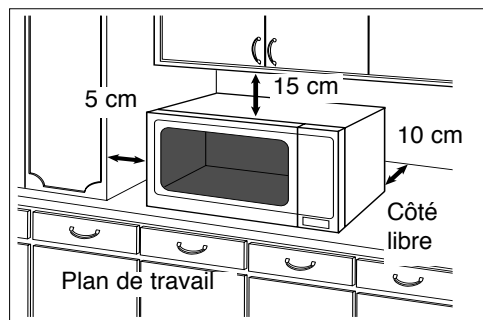
Utilisez la tension indiquée sur le four à micro-ondes. Si vous utilisez une tension supérieure à celle spécifiée, l'appareil risque de provoquer un incendie ou d'autres dégâts.

### Mise en place du four

1. Placez le four sur une surface plane et stable à plus de 85 cm au-dessus du sol.
2. Une fois le four installé, il suffit, pour isoler l'appareil de la source électrique, de débrancher la prise ou d'utiliser un disjoncteur.
3. Pour garantir une utilisation optimale du four, veillez à ce qu'il soit suffisamment ventilé.

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

- a. Laissez un espace de 15 cm en haut du four, de 10 cm à l'arrière, de 5 cm d'un côté du four et d'au moins 40 cm de l'autre côté.
- b. Si vous placez le four au raz du mur, veillez à ce que l'autre côté ou le dessus du four soit totalement libre.



4. Ne placez pas le four à proximité d'une cuisinière au gaz ou électrique.
5. Ne retirez pas les pieds du four.
6. Ce four est destiné uniquement à usage domestique. Ne l'utilisez pas à l'extérieur.
7. N'utilisez pas le four dans une pièce dont le taux d'humidité est très élevé.
8. Evitez tout contact entre le cordon d'alimentation et l'extérieur de l'appareil et éloignez-le de toute surface chaude. Ne le laissez pas pendre sur le bord d'une table ou d'un plan de travail. Evitez de mouiller le cordon d'alimentation, la prise ou le four.
9. N'obstruez pas les ouvertures d'aération situées en haut 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.

### AVERTISSEMENT

1. Nettoyez les joints d'étanchéité de la porte à l'aide d'un linge humide. Vérifiez si l'appareil ne présente pas de défauts au niveau des joints d'étanchéité. Si c'est le cas, ne l'utilisez plus avant que ceux-ci aient été réparés par un technicien agréé par le fabricant.
2. Ne tentez jamais de modifier, d'ajuster ou de réparer la porte, le boîtier du panneau de commandes, les commutateurs de verrouillage de sécurité ou tout autre élément du four. Ne retirez pas le panneau arrière du four, car il sert de protection contre les micro-ondes émises par le four. Confiez exclusivement les réparations à du personnel qualifié.
3. N'utilisez pas l'appareil si la PRISE ou le CORDON D'ALIMENTATION est endommagé, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est abîmé ou tombé. Il est dangereux de confier la réparation de l'appareil à une personne autre qu'un technicien formé par le fabricant.
4. Si le câble d'alimentation de cet appareil est endommagé, remplacez-le par le câble spécial fourni exclusivement par le fabricant.
5. N'autorisez pas les enfants à se servir du four sans surveillance, sauf si vous leur avez donné au préalable les instructions adéquates leur permettant de l'utiliser dans des conditions de sécurité optimales et s'ils sont parfaitement conscients des dangers qu'entraînerait une mauvaise utilisation de celui-ci.

## Consignes de sécurité

### Utilisation du four

1. Utilisez le four exclusivement à des fins culinaires. Ce four est spécialement conçu pour réchauffer ou cuire des aliments. Ne l'utilisez pas pour réchauffer des produits chimiques ou tout autre produit non alimentaire.
2. Vérifiez si les ustensiles et les plats utilisés conviennent aux fours à micro-ondes.
3. Ne tentez pas de sécher des journaux, des vêtements ou tout autre matériau dans votre four à micro-ondes, car ceux-ci pourraient s'enflammer.
4. Ne placez dans le four aucun objet autre que ses accessoires et ce, même si vous ne l'utilisez pas, car celui-ci pourrait être fortuitement mis en route.
5. En fonction micro-ondes ou combiné, ne pas faire fonctionner le four à vide, ceci pour maintenir le haut niveau de qualité du magnétron. Cette précaution ne s'applique pas au préchauffage d'un mode combiné (les micro-ondes n'étant pas émises en mode préchauffage).
6. Si vous constatez la présence de fumée ou de flammes dans le four, appuyez sur la touche Arrêt/Annulation et laissez la porte fermée de manière à étouffer les flammes. Débranchez le cordon d'alimentation ou coupez le courant au niveau du fusible ou du disjoncteur.

### Utilisation des résistances

1. Avant d'utiliser les modes Chaleur Tournante, Gril, Turbogril ou Combiné pour la première fois, faites fonctionner le four à vide sans aucun accessoire en mode Chaleur tournante 250° pendant 10 min, ceci afin de brûler l'huile de protection.
2. Les surfaces extérieures du four, les grilles d'aération et la porte du four chauffent lorsque vous utilisez les fonctions combinées ou traditionnelles (gril, turbogril ou chaleur tournante). Prenez garde de ne pas vous brûler en ouvrant ou en refermant la porte et en disposant les aliments. De même, après l'utilisation des fonctions combinées, gril, turbogril ou chaleur tournante, les parois du four ainsi que les accessoires seront brûlants. Tenez les enfants à l'écart du four pendant son fonctionnement.

### Fonctionnement du ventilateur

Pendant et après toute utilisation du four, un ventilateur fonctionne pour refroidir les composants électroniques. Vous pouvez ouvrir la porte du four, sortir ou mettre un aliment à cuire pendant ce temps de refroidissement sans crainte.

### Lampe du four

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

### Accessoires

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

#### Plateau tournant en verre

1. Utilisez le four uniquement si l'anneau à roulettes et le plateau tournant en verre sont en place.
2. N'utilisez jamais un autre plateau tournant en verre que celui spécialement conçu pour votre four.
3. Si le plateau tournant est chaud, attendez qu'il refroidisse pour le nettoyer ou le plonger dans l'eau.
4. Le plateau tournant en verre peut pivoter dans les deux sens.
5. Si les aliments ou le plat disposés sur le plateau tournant en verre touchent les parois du four et l'empêchent de tourner, celui-ci pivote automatiquement dans la direction inverse. C'est normal.
6. Ne cuisez pas d'aliments à même le plateau tournant en verre.

#### Anneau à roulettes

1. Nettoyez régulièrement l'anneau à roulettes et le plancher du four afin de réduire les nuisances dues aux bruits ainsi que l'accumulation de particules de nourriture.
2. Utilisez toujours l'anneau à roulettes avec le plateau tournant en verre pour la cuisson des aliments.

#### Trépieds métalliques

1. En mode combiné ou Chaleur tournante, le plateau noir doit être placé soit sur le plateau en verre soit sur l'un des trépieds métalliques. Les trépieds peuvent être posés sur le plateau en verre ou sur le plateau noir.
2. En mode COMBINE avec MICRO-ONDES, ne mettez jamais de récipient métallique en contact direct avec les trépieds métalliques.
3. N'utilisez pas les trépieds métalliques en mode MICRO-ONDES uniquement.

#### Grille et lèchefrite carrées

La grille et la lèchefrite carrées ne sont utilisées qu'en modes Chaleur tournante, Turbo gril ou Gril pour rôtir de grosses pièces de viandes, poser des plats trop grands pour le trépied ou bien cuire des plaques de pâtisserie. Ces accessoires peuvent être positionnés sur 2 niveaux (rails de guidage sur les parois du four). NE PAS utiliser ces accessoires en mode Micro-ondes ou Combiné.

## Informations importantes

### 1) Temps de cuisson

- Les temps de cuisson indiqués dans le manuel de cuisine sont approximatifs. Ils peuvent varier selon la température initiale, la hauteur de l'aliment, le volume et la forme des récipients utilisés ainsi que le degré de cuisson désiré.
- 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. Il vaut mieux suivre les minima des temps de cuisson indiqués. Il est facile de rajouter quelques secondes ou minutes si cela n'est pas assez cuit pour votre goût

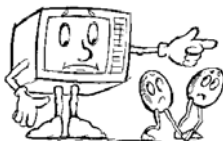
### 2) Petites quantités de nourriture

- Si vous cuisez trop longtemps de petites quantités de nourriture ou des aliments peu riches en eau, ceux-ci peuvent se dessécher et même s'enflammer. Si vous voyez des flammes dans votre four, maintenez la porte fermée et débranchez le four ou actionnez le disjoncteur.



### 3) Œufs

- Ne préparez pas des œufs à la coque ou des œufs durs en mode MICRO-ONDES. Ils risquent d'exploser sous l'effet de la pression.



### 4) Aliments avec peau

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



### 5) Thermomètre à viande

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

### 6) Liquides

- Lorsque vous réchauffez des liquides, notamment de la soupe, des sauces et des boissons dans votre four à micro-ondes, ils peuvent dépasser le point d'ébullition sans que vous remarquiez l'apparition des bulles. Cela peut entraîner un débordement soudain du liquide chaud. Pour éviter cet inconvénient, respectez les règles suivantes :
  - a) Évitez d'utiliser des récipients à bords droits et goulots étroits.
  - b) Ne surchauffez pas les liquides.
  - c) Mélangez le liquide avant et pendant la cuisson ou le réchauffage.
  - d) Une fois le liquide réchauffé, laissez-le reposer un court instant dans le four, puis mélangez-le de nouveau avant de le sortir.



### 7) Papier/plastique

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



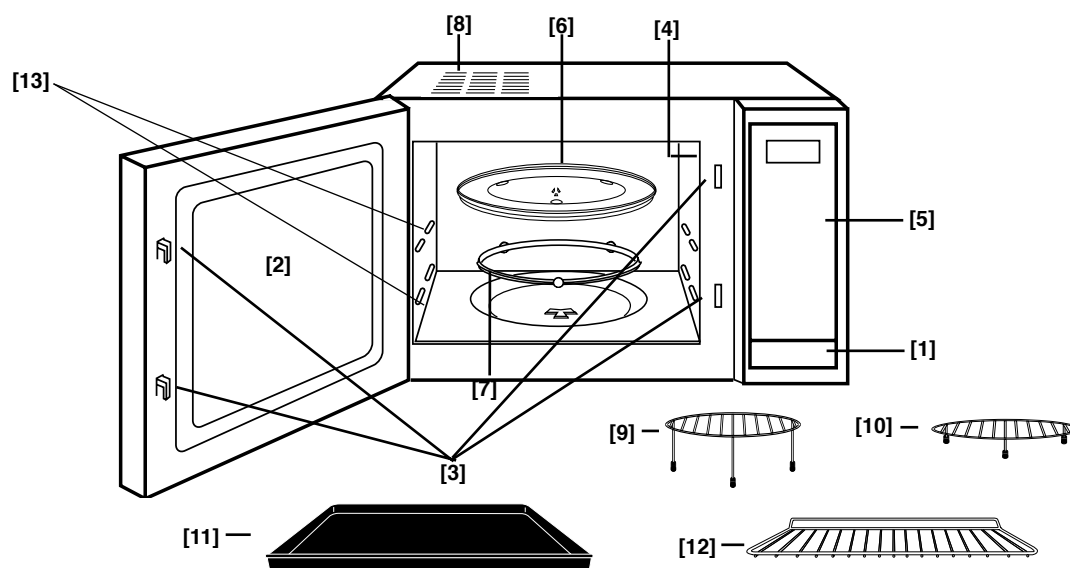
### 8) Ustensiles/Papier aluminium

- Ne réchauffez pas des canettes ou des bouteilles fermées, car celles-ci pourraient exploser.
- Évitez d'utiliser des récipients et des plats métalliques dans votre four à micro-ondes. En effet, ils peuvent provoquer des étincelles.
- Si vous utilisez du papier aluminium, ou des barquettes métalliques, la distance entre ces matériaux et les parois du four doit être de 2 cm minimum afin d'éviter les étincelles.

### 9) Biberons et aliments pour bébés

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

## Schéma descriptif



### [1] Touche d'ouverture de la porte

Appuyez sur cette touche pour ouvrir la porte. Si vous ouvrez la porte du four pendant qu'il est en marche, il s'arrête de fonctionner sans toutefois que les instructions de programmation soient annulées. Pour poursuivre la cuisson, refermez la porte, puis appuyez sur la touche Marche.

L'intérieur du four s'éclaire dès que vous ouvrez la porte.

### [2] Fenêtre du four

### [3] Système de verrouillage de sécurité de la porte

### [4] Ouverture d'aération du four

### [5] Panneau de commandes

### [6] Plateau tournant en verre

### [7] Anneau à roulettes

### [8] Ouvertures d'aération externes du four

### [9] Trépied haut

### [10] Trépied bas

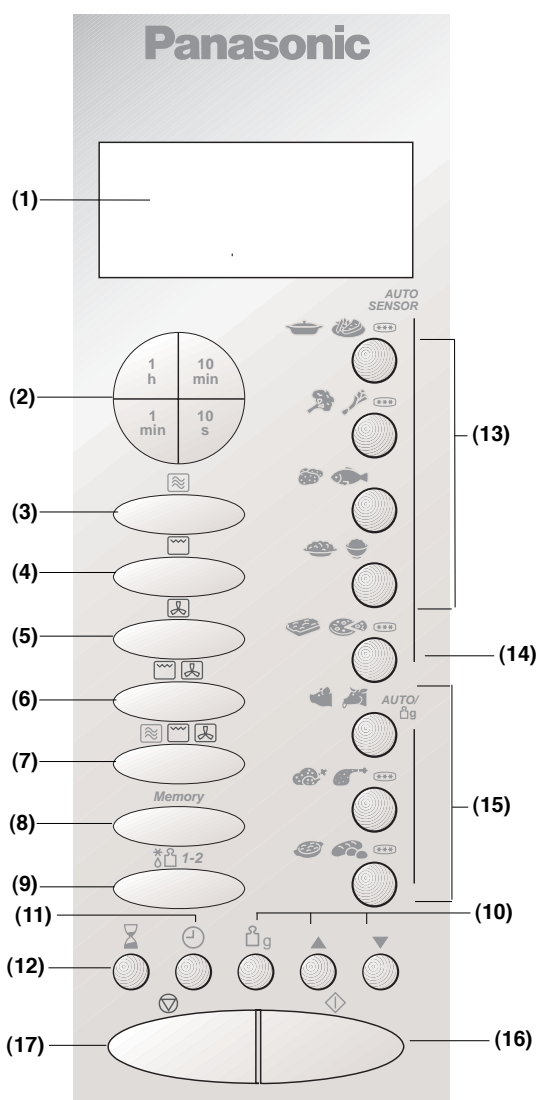
### [11] Lèche-frite carrée

### [12] Grille carrée

### [13] Rails de guidage 2 niveaux

## Panneau de commandes

NN-A873





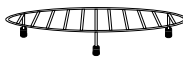

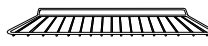
- (1) Fenêtre d'affichage
- (2) Touches de durée
- (3) Puissances micro-ondes (6 niveaux)
- (4) Gril (3 puissances)
- (5) Touche de chaleur tournante
- (6) Turbo gril (gril + chaleur tournante)
- (7) Touche de Cuisson Combinée
- (8) Memory
- (9) Décongélation automatique selon le poids (2 catégories)
- (10) Affichage du poids et Plus/Moins (ajustement de cuisson)
- (11) Touche d'horloge
- (12) Minuteur/Cuisson retardée
- (13) Touches automatiques en micro-ondes par sensor
- (14) Touches automatiques combinées par sensor
- (15) Touches automatiques combinées selon le poids
- (16) Touche de mise en marche : Appuyez une fois sur cette touche pour allumer le four. 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.
- (17) Touche d'arrêt/annulation : Avant la mise en marche du four : Pressez 1 fois cette touche pour effacer les instructions. Pendant la cuisson : pressez 1 fois cette touche pour interrompre momentanément la cuisson. Une nouvelle pression annule toutes vos instructions et affiche l'heure.

### Bip sonore :

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

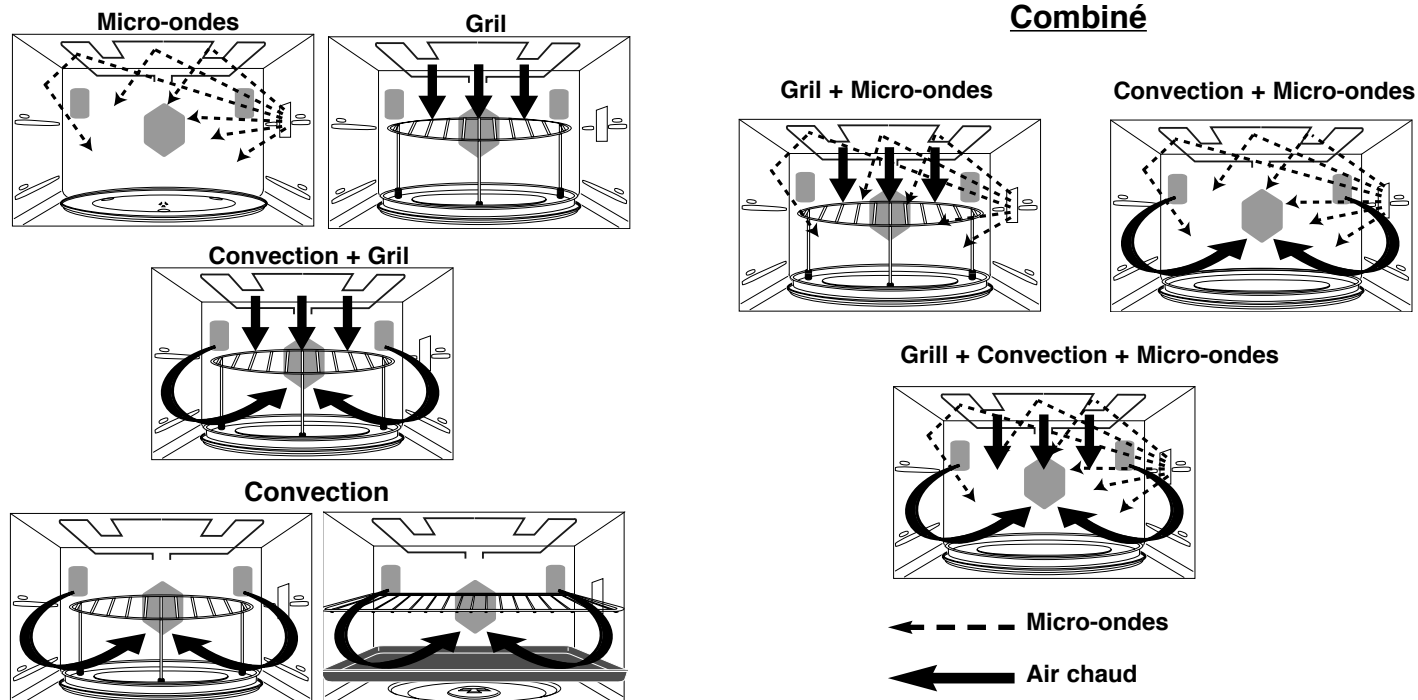
## Accessoires

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

	Plateau en verre	Trépied haut	Trépied bas	Léchefrite carrée	Grille carrée
					
Micro-ondes	OUI	NON	NON	NON	NON
Gril	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
Chaleur tournante	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
Turbogrill	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
Combiné	OUI	OUI	OUI	NON	NON

## Méthodes de cuisson

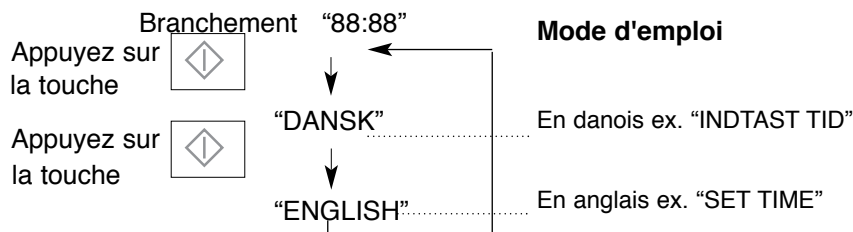
Les illustrations ci-dessous sont fournis à titre d'exemples d'accessoires. Ils peuvent varier en fonction de la recette ou du matériel utilisé. Consultez le manuel de cuisson pour de plus amples informations.





## Commandes et mode d'emploi

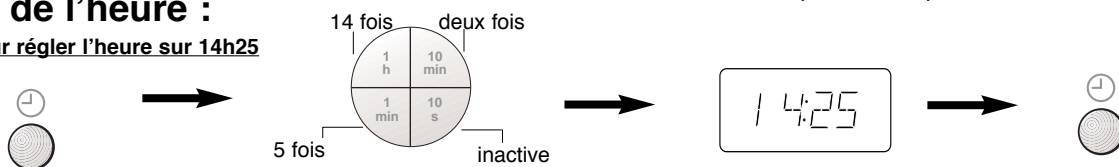
### Affichage du mode d'emploi :



Il n'y a pas d'affichage en français

### Réglage de l'heure :

Exemple : Pour régler l'heure sur 14h25



- Appuyez sur la touche Horloge.
  - Les deux points (:) commencent à clignoter.

- Affichez l'heure en pressant une ou plusieurs fois les touches de durée.
  - L'heure apparaît sur l'affichage tandis que les deux-points (:) clignotent.

- Appuyez sur la touche Horloge.
  - Les deux-points (:) cessent de clignoter et l'heure est mémorisée.

#### REMARQUES :

1. Pour remettre l'horloge à l'heure, répétez la procédure ci-dessus.
2. L'heure est affichée en permanence, sauf en cas de panne de secteur.
3. Cette horloge s'affiche sur 24 heures.

### Verrouillage de sécurité enfant :

Ce système rend les commandes du four inutilisables. La porte peut cependant être ouverte. Vous pouvez activer le Verrouillage de sécurité enfant lorsque l'heure ou les deux-points (:) sont affichés.



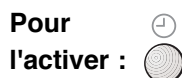
- Appuyez trois fois sur la touche Marche.
  - L'heure disparaît de l'affichage (mais n'est cependant pas effacée).



- Appuyez trois fois sur la touche Arrêt/Annulation.
  - L'heure apparaît de nouveau sur l'affichage.

### Mode Démo :

Ce mode est destiné aux salles d'exposition des détaillants.



- Appuyez à quatre reprises sur le bouton Horloge.

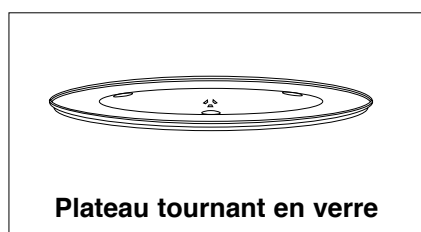


- Appuyez à quatre reprises sur le bouton Horloge.

## Cuisson et décongélation aux micro-ondes

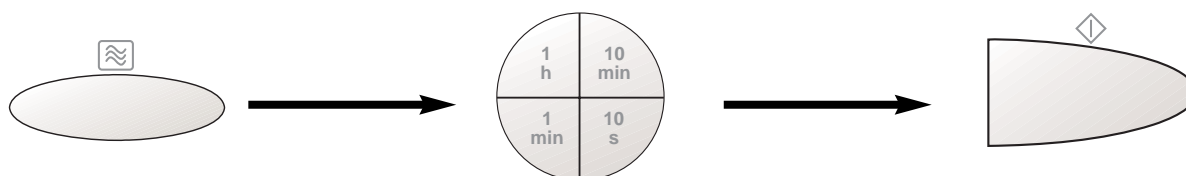
Les 6 puissances disponibles agissent comme le thermostat d'un four traditionnel en contrôlant la vitesse de cuisson. Certains plats - par exemple les potages et les ragoûts - requièrent l'utilisation de puissances différentes (FORT pour porter l'aliment à ébullition avant de poursuivre la cuisson sur DOUX ou MIJOTAGE).

### Accessoire utilisé :



Le tableau ci-dessous indique la puissance en watts approximative de chaque niveau.

Appuyez	Niveau de puissance	Watts	Durée de cuisson maximum
1 fois	FORT	1000 W	30 minutes
2 fois	DECONGELATION	270 W	99 min. 90 s.
3 fois	MOYEN	600 W	99 min. 90 s.
4 fois	DOUX	440 W	99 min. 90 s.
5 fois	MIJOTAGE	250 W	99 min. 90 s.
6 fois	MAINTIEN AU CHAUD	100 W	99 min. 90 s.



• Sélectionnez la puissance des micro-ondes.

• Réglez le temps de cuisson.

• Appuyez sur la touche Marche.

### REMARQUES :

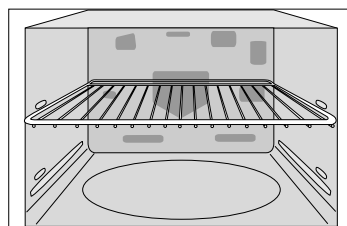
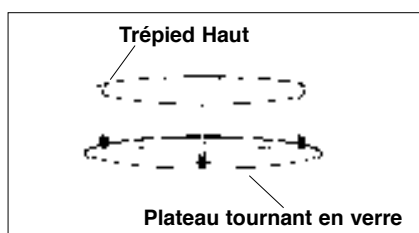
- Vous pouvez enchaîner jusqu'à 3 étapes de cuisson. Pour cela, avant d'appuyer sur la touche Marche, choisissez une deuxième puissance et sa durée de cuisson.  
Ex. Un ragoût — Fort 10 minutes pour porter à ébullition le ragoût. Puis Mijotage 60 minutes puis si nécessaire Maintien au chaud 10 minutes pour la diffusion des arômes.
- Vous pouvez utiliser cette option d'enchaînement pour maintenir un plat au chaud pendant un certain temps après toute cuisson.
- Vous pouvez pendant le déroulement de la cuisson, en rallonger la durée, en pressant une ou plusieurs fois la touche 1 min, dans la limite de la durée maximum autorisée.

**ATTENTION :** La fonction EXPRESS vous permet de démarrer directement une cuisson sur 1000W en pressant seulement une touche de durée puis Marche.

## Cuisson au gril

Vous disposez 3 puissances de gril.

### Accessoires utilisés :



Pressez	Niveau de puissance	Watts
1 fois	1 FORT	1500 W
2 fois	2 MOYEN	1200 W
3 fois	3 DOUX	950 W

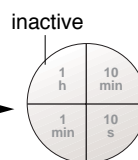


- Choisissez la puissance de gril désirée.

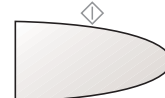


- Appuyez sur la touche Marche pour préchauffer.

Après le préchauffage, ouvrez la porte et introduisez l'aliment dans le four.



- Réglez le temps de cuisson (jusqu'à 99 minutes 90 secondes).



- Appuyez sur la touche Marche.

### Remarques sur le préchauffage :

1. N'ouvrez pas la porte du four pendant le préchauffage. Une fois la température atteinte, le four émet 3 bips sonores et un "P" clignote dans la fenêtre d'affichage. Si la porte du four n'est pas ouverte immédiatement, le four maintient la température atteinte pendant 30 minutes. Au bout de 30 minutes, le four s'éteint et affiche l'heure.
2. Si vous souhaitez cuisiner sans préchauffer, sélectionnez d'abord la puissance du gril, choisissez la durée de cuisson et appuyez sur la touche Marche.

### REMARQUES :

1. Le gril ne fonctionne que lorsque la porte du four est fermée.
2. Vous pouvez pendant le déroulement de la cuisson, en rallonger la durée, en pressant une ou plusieurs fois la touche 1 min, dans la limite de la durée maximum autorisée soit 99 minutes.

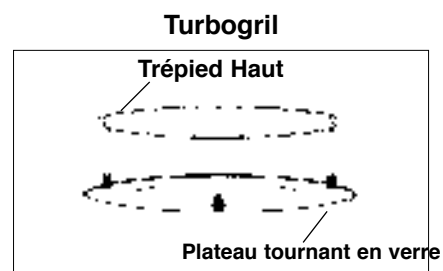
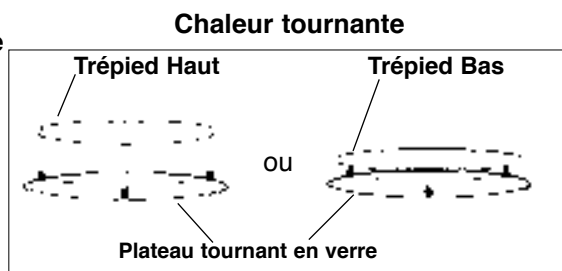
## Les Modes Chaleur tournante et Turbo grill

Ces modes de cuisson offrent un choix de températures de 40°C (en chaleur tournante uniquement) et 100 à 250°C par pas de 10°C. Par commodité, la température s'affiche d'abord à 150°C (C = centigrade) puis monte jusqu'à 250° avant de reprendre à 40° (en Chaleur tournante uniquement) puis 100°C. C'est possible de cuisiner sur deux niveaux à l'utilisation de chaleur tournante (voir page Fr-12)

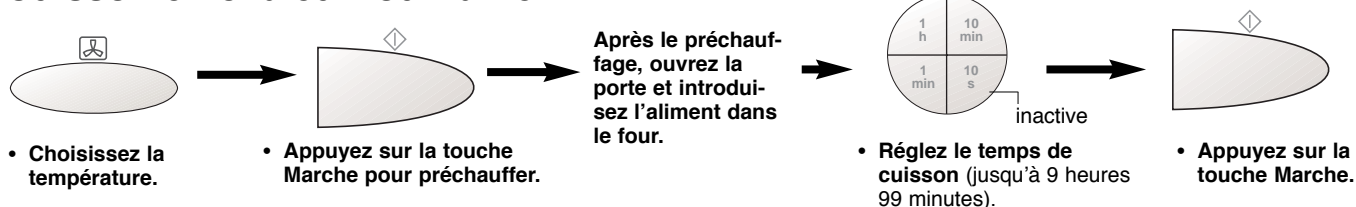
### Accessoires utilisés (pour cuisson sur un seul niveau) :

#### A l'utilisation

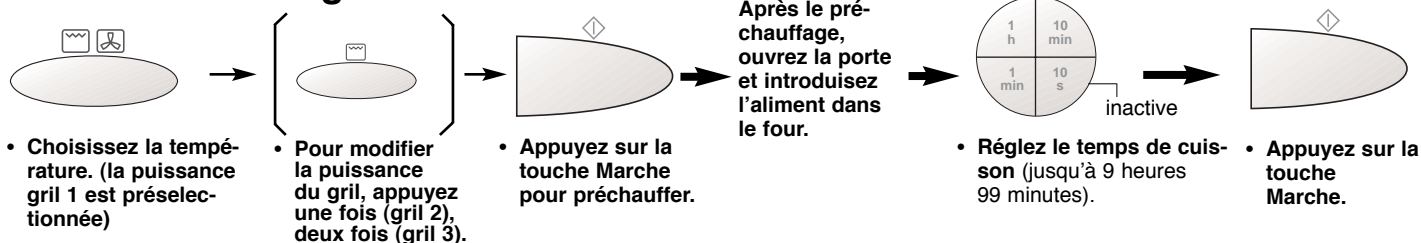
#### du plateau tournante



### Cuisson en chaleur tournante:



### Cuisson en Turbogril :



#### Remarques sur le préchauffage :

1. N'ouvrez pas la porte du four pendant le préchauffage. Une fois le préchauffage terminé, le four émet 3 signaux sonores et la lettre "P" clignote dans la fenêtre d'affichage. Si la porte du four n'est pas ouverte après le préchauffage, la température sélectionnée est maintenue dans le four. Au bout de 30 minutes, le four s'éteint et affiche l'heure.
2. Si vous souhaitez cuisiner sans préchauffer, sélectionnez d'abord la température du four et/ou (pour le turbogrill) la puissance de grill, choisissez la durée de cuisson et appuyez sur la touche Marche.

#### REMARQUES :

1. Lorsque le temps de cuisson est inférieur à une heure, le décompte se fait en secondes.
2. Lorsque 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 pendant le déroulement de la cuisson, en rallonger la durée, en pressant une ou plusieurs fois la touche 1 min, dans la limite de la durée maximum autorisée.
4. Après avoir pressé la touche Marche, la température sélectionnée peut être vérifiée et modifiée. Appuyez une fois sur la touche de Chaleur tournante ou Turbogril pour afficher la température. Pendant qu'elle s'affiche, vous pouvez la modifier en pressant une ou plusieurs fois la touche de Chaleur tournante ou Turbogril.

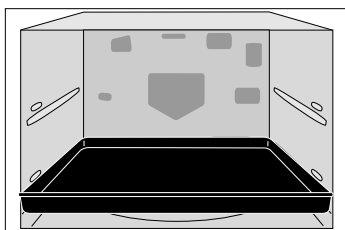
## Les Modes Chaleur Tournante et Turbo grill

### Cuire avec les accessoires carrés

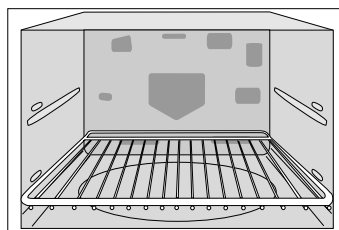
#### Cuisson sur un seul niveau

Si vous désirez cuire sur un seul niveau, il est préférable de positionner l'accessoire en niveau bas. Pensez à retirer alors tous les accessoires ronds (plateau tournant et anneau à roulettes) du four afin de faciliter la circulation d'air chaud.

Lèche-frite

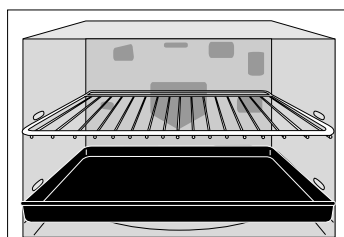


Grille carrée



#### Cuisson sur 2 niveaux

Pour une cuisson sur 2 niveaux, il est préférable de placer la grille carrée au niveau supérieur et la lèche-frite au niveau bas.



Selon la recette, vous pouvez préchauffer ou non avec les accessoires en place. Pour plus de détails, vous reportez à la recette.

Cuisson des plaques à pâtisseries



Cuisson de plats volumineux



La cuisson sur 2 niveaux est idéal pour cuire des quantités conséquentes de biscuits, de madeleines, des choux ou des cookies, voire des meringues. Les accessoires carrés sont bien sûr indispensables pour cuire des biscuits roulés ou des biscuits de bûche mais se révèlent aussi bien utiles lorsque vous recevez de nombreux invités et qu'il vous faut utiliser un plat trop grand pour être posé sur le trépied ou encore lorsque vous voulez cuire une pizza ou une tarte aux pommes de grandes dimensions.

1. Prenez soin de positionner les accessoires carrés le plus avant possible dans le four (quasiment contre la porte) plutôt qu'en butée au fond du four afin d'assurer une cuisson plus homogène. Dans le même but, lors des cuissons longues à haute température (> 210° pendant plus de 20 minutes) et lorsque cela est possible, pensez à retourner la grille et la lèche-frite à mi-cuisson.
2. Prenez soin d'insérer la grille ou la lèche-frite correctement (dans le cas de la grille, le rebord en biais doit être au fond du four) afin d'éviter tout risque de renversement accidentel.
3. Ne pas placer un plat pesant plus de 5 kilos sur ces accessoires carrés.
4. PENSEZ à utiliser des maniques ou des gants pour retirer les accessoires ou le plat du four.
5. Lorsque vous sortez le plat du four, tirez la grille carrée jusqu'à la butée au dessus du rail avant de sortir le plat. La position de la grille sera alors verrouillée.

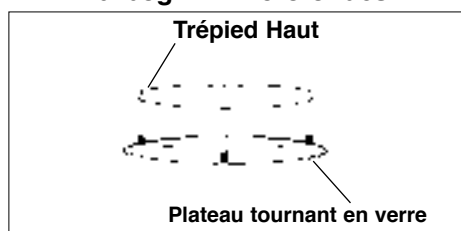
## Cuisson combinée

La cuisson combinée offre 3 modes possibles : 1) Gril + Micro-ondes, 2) Chaleur tournante + Micro-ondes, 3) Turbogril + Micro-ondes. La puissance micro-ondes 1000 W n'est pas disponible en mode de cuisson combinée. En effet, les aliments seraient cuits par les micro-ondes avant d'être dorés par la chaleur traditionnelle, ce qui n'est pas le but de la cuisson combinée.

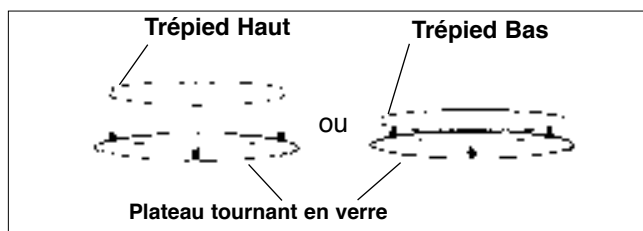
### Accessoires utilisés :

#### Gril + Micro-ondes

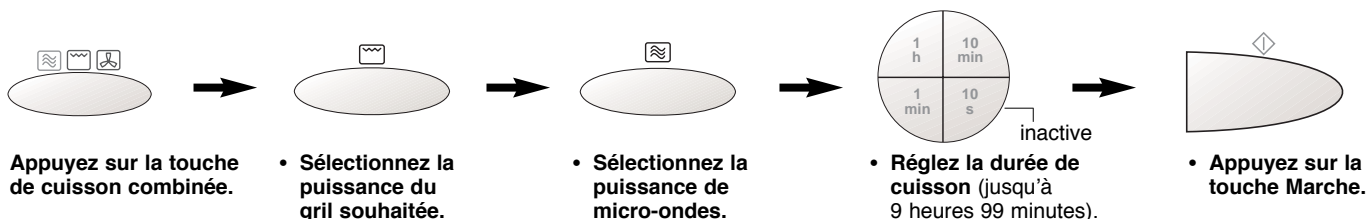
#### Turbogril + Micro-ondes



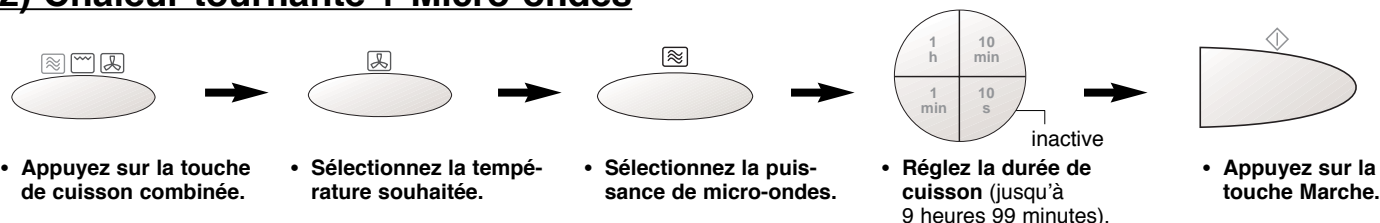
#### Chaleur tournante + Micro-ondes



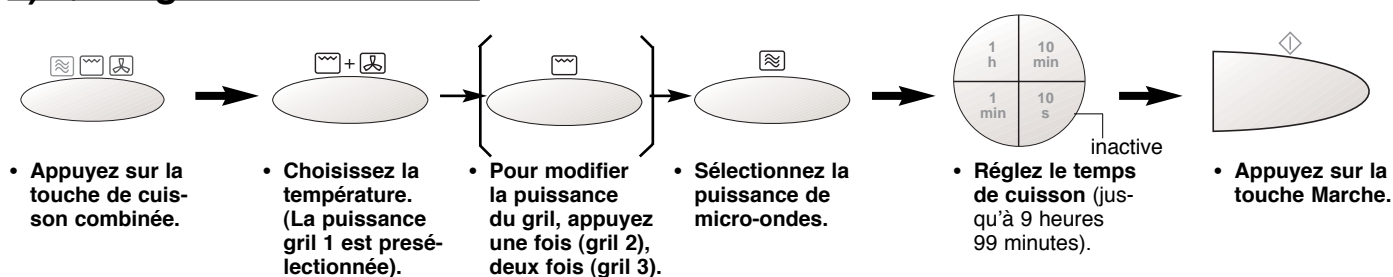
### 1) Gril + Micro-ondes



### 2) Chaleur tournante + Micro-ondes



### 3) Turbogril + Micro-ondes



## Cuisson combinée

### COMMENT ET QUAND PRÉCHAUFFER :

Il est préférable de préchauffer la cuisson Combinée Gril + Micro-ondes et Turbo Gril + Micro-ondes. La cuisson combinée Chaleur Tournante + Micro-ondes sera préchauffée pour les cuissons courtes (moins de 25 min, tartes, quiches, petits rôtis). Le préchauffage n'est pas nécessaire pour les cuissons longues (> 25 min).

Pour préchauffer, sélectionner la cuisson combinée désirée et presser la touche Marche **avant** de choisir une durée de cuisson. Ce préchauffage s'effectue bien sûr sans émission d'ondes. Il faut préchauffer avec les accessoires nécessaires en place. Lorsque le four atteint la température désirée, le "P" dans la fenêtre d'affichage clignote et le four émet 3 bips sonores. Vous pouvez alors enfourner l'aliment, afficher le temps de cuisson puis presser la touche Marche. Si la porte n'est pas ouverte pour mettre à cuire l'aliment, le four maintient la température pendant 30 min avant de s'éteindre.

### REMARQUES :

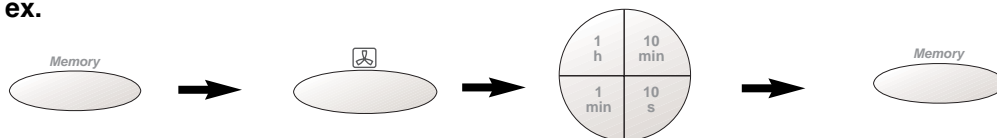
1. Lorsque le temps de cuisson est inférieur à une heure, le décompte se fait en secondes.
2. Au-delà d'une heure, le décompte s'affiche en minutes.
3. Vous pouvez pendant le déroulement de la cuisson, en rallonger la durée, en pressant une ou plusieurs fois la touche 1 min, jusqu'à 99 minutes.
4. En cours de cuisson combinée, une simple pression sur la touche Combi suffira à rappeler à l'affichage la température sélectionnée. Il n'est cependant pas possible de changer la température ou la puissance sélectionnée.

## Mémoire

Cette fonction vous permet d'utiliser votre four micro-onde pour rechauffer toujours selon vos besoins. Il est possible de le programmer à une certaine puissance et temps comme cela vous convient.

### Programmation de la touche mémoire:

ex.

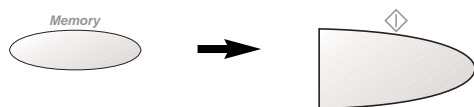


- Appuyez sur la touche mémoire.

- Choisissez la cuisson souhaitée et sa durée.

- Appuyez sur la touche mémoire. Si vous appuyez sur la touche marche à la place de mémoire le programme de la cuisson est inséré.

### L'utilisation de la touche mémoire:



- Appuyez sur la touche mémoire.

- Appuyez sur la touche Marche.

### NOTE:

1. Les programmes automatiques ne peuvent pas être programmés avec la touche mémoire.
2. Un nouveau programme efface celui que était programmé avant.
3. Le programme de mémoire s'effacera quand la tension est coupée ou la prise est débranchée.

## Décongélation automatique

Cette fonction vous permet de décongeler des aliments surgelés selon leur poids. Sélectionnez la catégorie d'aliment et affichez son poids. Celui-ci s'affiche en grammes. Par commodité, l'affichage indique d'abord le poids le plus courant pour chaque catégorie d'aliment.



- Sélectionnez le programme de décongélation automatique approprié en pressant 1 ou 2 fois.

- Indiquez le poids du produit surgelé.
  - Incrementation par 100 g
  - Incrementation par 10 g
  - Diminution du poids par pas de 10 g

- Appuyez sur la touche Marche.

Programme	Poids	Accessoires	Aliments convenant à ces programmes
	150 - 1000 g		<b>Viande hachée, côtelette, morceaux de poulet, poisson.</b> Disposez les aliments sur une seule couche. Disposez la viande sur une soucoupe retournée sur une assiette. Si nécessaire, protégez les aliments lors de la congélation. Mélangez à mi-cuisson si vous cuisez de grandes quantités.
	500 - 1500 g		<b>Rôtis, poulets entiers.</b> Disposez la viande sur une soucoupe retournée sur une assiette. Si nécessaire, protégez les aliments lors de la congélation. Retournez la viande au signal sonore.

### REMARQUES :

1. Au-delà d'une heure, la durée s'affiche en heures et en minutes.
2. La forme et la taille de l'aliment déterminent le poids maximal que le four peut traiter.



## Touches automatiques par sensor

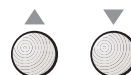
Grâce au Sensor, qui équipe votre four, plus besoin d'afficher le poids.

ex.



- Sélectionnez la touche automatique par sensor, en pressant 1 ou 2 fois.
- Appuyez sur la touche Marche.

### Touche Plus/Moins :







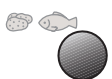


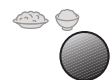







APRES avoir sélectionné une touche par sensor mais AVANT de presser la touche Marche, vous pouvez modifier de plus ou moins 10% le résultat de cuisson en pressant les flèches montantes ou descendantes. Si les résultats des touches par sensor vous conviennent, il n'est pas nécessaire de presser ces touches d'ajustement.

### REMARQUES :

1. Les touches automatiques par sensor ne peuvent fonctionner dans les 3 minutes qui suivent le branchement de l'appareil.
2. Le four détermine automatiquement la durée de la cuisson ou le temps restant jusqu'à la fin de la cuisson.
3. NE PAS ouvrir la porte du four tant que ce temps de cuisson n'apparaît pas.
4. La température de départ des aliments surgelés est censée osciller entre - 18° et - 20°C ; celle des aliments frais entre + 4° et + 25° C.
5. Le récipient et le plateau tournant doivent être secs avant l'utilisation d'une touche sensor.
6. La température de la pièce où est installé le four doit se situer entre 0° et 35° C.
7. Les recommandations de poids figurant en page Fr-16 doivent être respectées.
8. Les touches Auto/Sensor ne peuvent être utilisées lorsque le four est chaud. Si vous sélectionnez une de ces touches alors que le four est chaud, "CHAUD" s'affichera et demeurera jusqu'au refroidissement suffisant du four (bips sonores émis). Si vous êtes pressé, vous pouvez cuire en mode manuel, c'est à dire en sélectionnant la puissance micro-ondes et la durée.

## Touches automatiques par sensor

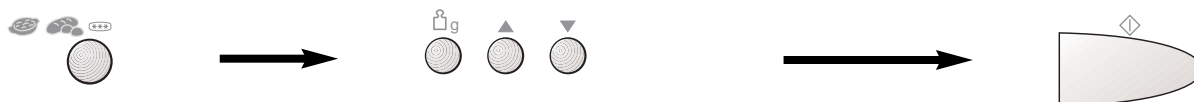
Catégorie		*Poids recommandé	Accessoires	Instructions
	<b>Réchauffage d'un plat frais</b> (1 pression)	200 - 1000 g		<b>Pour réchauffer des aliments précuits, à température ambiante ou réfrigérée.</b> Placez-les dans un plat/récipient de taille adéquate. Couvrez le plat à l'aide d'un couvercle ou de film alimentaire, puis placez-le sur le plateau tournant en verre. Mélangez au signal sonore. Mélangez après la fin de cuisson et laissez reposer recouvert pendant 2 à 3 minutes.
	<b>Réchauffage d'un plat surgelé</b> (2 pressions)	200 - 1000 g		<b>Pour réchauffer un plat surgelé précuit (excepté le potage).</b> Tous les aliments doivent être précuits et surgelés. Retirez l'emballage et placez les aliments dans un plat/récipient de taille adéquate. Couvrez le plat à l'aide d'un couvercle ou de film alimentaire, puis placez-le sur le plateau tournant en verre. Mélangez au signal sonore. A la fin de la cuisson, mélangez et laissez reposer 2 à 3 minutes.
	<b>Cuisson Légumes frais</b> (1 pression)	200 - 1000 g		<b>Pour cuire des légumes frais.</b> Disposez les légumes préparés dans un plat de taille adéquate. Ajoutez 1 cuillère à soupe (15ml) d'eau. Couvrez à l'aide d'un couvercle ou de film alimentaire. Mélangez au signal sonore.
	<b>Cuisson Légumes surgelés</b> (2 pressions)	200 - 1000 g		<b>Pour cuire des légumes surgelés.</b> Disposez les légumes préparés dans un plat de taille adéquate. N'ajoutez pas d'eau. Couvrez à l'aide d'un couvercle ou de film alimentaire. Mélangez au signal sonore.
	<b>Cuisson pommes de terre</b> (1 pression)	200 - 1000 g		<b>Pour cuire des pommes de terre.</b> Disposer les pommes de terre coupées en pièces dans un plat de taille adéquate pour micro-ondes. Ajouter 1 dl d'eau. Couvrez avec un couvercle. Mélangez au beep. Laissez reposer pendant 5 min.
	<b>Cuisson Poisson frais</b> (2 pressions)	200 - 1000 g		<b>Pour cuire du poisson frais (entier, filets, tranches).</b> Protégez les parties moins épaisses et placez le poisson dans un plat de taille adéquate. Couvrez à l'aide d'un couvercle ou de film alimentaire.
	<b>Cuisson Riz</b> (1 pression)	100 - 500 g		<b>Pour cuire du riz.</b> Ajoutez 2 volumes d'eau pour 1 volumes de riz et 1/2 cuillère à soupe de sel, complétée d'un peu d'huile ou de beurre. Couvrez à l'aide d'un couvercle ou de film alimentaire. Mélangez au signal sonore.
	<b>Maïs Bramata-/Semoule complète</b> (2 pressions)	600 - 1200 g		<b>Pour cuire le maïs bramata ou la semoule complète.</b> Cuire le maïs ou la semoule avec un couvercle. Remuez au beep et continuez à cuire sans couvercle. Voir la recette page Fr-51.
	<b>Cuisson gratin aux pommes de terres</b> (1 pression)	500 - 2000 g		<b>Pour cuire un gratin aux pommes de terres.</b> Ce programme est pour un gratin avec crème. Posez le plat sur le trépied métallique haut, lui-même posé sur le plateau en verre.
	<b>Pizza surgelée</b> (2 pressions)	100 - 500 g		<b>Pour réchauffer et brunir le dessus des pizzas congelées.</b> Retirez tous les emballages et posez la pizza sur le trépied métallique haut, lui-même posé sur le plateau en verre.

\* Poids idéals pour une fonction optimale en utilisation de la automatique par sensor.

## Touches de cuisson automatique selon le poids

Cette fonction vous permet de cuire ou réchauffer des aliments simplement en affichant leur poids. Le four détermine automatiquement la puissance des micro-ondes, la puissance du gril, la température de chaleur tournante et la durée de cuisson. Sélectionnez la catégorie d'aliment et affichez le poids. Celui-ci s'affiche en grammes. Pour accélérer la sélection, l'affichage indique d'abord le poids le plus courant de chaque catégorie d'aliment.

ex.



• Sélectionnez la touche automatique désirée en pressant une ou 2 fois.

• Indiquez le poids des aliments.



Incrementation par 100 g



Incrementation par 10 g




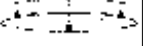



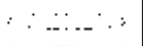

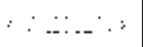

Diminution du poids par pas de 10 g

• Pressez la touche Marche.

### REMARQUES :

1. Quand la durée de cuisson est supérieure à 60 minutes, elle est affichée en heures et minutes.
2. Pour plus d'informations sur le poids et les accessoires à utiliser, consultez les tableaux des pages suivantes.

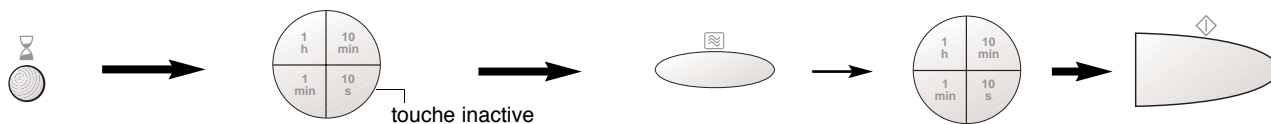
Français

Catégorie		Poids recommandé	Accessoires	Instructions
	<b>Cuisson Rôti de porc</b> (1 pression)	700 - 2000 g		<b>Pour cuire un rôti de porc.</b> Placez le rôti sur le trépied métallique bas sur le plateau en verre. Ajoutez 1dl d'eau et 1 cuillères à soupe (15ml) de sel. Retournez le rôti au signal sonore. Laissez reposer 10 à 15 min. après la cuisson.
	<b>Cuisson Rôti de boeuf</b> (2 pressions)	700 - 1800 g		<b>Pour cuire un rôti de boeuf.</b> Placez le rôti dans un plat disposé sur le trépied métallique bas sur le plateau en verre. Retournez le rôti au signal sonore. Après la cuisson, couvrez la viande et laissez reposer pendant 10 à 15 minutes.
	<b>Morceaux de poulet frais</b> (1 pression)	200 - 1200 g		<b>Pour cuire des morceaux de poulet frais.</b> Disposez les morceaux dans un plat ou directement sur le trépied métallique haut sur le plateau en verre. Pour une cuisson uniforme, séparez bien les morceaux. Laissez reposer 10 à 15 min. après la cuisson.
	<b>Morceaux de poulet surgelés</b> (2 pressions)	250 - 1500 g		<b>Pour rôtir des morceaux de poulet surgelés.</b> Disposez les morceaux dans un plat sur le trépied métallique haut, sur le plateau en verre. Pour une cuisson uniforme, séparez bien les morceaux. Laissez reposer 10 à 15 minutes après la cuisson.
	<b>Gratin frais/ Lasagnes</b> (1 pression)	300 - 2000 g		<b>Pour cuire un gratin de pâtes.</b> Préparez les pâtes fraîches ou bouillies couvertes de sauce et de fromage. Pour 100 g de pâtes, utilisez 4 dl (400 g) de sauce/ crème et recouvrez de fromage râpé. Pour des gratins de légume frais, il est conseillé d'introduire plus de temps (poids). Ce programme est prévu pour cuisiner des plats précuits congelés. Placez le gratin sur le trépied métallique haut.
	<b>Pain surgelé</b> (2 pressions)	50 - 300 g		<b>Pour réchauffer et dorer du pain surgelé.</b> Placez le pain surgelé directement sur le trépied métallique haut posée sur le plateau de verre. Retournez le pain au signal sonore, et laissez reposer après la cuisson. Ce programme n'est pas prévu pour toaster des tranches de pain.

## Cuisson retardée

La touche Minuteur/Cuisson retardée permet de retarder le démarrage d'une cuisson.

ex.

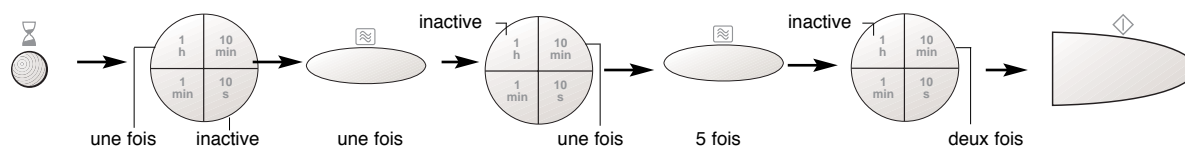


- Appuyez sur la touche Minuteur/Cuisson retardée.
- Réglez le temps de retardement souhaité en appuyant sur les touches de durée (jusqu'à 9 heures 99 minutes).
- Choisissez la cuisson souhaitée et sa durée.
- Pressez la touche Marche.

### REMARQUES :

1. Vous pouvez enchaîner jusqu'à 3 étapes de cuisson, le départ retardé comptant pour une étape.

ex. Cuisson retardée : 1 heure 1000 W : 10 min. 250 W : 20 min.

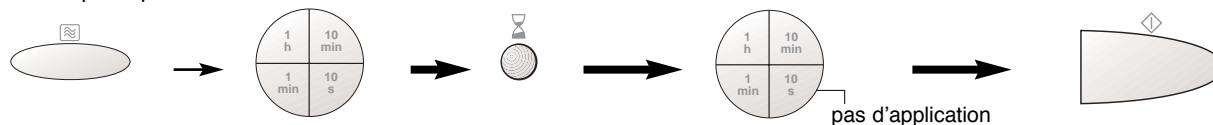


2. Si la durée de retardement dépasse une heure, le décompte s'affiche en minutes. Si elle est inférieure à une heure, elle s'affiche en secondes.
3. Il est impossible de différer le démarrage d'une touche automatique.

## Fonction Minuteur

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

ex. Temps de repos après cuisson

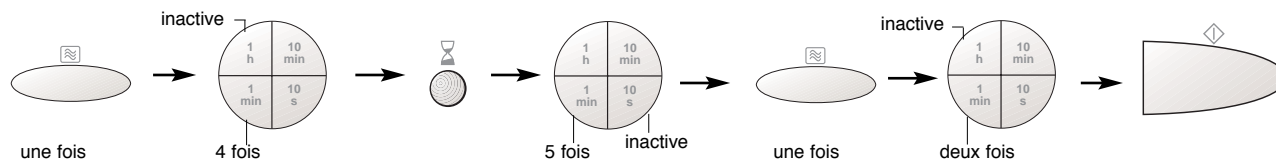


- Choisissez la cuisson souhaitée et sa durée.
- Pressez la touche Minuteur/Cuisson retardée.
- Réglez la durée désirée à l'aide des touches de la minuterie (jusqu'à 9 heures 99 minutes).
- Pressez la touche Marche.

### REMARQUES :

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

ex. 1000 W : 4 min. Temps de repos : 5 min. 1000 W : 2 min.



2. Si la porte du four est ouverte durant ces fonctions, le compte à rebours continue à défiler dans la fenêtre d'affichage.
3. Pour utiliser cette touche comme un simple Minuteur, il vous suffit de la presser 1 fois, de choisir une durée puis presser la touche Marche.

## Questions et réponses

- Q** : La lettre "D" apparaît sur l'affichage et le four ne fonctionne pas. Pourquoi ?
- R** : Le four a été programmé en mode DEMO. Ce mode est destiné aux revendeurs. Pour le désactiver, appuyez à trois reprises sur la touche Horloge ou débranchez puis rebranchez le four.
- Q** : J'entends un bruit de ventilation après l'arrêt du four.
- R** : Un ventilateur fonctionne pour refroidir les composants électroniques. Vous pouvez ouvrir la porte du four, sortir ou mettre un aliment à cuire pendant ce temps de refroidissement sans crainte.
- 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. Réglez le disjoncteur ou remplacez le fusible s'il est déclenché ou s'il a sauté.
  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. 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 téléviseur ?
- 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 à micro-ondes est conçu pour refuser toute instruction de programmation incorrecte. Par exemple, il n'accepte pas de quatrième étape et refuse une programmation automatique du poids après une cuisson retardée.
- Q** : Il arrive parfois que de l'air chaud se dégage par les ouvertures d'aération du four. Pourquoi ?
- R** : La chaleur dégagée par la cuisson des aliments réchauffe 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** : Des ronflements et des cliquetis sont émis par le four lorsque je cuisine en mode combiné. D'où cela provient-il ?
- R** : Ces bruits, qui surviennent lors du passage du mode MICRO-ONDES au mode CHALEUR TOURNANTE/GRIL, sont tout à fait normaux.
- Q** : Puis-je vérifier la température sélectionnée en mode Chaleur tournante ?
- R** : Oui. Pressez la touche Chaleur tournante pour afficher la température du four pendant 2 secondes.
- Q** : Puis-je facilement cuisiner mes plats préférés en mode CHALEUR TOURNANTE/GRIL ?
- R** : Oui. Vous pouvez cuisiner vos plats préférés comme s'il s'agissait d'un four traditionnel. Consultez les instructions fournies dans le manuel de cuisson Panasonic pour connaître les températures et les durées de cuisson conseillées.
- Q** : Pour quelle raison mon four dégage-t-il une odeur et de la fumée lorsque je cuisine en mode CHALEUR TOURNANTE, COMBINE et GRIL ?
- R** : Après plusieurs utilisations, il est recommandé de nettoyer le four et de le faire fonctionner sans nourriture, en enlevant le plateau en verre et l'anneau à roulettes, en Chaleur tournante 250°C pendant 20 minutes. Cette opération brûlera tout résidu de nourriture ou graisse susceptible de dégager des odeurs et/ou de la fumée.

## Entretien de l'appareil

1. Débranchez l'appareil avant de le nettoyer.
2. Etant donné que les ondes agissent sur les molécules des aliments, il est important que votre four soit constamment propre. Il faudra le nettoyer soigneusement après toute cuisson de viande en combiné ou au gril ayant occasionné des projections de graisse. L'oubli ou la négligence de ce nettoyage régulier peut faire "fumer" le four pendant son utilisation.
3. Pour désodoriser votre four et faciliter le nettoyage, faire bouillir pendant 20 à 25 min sur FORT à l'intérieur du four, un litre d'eau additionné d'un demi jus de citron ou d'un peu de nettoyant ménager. Puis procéder au nettoyage. Débrancher l'appareil avant de le nettoyer. **Ne pas utiliser de nettoyeur vapeur dans votre four.**
4. Les parois en émail doivent être nettoyées avec une éponge grattante en plastique. Si le four est très encrassé, pulvérisez de la mousse décapante (pour fours traditionnels) sur une éponge et appliquer sur les parois (éviter la porte, la voûte). Laisser agir et rincer selon les instructions du fabricant. NE PAS pulvériser de mousse décapante directement dans le four.
5. La voûte est autonettoyante par catalyse, ne pas chercher à la nettoyer.
6. La porte : les joints de la porte étant constitués d'une résine de caoutchouc délicate, nettoyez très régulièrement la porte avec une éponge savonneuse non abrasive. Ne pas utiliser de mousse décapante sur la porte. En cours de cuisson aux micro-ondes ou combinée, de l'eau de condensation peut apparaître à l'intérieur ou à l'extérieur de la porte. Cette eau de condensation n'est pas due à un mauvais fonctionnement de l'appareil. Il suffit de l'essuyer avec une éponge.
7. Accessoires : les accessoires fournis avec le four se nettoient facilement à l'eau chaude et au savon, (éventuellement, laisser tremper avant de nettoyer). Ils peuvent se laver dans le lave-vaisselle. Penser aussi à nettoyer régulièrement l'anneau à roulettes. En effet, l'accumulation de graisses sur celui-ci peut nuire à son fonctionnement et le rendre bruyant. Le plateau tournant en verre pouvant brunir en cas d'utilisations fréquentes en cuisson combiné, il peut aussi être nettoyé en le laissant tremper une nuit dans de l'eau fortement javellisée.
8. Le dessus : le dessus du four doit être nettoyé régulièrement avec un chiffon humide.
9. Le panneau de commandes : NE PAS utiliser d'éponge grattante ou de tampons abrasifs pour nettoyer le panneau de commandes. Lors de ce nettoyage, laisser la porte du four ouverte afin d'éviter tout déclenchement inopiné. Après le nettoyage, presser la touche Arrêt-Annulation pour vider la fenêtre d'affichage.

## Fiche technique

Alimentation :	230 V, 50 Hz
Fréquence d'utilisation :	2450 MHz
Puissance d'entrée :	Maximum ; 2250 W
	Micro-ondes ; 1270 W
	Gril ; 1560 W
	Convection ; 1500 W
Puissance de sortie :	Micro-ondes ; 1000 W (IEC-60705)
	Gril ; 1500 W
	Convection ; 1400 W
Dimensions extérieures :	530 (L) x 508 (P) x 344 (H) mm
Dimensions intérieures :	350 (L) x 360 (P) x 250 (H) mm
Poids (accessoires compris) ;	24 Kg

Caractéristiques techniques susceptibles d'être modifiées sans avis préalable.

# QUELS RECIPIENTS UTILISER?

## AUX MICRO-ONDES

OUI



NON



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

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

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

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

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

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

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

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

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

- NE PAS poser de récipients métalliques directement sur le trépied métallique. Posez-les sur le plateau noir..

## AU GRIL

OUI



NON



## EN CUISSON COMBINÉE

OUI



NON



## EN CHALEUR TOURNANTE

OUI



NON



## COMMENT FONCTIONNENT LES MICRO-ONDES?

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

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

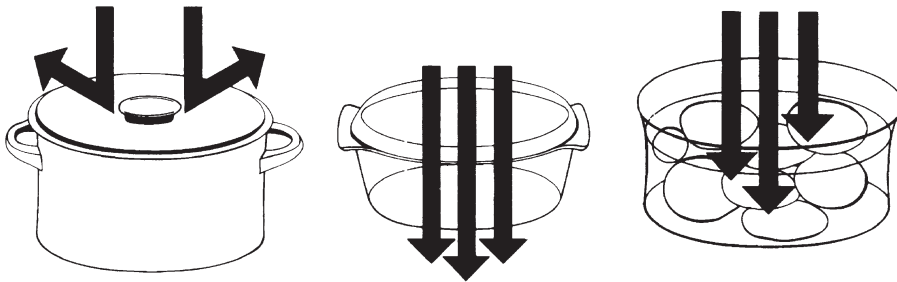
Les micro-ondes ne pourront fonctionner et chauffer des aliments que si elles sont enfermées dans une enceinte métallique, si la porte du four est correctement

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

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

## POURQUOI LES MICRO-ONDES CHAUFFENT-ELLES?

Les micro-ondes ont trois propriétés:



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

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

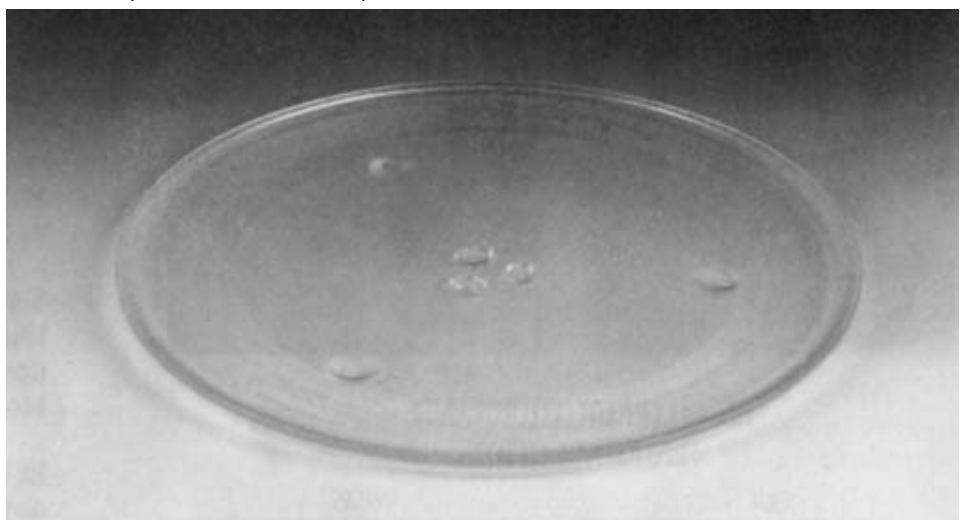
Cette propriété se nomme **absorption**, autrement dit transmission de l'énergie des micro-ondes aux molécules d'eau.

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

même le papier, sans chauffer ces matières. Si les récipients chauffent tout de même, c'est parce que les aliments chauds transmettent leur chaleur.

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

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





## TRUCS DE CUISSON AUX MICRO-ONDES



### COUVRIR

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



### REMUER ET TOURNER

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



### TEMPERATURE INITIALE

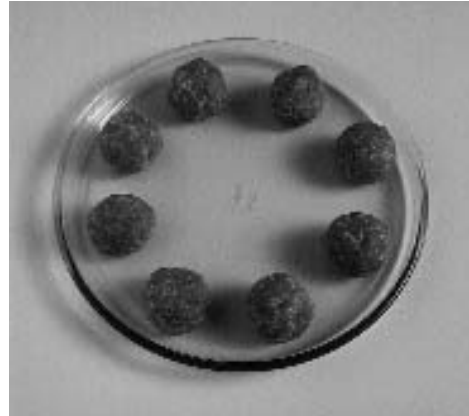
Plus l'aliment est froid au départ, plus la cuisson ou le réchauffage sera long. Des restes gardés à température ambiante seront plus vite réchauffés que s'ils sortent du réfrigérateur.

Français



### TAILLE ET FORME DU RECIPIENT

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



### ESPACER

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



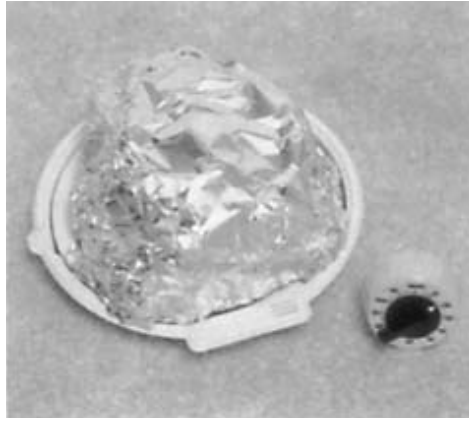
### DISPOSER

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



### QUANTITE

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



### TEMPS DE REPOS

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



### INGREDIENTS

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



### DENSITE

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



### PERCER

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



### DUREE DE CUISSON

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

# SELECTION DE LA BONNE PUISSANCE DE CUISSON EN MICRO-ONDES



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

NOTES : (1) Vous pouvez pendant le déroulement de la cuisson, en rallonger la durée, en pressant une ou plusieurs fois la touche

1 min.

(2) La durée maximum de la puissance 1000 W est de 30 min. - La durée maximum en Décongélation 270 W est de 2 heures, la touche 10 sec est alors inopérante. - La touche 1 heure est inopérante sauf en Décongélation.

La fonction EXPRESS vous permet de démarrer directement une cuisson sur 1000 W en pressant seulement une touche de durée puis Marche.

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

Note 1: Les utilisations indiquées dans ce tableau ne concernent que l'utilisation des micro-ondes pures. Se reporter en page 11 pour les utilisations en mode combiné.

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

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

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

(1) couvrir. (2) retourner ou remuer à mi-réchauffage.(3) poser sur une feuille de papier absorbant. TEMPS DE REPOS : il est impératif de laisser reposer l'aliment après le réchauffage : 3 à 8 min. Rappel (pour four NN-L763) : Fort-max = Max, Moyen = 600W, Doux = 440W, Mijotage = 250W, Maintien = 100W

**Fr-27**

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

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

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

(1) couvrir. (2) retourner ou remuer à mi-réchauffage.(3) poser sur une feuille de papier absorbant. TEMPS DE REPOS : il est impératif de laisser reposer l'aliment après le réchauffage : 3 à 8 min. Rappel (pour four NN-L763) : Fort-max = Max, Moyen = 600W, Doux = 440W, Mijotage = 250W, Maintien = 100W

# LA DECONGELATION

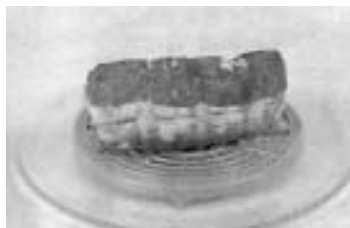
Votre four vous permet de décongeler selon deux méthodes fonctionnant toutes deux en micro-ondes pures:

## 1. DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE

Elle vous permet de décongeler les aliments ci-après sans avoir à vous préoccuper de puissance, de température ni de durée. Il vous suffit d'appuyer 1 à 2 fois sur la touche puis d'afficher le poids : **Petites pièces** (1 pression sur la touche) : petites pièces de viande, volaille en morceaux, escalopes, saucisses, viande hachée, darnes, filets, steaks ou côtelettes pesant 100 g à 400 g (total max. 1600 g). Il est préférable de les étaler sur une seule épaisseur. N'oubliez pas de séparer les morceaux et de les retourner lorsque les bips sonores retentissent. Un temps de repos de 2 à 15 min sera requis en fin de décongélation pour homogénéiser la température.

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

### Accessoire et récipients :



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

Utilisez toujours le plateau tournant en verre.

## 2. DECONGELATION MANUELLE

Les aliments congelés ne convenant pas pour la décongélation automatique,

peuvent être décongelés manuellement en sélectionnant DECONGELATION avec la touche de puissance et en affichant manuellement la durée (se référer au tableau des temps de décongélation).

### Accessoires du four:

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

### Couvercle:

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

## 3. CONSEILS POUR LA DECONGELATION

### Temps de repos

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

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

### Les rôtis avec os et les volailles entières



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

Il n'est pas dangereux d'utiliser des petits morceaux de papier aluminium dans votre

four, à condition qu'ils ne touchent pas les parois du four.



### Potages-Râgoûts-Plats cuisinés

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

### La viande hachée ou en cubes

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



### Petites pièces

Les côtelettes et les morceaux de poulet doivent être séparés sitôt que possible pour faciliter une décongélation homogène. Les pièces grasses (côtelettes d'agneau par exemple) décongèlent plus rapidement. Surveillez la décongélation.



## TEMPS DE DECONGELATION

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

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

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

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

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

### Notes:

- Les temps de décongélation des légumes ne sont pas indiqués. En effet, il est préférable de cuire directement les légumes surgelés.
- Il est IMPERATIF de contrôler à plusieurs reprises la décongélation de l'aliment, même lorsque vous utilisez la touche automatique DECONGELATION, car les micro-ondes décongèleront plus vite de la viande hachée qu'un rôti.
- Pour décongeler d'autres produits courants, se référer au tableau page pages 13 à 16.

# LA CUISSON COMBINÉE AUX MICRO-ONDES:

## GRIL+MICRO-ONDES

## CHALEUR TOURNANTE+MICRO-ONDES

## TURBOGRIL + MICRO-ONDES

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

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

### Utilisations:

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

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



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

### Mode d'emploi:

Vous pouvez combiner les modes de cuisson suivants :

- 1) Gril + Micro-ondes
  - 2) Turbo-gril + Micro-ondes
  - 3) Chaleur Tournante + Micro-ondes
- Presser la touche Combi puis suivre les instructions défilantes. L'affichage de la durée se fait en heures et en minutes (max. 2 heures - la touche 10 sec est inopérante). La puissance micro-ondes 1000 W ne peut jamais être sélectionnée en mode combiné. Seules les puissances 600 W à 100 W peuvent être utilisées

### Attention:

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

### Comment et quand préchauffer :

Il est préférable de préchauffer la cuisson Combinée Gril + Micro-ondes et Turbo Gril + Micro-ondes afin de saisir les pièces de viande. La cuisson combinée Chaleur Tournante + Micro-ondes sera préchauffée pour les cuissons courtes (moins de 25 min, tartes, quiches, aliments à base de pâte feuilletée ou levée, rôtis). Le préchauffage n'est pas nécessaire pour les cuissons longues (gros gâteaux et mijotages).

\* Pour un départ à froid, sélectionner la combinaison de cuisson, afficher la

durée puis enfourner l'aliment et presser la touche Marche.

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

### Quelles puissances et quelles combinaisons choisir?

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



Seules les puissances suivantes sont disponibles en utilisation combinée:

CUISSON COMBINÉE	CHALEUR TOURNANTE	GRIL	PUISSANCE MICRO-ONDES DISPONIBLE	UTILISATION CONSEILLÉES
Gril + Micro-ondes (préchauffage conseillé)	—	1, 2 ou 3	600 W à 100W	Gratins de viande ou de légumes, grillades, croque-monsieur
Turbogril + Micro-ondes (préchauffage conseillé)	100° à 250°	1, 2 ou 3	600 W à 100W	Viandes et volailles rôtis, gratins sur gelés
Chaleur Tournante + Micro-ondes (préchauffage selon durée de cuisson)	100° à 250°	—	600 W à 100W	Cakes, flans et gâteaux, tartes viandes mijotées ou rôtis

## CONSEILS POUR CUISINER EN MODE COMBINE

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

### Récipients:

Vérifiez page 3 et 12 les accessoires et les récipients que vous pouvez utiliser. Si le récipient est en métal, placez-le directement sur le plateau noir. NE PAS poser de récipient métallique sur le trépied métallique. On ne peut poser directement sur le trépied qu'un récipient en pyrex ® ou en porcelaine à feu ou bien encore l'aliment sans emballage.

### Temps de cuisson:

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

### Température:

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

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

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

## CHALEUR TOURNANTE

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

Presser la touche Chaleur Tournante jusqu'à ce que la température désirée s'affiche (40° à 250°C - C = centigrade, démarrage à 150° C par commodité) puis suivre les instructions défilantes (durée maximum 4 heures).

- En cours de cuisson, une pression sur la touche Chaleur Tournante vous indiquera la température sélectionnée et plusieurs pressions vous permettront de changer cette température (par pas de 10° C).
- Vous pouvez aussi en cours de cuisson rajouter 1 ou plusieurs minutes en pressant la touche 1 min.

Préchauffage : penser à préchauffer le four avec les accessoires en place (lorsque c'est possible) afin de bien saisir les viandes et les pâtisseries. Si vous utilisez la lèche frite ou la grille carrée, pensez toujours à retirer les autres accessoires.

## GRIL/TURBOGRIL

### Gril:

Votre gril possède 3 niveaux de puissance :

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

Presser la touche Gril une à trois fois pour choisir la puissance désirée puis suivre les instructions défilantes (durée maximum 99 min 90 s.). La Touche 1 heure est inopérante. Il est préférable de préchauffer en mode gril.

### Turbogril:

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

Presser la touche Turbogril autant de fois que nécessaire pour choisir la température du four (100° à 250°) . La puissance Gril 1 est présélectionnée mais il est possible de la changer en pressant la touche Gril. Presser la touche Marche pour préchauffer ou choisir la durée pour un départ à froid (durée max. 4 heures). La Touche 10 sec est inactive.

Préchauffage avec les accessoires en place : fort-maxement conseillé afin que la chaleur saisisse les aliments.

Vous pouvez poser les pièces de viande à griller sur la grille carrée au niveau haut en posant la lèche frite au niveau inférieur afin de recueillir les graisses.

- Le gril rougeoit par intermittences, ceci est normal.
- Le gril ne fonctionne qu'avec la porte fermée.
- Il est possible de prolonger la cuisson d'une ou de plusieurs minutes en pressant la touche 1 min.
- Il est aussi possible de vérifier la puissance de gril utilisée en pressant la touche gril.
- Pensez à nettoyer le four après toute grillade de viande ou de poisson et avant de réutiliser les fonctions combiné ou micro-ondes.
- La plupart des aliments grillés nécessitent d'être retournés à mi-cuisson.- Pensez à appuyer sur la touche Marche lorsque vous avez retourné les aliments et refermé la porte du four.

## Cuisson combinée

### TABLEAU DE RECHAUFFAGE DES ALIMENTS FRAIS ET SURGELES

**Instructions** : Le symbole “+” signifie cuisson combinée. Dans tous les cas de réchauffage combiné, le four doit être préchauffé à la température indiquée avec le plateau en métal placé sur le plateau en verre.

ALIMENTS	POIDS OU QUANTITE	FRAIS	SURGELES
<b>ENTREES</b>			
Mini tartelettes (5)	12 parts	210 ° C 6 min.	250 W + 230 ° C 6 min.
Pâtés impériaux/ Rouleaux de printemps pour le four (2)	5 x 70 g	-	230 ° C + GRIL 2 + 250 W 7 min.
	16 x 20 g (mini)	-	230 ° C + GRIL 2 + 250 W 8 min.
Quiche Lorraine (2)	1 x 175 g	200 ° C + 250 W 6 min.	200 ° C + 440 W 10 min.
	1 x 400 g	200 ° C + 250 W 10 min.	180 ° C + 440 W 15 min.
Friand à la saucisse (2)	3 x 36 g	200 ° C + 250 W 4 min.	230 ° C + 440 W 10 min. 5 min.
Friand à la saucisse (non cuit) (2)	160 g	-	250 ° C + 440 W 9 min.
	260 g	-	250 ° C + 440 W 13 min.
Croque Monsieur (2)	130 – 150 g	-	200 ° C + GRIL 3 + 440 W 5 min.
Feuilleté au jambon/ champignons (non cuit) (2)	1 x 140 g		230 ° C + GRIL 2 + 440 W 10 min.
<b>PIZZA</b>			
Pizza (2)	1 x 155 g	230 ° C + GRIL 3 + 250 W 5 min.	Auto Pizza (***)
	1 x 280 g	230 ° C + GRIL 3 + 250 W 7 min.	Auto Pizza (***)
	1 x 400 g	-	Auto Pizza (***)
	1 x 550 g	230 ° C + GRIL 3 + 250 W 12 min.	AutoPizza (***)
Pizza pâte épaisse (2)	450 – 550 g	230 ° C + GRIL 3 + 250 W 12 min.	AutoPizza (***)
<b>GRATINS</b>			
Lasagnes Bolonaise ou légumes (1)	350 g	Programme Auto Pasta (Pâtes Auto)	1000 W 4 min. puis 230 ° C + GRIL 2 + 440 W 10 min.
	1000 g	Programme Auto Pasta (Pâtes Auto)	-
<b>POMMES DE TERRE (surgelées) (1) (3)</b>			
Frites, sautées	200g		250 ° C + 440 W + GRIL 1 10 - 12 min.
Croustillantes & en tranches	500 g		250 ° C + 440 W + GRIL 1 15 - 16 min.
<b>DESSERTS</b>			
Brownies noisettes/chocolat (1)	2 x 60 g	-	GRIL 1 + 250 W 3 min.
Strudel (2)	200 g	-	230 ° C + 440 W 5 min. et repos 5 min
Tarte Tatin (2)	1 x 120 g		200 ° C + 440 W 3-3 min. 30
	1 x 600 g		190 ° C + 400 W 12 min. et repos 5 min
Crumble (4)	1 x 300 g		200 ° C + GRIL 2 440 W 7 min.
Tartes aux pommes (2)	2 parts		230 ° C + 440 W 3 min. puis GRIL 1 2 min.
<b>PAIN (surgelé) (2)</b>			
Petits pains	50 – 300 g	-	Utiliser le programme Auto Weight (Poids Auto)
Gros pain/miche			

(1) Placer dans un plat spécial micro-ondes et résistant à la chaleur sur la grille du haut (cuisson combinée ou au gril uniquement). (2) Sortir de l'emballage et placer directement sur la grille du haut (cuisson combinée ou au gril uniquement). (3) Retourner ou remuer à mi-cuisson. (4) Placer dans un plat spécial micro-ondes et résistant à la chaleur sur la grille du bas (cuisson combinée ou au gril uniquement). (5) Placer sur une feuille de papier sulfurisé sur la grille du haut. **Temps de repos** : il est impératif de laisser les aliments reposer après le réchauffage : 2 à 3 minutes pour les entrées, pain, pâtisseries, liquides et assiettes-repas et 5 minutes pour les gratins et tartes.

## **Conseils «vite fait bien fait»**

### **RAMOLLIR LE BEURRE:**

Mettez-le au four pendant 30-60 sec. sur 250 watts.

### **FONDRE LE BEURRE:**

Mettez 100 g de beurre dans un récipient avec couvercle et laissez-le fondre pendant 1-1,5 min. sur 440 watts

### **FONDRE DU CHOCOLAT:**

Faites des petits morceaux et laissez fondre 2-2,5 min. par 100 g sur 440 watts (év. un peu plus longtemps pour le chocolat blanc). Remuez de temps en temps.

### **FONDRE DE LA GELATINE:**

Faites tremper 6 feuilles de gélatine en respectant le mode d'emploi. Mettez les feuilles gorgées d'eau dans un bol et laissez fondre pendant 20-30 sec. sur 250 watts

### **TEMPERER DES BOISSONS FROIDES:**

Pendant 1-2 min. sur 250 watts pour de la bière ou du vin par exemple.

### **TEMPERER DE LA SALADE FRAICHE:**

Mettez env. 500 g de salade lavée (sortant du frigidaire) dans un saladier et tempérez-la sur 250 watts pendant 1,5 min. Elle aura davantage de saveur.

### **TEMPERER DES SAUCES A SALADE:**

Tempérez env. 125 ml de marinade ou de sauce à salade dans un bol pendant à peu près 30 sec. sur 250 watts.

### **PORTER LES FROMAGES A TEMPERATURE AMBIANTE:**

Pour relever le goût du fromage passez-le un instant au micro-ondes avant de le servir. Par ex. 200 g de Brie 40 sec. sur 250 watts, 400 g de tilsit 30-40 sec. sur 250 watts.

### **PORTER LE SAUMON A TEMPERATURE AMBIANTE:**

150-450 g de saumon fumé passé au four pendant 0,5-2,5 min. sur 250 watts développera sa pleine saveur.

### **EVITER LES ODEURS DE POISSON:**

Vous évitez les odeurs de poisson en posant un demi verre de vinaigre sur le plateau tournant lors de la cuisson.

### **GLACAGE:**

Préparez le glaçage des gâteaux selon le mode d'emploi dans un petit bol ou dans une mesure et faites cuire sur 1000 watts pendant 2-2,5 min. jusqu'à ce qu'il devienne transparent. Remuez une fois.

### **POUR OBTENIR UNE GLACE ONCTUEUSE:**

Afin de pouvoir la servir plus facilement, réchauffez la glace un instant, 500 ml pendant 1-2 min., 1000 ml 2-3 min. sur la position 250 watts.

### **CARAMELISER DU SUCRE:**

Mélangez 3 c. à soupe de sucre avec 1 c. à soupe d'eau dans un bol résistant à la chaleur et laissez-le caraméliser pendant 2 min. sur 1000 watts. Remuez plusieurs fois.

### **MONDER DES AMANDES:**

Faites cuire 50 g d'amandes avec 3 c. à soupe d'eau sur 1000 watts pendant 2 min. Laissez reposer 2 min. et mondez-les.

### **ROUSSIR DES AMANDES:**

Mettez 50 g d'amandes effilées dans un petit bol et laissez roussir pendant 2-3 min. sur 1000 watts. Remuez plusieurs fois.

### **...ET POUR ROTIR PAR EXEMPLE:**

60 g de pignons en 3-4 min. sur 1000 watts, 50 g de noix de coco moulue en 2 min. sur 1000 watts, 50 g de graines de sésame en 4-5 min. sur 1000 watts, 100 g de graines de tournesol en 2-3 min. sur 1000 watts, 100 g de croûtons de pain avec 40 g de beurre (fondu sur position 1000 watts pendant 30 sec.) en 3 min. sur 1000 watts. Pour chacune de ces recettes, il faut remuer plusieurs fois pendant la préparation.

### **DETACHER LES FEUILLES DE CHOUX:**

Rincez un chou blanc (env. 2000 g) sous l'eau courante, posez-le sur une assiette et faites chauffer sur 1000 watts pendant 8 min. Les feuilles extérieures se détacheront plus facilement. Pour détacher la couche suivante, remettez le chou au four pendant 2 min.

### **DENOYAUTER DES FRUITS:**

Chauffez 300-500 g de cerises, pruneaux ou autres fruits à noyau pas trop mûrs pendant 2 min. sur 250 watts pour faciliter le dénoyautage.

### **PRESSER LES AGRUMES D'UNE MANIERE PLUS RENTABLE:**

Roulez les agrumes sur le plan de travail et réchauffez-les ensuite au four à micro-ondes. Comptez env. 30 sec. sur 250 watts pour un citron.

### **TREMPER DES FRUITS SECS:**

Mettez 200 g de fruits secs dans un récipient, ajoutez  $\frac{1}{4}$  l de liquide et faites chauffer pendant 2-4 min. sur 1000 watts. Les fruits auront absorbé suffisamment d'eau pour être utilisés.

### **LIQUEFIER DU MIEL CRISTALLISE:**

3-4 min. sur 440 watts suffisent pour liquéfier 500 g de miel.

### **PREPARER DE LA CHAPELURE:**

Chauffez 2-3 petits pains pendant 2-3 min. sur 1000 watts et écrasez-les.

**COMPRESSES CHAUDES:**

Posez une compresse mouillée et légèrement essorée (par ex. un linge pour la vaisselle) sur une assiette et faites chauffer pendant 1-2 min. sur 1000 watts. Contrôlez éventuellement en cours de préparation qu'elle ne devienne pas trop chaude.

**PRECHAUFFER LES ASSIETTES:**

Humidifiez légèrement 4 assiettes et faites-les préchauffer pendant 1-2 min. sur 1000 watts.

**FAIRE LEVER LA PATE A LEVURE:**

Comptez environ 5 min. sur 1000 watts pour une pâte préparée avec 500 g de farine.

**BLANCHIR DES LEGUMES:**

Mettez 500 g de légumes lavés dans un plat en verre et ajoutez 50 ml d'eau. Blanchissez pendant 4 min. sur 1000 watts. Plongez-les ensuite dans l'eau glacée.

**FONDRE DU LARD:**

Glissez 4 tranches de lard entre 2 feuilles de papier de cuisine et faites fondre pendant 1-2 min. sur 1000 watts.

**DE DELICIEUSES FLUTES POUR L'APERITIF:**

Enroulez 8 flûtes Grisoni de tranches de lard et glissez-les entre 2 feuilles de papier absorbant. Réchauffez pendant 2-3 min. sur 1000 watts.

**FROMAGE FONDU:**

Coupez une tranche de fromage fondu en petit dés, disposez-les sur le plateau tournant recouvert d'un papier absorbant et faites chauffer pendant environ 2 min. sur 1000 watts.

**POPCORN:**

Mettez 2 c. à soupe de maïs et 2 cuillerées à thé de beurre dans un bol avec couvercle et faites cuire pendant 3 min. sur 600 watts. Salez ou sucrez à volonté.

**POMMES AU FOUR:**

Lavez une pomme de 200 g env., évidez-la et remplissez de raisins secs. Mettez-la sur une assiette et faites cuire pendant env. 2 min. sur 1000 watts.

**VIN CHAUD:**

Remplissez une chope résistant à la chaleur de vin rouge aromatisé avec de la cannelle et du sucre selon votre goût. Ajoutez 2 clous de girofle et 1 rondelle de citron et faites chauffer pendant 1-1,5 min. sur 1000 watts.

## Entrées

### Entrées

Les quelques recettes d'entrées que suivent ne sont que des suggestions pour stimuler votre imagination. Vous pouvez préparer facilement toutes sortes de soupes dans votre four à micro-ondes. Remuez les soupes en les sortant du four afin d'égaliser la température. Il est évidemment possible de préparer les soupes la veille et les réchauffer avant de les servir. Un bol de soupe se réchauffe, selon sa température de départ, en 1-2 min. à pleine puissance. Des terrines de viande et de poissons qui se cuisent traditionnellement dans un bain-marie, se préparent facilement et rapidement dans le four à micro-ondes à faible puissance.

**Ingédients**

4 filets de poulet  
Sel, poivre  
1 oignon, haché  
1 gousse d'ail, pressée  
1 CS de moutarde  
1 bouquet de ciboulette, ciselée  
4 CS de vinaigre  
5 CS d'huile  
Condiment en poudre  
2 cornichons au vinaigre

### Suprêmes de poulet marinés à la vinaigrette

Cuisson: env. 6 min.

**Préparation**

Sechez les filets de poulet avec du papier de ménage. Salez et poivrez. Mettez-les sur une assiette, couvrez et pochez avec le programme «Poisson». Pour la sauce mélangez l'oignon, l'ail, la moutarde, la ciboulette, le vinaigre, l'huile et le condiment en poudre. Coupez les cornichons en dés et ajoutez-les. Coupez les filets en biais et disposez-les sur un plat. Nappez de sauce. Servez tiède comme entrée ou comme souper léger.

## Entrées

### Ingrédients

1 baguette  
4 filets d'anchois  
30 g de beurre mou  
un peu de persil et de basilic  
2 tomates  
8 tranches de fromage  
sel, poivre

### Ingrédients

300 g de carottes coupées en bâtonnets  
150 g de bouquets de brocoli  
150 g de lamelles de poivrons de différentes couleurs  
15 CS de morilles séchées  
1 sherry  
3 dl de crème  
5 feuilles de gélatine trempées  
Sel, poivre, condiment en poudre

### Ingrédients

1 oignon haché  
1 CS de beurre  
250 g de pois verts surgelés  
1-2 CS de curry  
4 dl de bouillon de poule  
1 dl de crème fouettée  
1 CS d'amandes effilées

### Pain pizza

---

Cuisson: env. 8 min.

#### Préparation

Coupez la baguette en tranches obliques. Hachez les anchois, mélangez-les au beurre et salez légèrement. Beurrez les tranches de baguette avec le beurre aux anchois.

Hachez finement les épices. Coupez les tomates en tranches, parsemez d'épices sur un côté, salez légèrement et poivrez. Poser les tomates, le côté épicié tourné vers le bas, sur les tranches de pain. Recouvrez de tranches de fromage et passez 5-8 min. au gril.

### Terrine de légumes

---

Cuisson: env. 20-22 min.

#### Préparation

Mettez les carottes coupées dans un plat creux, ajoutez 2 c. à soupe d'eau, couvrez et faites cuire avec le programme «Légumes». Faites cuire les brocolis avec 2 c. à soupe d'eau avec le programme «Légumes». Mettez les poivrons dans un plat creux, couvrez et faites étuver pendant 3-4 min. sur 600 watts. Egouttez les champignons préalablement trempés, mettez-les dans un récipient, ajoutez le sherry, couvrez et étuvez pendant 3-4 min. sur pleine puissance.

Disposez les légumes soigneusement séchés en couches dans une terrine. Mettez la crème dans un récipient haut et épicez avec du sel, du poivre et du condiment en poudre. Portez à ébullition pendant 2-3 min. sur pleine puissance. Sortez la gélatine de l'eau, égouttez et ajoutez-la à la crème chaude. Mélangez bien.

Nappez les légumes, couvrez et laissez reposer pendant au moins une nuit au frais. Démoulez la terrine, coupez des tranches que vous présentez sur une assiette. Servez avec une sauce à la crème de ciboulette ou de cresson.

### Soupe aux pois à l'indienne

---

Cuisson: env. 14 min.

#### Préparation

Faites revenir les oignons et le beurre dans une jatte couverte pendant 2 min. sur pleine puissance.

Ajoutez les pois, le curry et le bouillon, couvrez et faites cuire pendant 8<sup>1</sup>/<sub>2</sub> min. sur pleine puissance. Réduisez en purée avec le batteur-mélangeur. Incorporez la crème. Mettez les amandes dans une assiette et grillez-les pendant 3-4 min. sur pleine puissance.

Saupoudrez la soupe d'amandes avant de la servir.

# Les poissons

## Les poissons

Le poisson convient à merveille à la cuisson par micro-ondes. Cuit sans adjonction de matière grasse et avec peu ou pas de liquide, le poisson conserve ses éléments nutritifs et sa saveur, comme c'est d'ailleurs le cas pour tous les autres aliments.

Pour de petites quantités, vous pouvez remplacer le poisson frais par du surgelé mais il vous faudra augmenter le temps de cuisson. Pensez également à laisser reposer quelque peu les poissons afin que la chaleur diffuse uniformément.

Le poisson cuit au four à micro-ondes Panasonic reste ferme et moelleux grâce à un temps de cuisson court, qui ménage les mets.

### Filets de poisson «Dézaley»

---

Cuisson: env. 8-9 min.

#### Ingrédients

400 g de filets de poisson  
Sel, poivre blanc  
Persil, aneth et estragon, haché  
1 oignon, haché  
1 dl de crème  
1 CS de purée de tomates  
1 gousse d'ail, pressée  
1 CC liant p. sauce blanche  
1 CS de beurre

#### Préparation

Saupoudrez les filets avec le sel, le poivre et les herbes. Laissez mariner un instant. Mettez le beurre, les oignons, les poissons et le vin dans une cocotte, couvrez-la et faites étuver avec le programme «Poisson». Versez le jus de cuisson dans un bol, ajoutez la crème, la purée de tomates, l'ail et le liant pour sauce. Faites cuire pendant 2-3 min. sur pleine puissance, ensuite nappez les filets de sauce.

### Crevettes avec sauce aneth et pernod

---

Cuisson: env. 10 min.

#### Ingrédients

600 g de crevettes  
Sel, poivre, jus de citron  
1/2 CC de sauce Worcester  
1 CS d'aneth  
2 CS de beurre  
1 oignon, haché  
1 dl de vin blanc  
2 CS de Pernod  
1 dl de crème  
2 CC de liant pour sauce blanche

#### Préparation

Assaisonnez les crevettes de sel, de poivre, de jus de citron, de sauce Worcester, d'aneth et laissez mariner un instant. Mettez le beurre et les oignons dans une cocotte, couvrez et faites étuver pendant 3 min. sur pleine puissance. Ajoutez les crevettes, versez le vin et le Pernod, couvrez et faites cuire avec le programme «Poisson».

Ensuite sortez les crevettes du jus de cuisson. Incorporez la crème et le liant pour sauce et faites cuire pendant 3 min. sur pleine puissance.

# Les poissons

## Filets de baudroie aux fines herbes

---

Cuisson: env. 6 min.

### Ingrédients

4 filets de baudroie à 130 g  
Sel, poivre, jus de citron  
3 CS de beurre  
2 CS de chapelure  
1/2 bouquet d'estragon, haché  
1/2 bouquet de persil, haché  
1 gousse d'ail, pressée

### Préparation

Mettez le beurre dans une cocotte et faites fondre pendant 1 min. sur pleine puissance. Ajoutez la chapelure, l'estragon, le persil et l'ail au beurre. Assaisonnez de sel et de poivre. Salez et poivrez les filets de baudroie, arrosez de jus de citron, entaillez la chair dans le sens de la longueur sur un 1/2 cm de profondeur et remplissez avec le mélange d'épices. Posez les filets de poisson dans un plat et faites étuver à couvert avec le programme «Poisson».

## Tranches de saumon à l'indienne

---

Cuisson: env. 8-10 min.

### Ingrédients

400 g tranches de saumon  
1/2 citron, jus  
1 CS de beurre  
1 oignon, haché  
1 pomme, râpée  
1 CS flocons de noix de coco  
1 CC de Curry  
1 tomate, en dés  
2 CS demi-crème acidulée  
Sel, poivre

### Préparation

Coupez les poissons en tranches de 2 cm d'épaisseur. Salez et poivrez. Beurrez un plat en verre, mettez les poissons dedans et ajoutez les ingrédients à l'exception de la demi-crème. Faites cuire avec le programme «Poisson». Avant de servir incorporez la demi-crème acidulée.



# Les viandes

## Les viandes

Les viandes se cuisent très bien dans le micro-ondes. Le porc, l'agneau, les viandes fumées et les mets à base de viande hachée restent particulièrement savoureux. Les morceaux de boeuf, à l'exception des morceaux très tendres et à cuisson rapide tels le rosbif et le filet, conviennent peu à la cuisson au micro-ondes car il se dessèchent et deviennent durs. Comme dans la cuisine traditionnelle, les grands morceaux de viande cuite doivent reposer 10 min. avant de les servir. Ainsi ils gardent le jus et se cuisent encore un peu.

## Rippli de porc aux épices et aux pommes

Cuisson: 35-40 min.

### Ingrédients

1 kg de rippli sans os  
1 CS de miel  
2 CS de moutarde de Dijon  
2 CC de coriandre, moulu  
2 CC de curry  
1/2 CC de clous de girofle, moulus  
2 oignons  
1/4 l de cidre  
500 g de pommes (Boskop)  
2 CS de liant pour sauce brune  
60 g de pignons  
10 g de beurre

### Préparation

Posez la viande dans un plat en verre, la partie grasse contre le bas et faites saisir pendant 7 min. sur pleine puissance. Préparez une pâte avec le miel, la moutarde et les épices et badigeonnez la partie grasse des côtes. Hachez les oignons en dés et ajoutez-les à la viande avec la moitié du cidre. Couvrez et faites cuire pendant 20-22 min. sur moyenne puissance. Après la cuisson tenez la viande au chaud emballez de feuille d'aluminium.

Lavez les pommes et partagez-les en huit, mettez-les dans le plat et faites cuire avec le reste du cidre pendant 4-6 min. sur pleine puissance. Enlevez les tranches de pommes, mélangez le liant pour sauce au fond de cuisson, réchauffez pendant 1 min. sur pleine puissance. Rôtissez les pignons et le beurre dans un bol pendant 3-4 min. sur pleine puissance. Mettez les tranches de pommes et les pignons dans la sauce et servez avec la viande coupée en tranches.

## Choux farcis

Cuisson: 30-31 min.

### Ingrédients

1 grand chou blanc  
10 g de beurre  
1 oignon, coupé en dés  
375 g de viande hachée mélangée  
1 petit-pain rassis, trempé  
1 œuf  
Sel, poivre, muscade  
20 g de beurre  
1/8 l de bouillon de poule  
1 CC de liant pour sauce brune  
4-6 CS de crème

### Préparation

Enlevez les feuilles externes et le trognon et lavez le chou sous le robinet. Posez-le encore humide dans un plat en verre et blanchissez avec le programme «Légumes». Enlevez soigneusement 4 grandes feuilles extérieures. Façonnez la tige afin de l'aplatir. Mettez les oignons avec le beurre dans un bol et faites cuire pendant 2 min. sur pleine puissance. Malaxez la viande hachée, le petit pain égoutté, l'œuf, les oignons étuvés et les épices afin d'obtenir une farce relevée.

Placez de petites boules de farce sur les feuilles de chou, rabattez les côtés et enrroulez en commençant par le bout large. Bridez avec du fil de cuisine. Faites chauffer le beurre pendant 1 min. sur pleine puissance. Placez les choux farcis et étuvez à découvert pendant 5 min. sur pleine puissance. Versez 1/8 l de bouillon de poule et faites cuire avec le programme «Légumes». Ensuite posez les choux farcis sur un plat, enlever le fil et laissez reposer à couvert. Complétez le fond de cuisson à 1/4 l avec de l'eau et ajoutez le liant pour sauce. Faites cuire pendant 2 min. sur pleine puissance. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez un peu de crème pour raffiner.

# Les viandes

## Filet de porc avec sauce gorgonzola

---

Cuisson: env. 13 min.

### Ingrédients

750 g de filet de porc  
Condiment pour viande  
Poivre fraîchement moulu  
1 CS d'huile  
150 g de gorgonzola  
2 dl de crème  
1 CS de liant pour sauce blanche  
Basilic frais

### Préparation

Posez la grille haute sur le plateau en verre et mettez le tout dans l'appareil et préchauffer sur «Gril» pendant 2 min. Assaisonnez la viande, posez-la sur la grille et faites dorer pendant 5-6 min. sur «Gril». Tournez le filet et faites dorer pendant 4-5 min. Mettez la viande au chaud emballée dans une feuille d'aluminium. Coupez le gorgonzola en morceaux et mettez-le avec la crème et le liant pour sauce dans une cocotte. Faites cuire pendant 2-3 min. sur pleine puissance. Versez le jus de cuisson dans la sauce. Coupez la viande en tranches, decorez de basilic et servez-la avec la sauce séparément.

## Rôti de veau à la crème de noix

---

Cuisson: 25-30 min.

### Ingrédients

1 kg de rôti de veau (du gigot)  
Sel, poivre  
2 CS d'huile  
100 g de noix hachées

### Pour la crème de noix:

1/8 l de crème  
1 gobelet de crème acidulée (150 g)  
50 g de noix, hachées  
1 gousse d'ail, pressée  
Sel, poivre

### Préparation

Frottez le rôti de veau avec du sel, du poivre et un peu d'huile. Roulez-le dans les noix hachées et tapotez pour bien les faire adhérer. Posez la viande sur la grille basse et mettez celle-ci sur le plateau en verre. Faites cuire avec le programme «Porc» (indication du poids). Tournez à mi-cuisson. Après la cuisson emballez la viande dans une feuille d'aluminium et laissez reposer pendant 10-15 min. Pour la crème de noix, fouettez la crème et incorporez le reste des ingrédients. Servez la crème séparément.

# Les volailles

## Les volailles

Les volailles se préparent de manières variées. Vous pouvez également préparer les volailles les plus savoureuses dans votre four à micro-ondes. Pour obtenir une peau croustillante et bien dorée, utilisez le four combiné ou le gril. Les volailles se cuisent sans adjonction de liquide, ce qui permet de conserver leur saveur propre.

### Ingrédients

2 CS d'huile  
2 magrets de canard à 300 g sans couche de graisse  
Condiment pour viande  
1 oignon, haché finement  
1 orange, zest  
2 oranges, fraîchement pressées  
1 dl liant pour sauce brune  
16 tranches d'orange comme garniture

## Magret de canard avec sauce à l'orange

Cuisson: env. 13 min.

### Préparation

Huilez et épicez les magrets avec le condiment pour viande. Posez la grille haute sur le plateau en verre et mettez le tout dans l'appareil. Préchauffez sur «Gril» pendant 3 min. Posez les magrets sur la grille et faites dorer pendant 4 min. sur «Gril», tournez et faites cuire pendant 3 min.

Mettez les oignons et le zeste d'orange dans un bol, couvrez et faites étuver pendant 2 min. sur pleine puissance. Mouillez avec le jus d'orange et ajoutez le liant pour sauce. Remuez et faites chauffer pendant 2-3 min. sur pleine puissance.

Assaisonnez la sauce. Coupez les magrets en fines tranches et présentez-les sur une assiette. Nappez de sauce et décorez de tranches d'orange.

## Cuisse de dinde

Cuisson: env. 35 min.

### Préparation

Enduisez la cuisse de dinde d'huile, de poivre, de sel, de paprika et de moutarde.

Posez la cuisse sur la grille basse. Mettez celle-ci sur le plateau en verre. Faites cuire avec le programme «Volaille» (indication du poids). Tournez à mi-cuisson.

Emballez la cuisse dans une feuille d'aluminium et laissez reposer pendant 10 min.

Pour la sauce mélangez le fond de cuisson, le bouillon, le vin, la crème, le liant pour sauce, le madère et le thym et faites revenir pendant 3 min. sur pleine puissance.

Servez la sauce avec la viande coupée en tranches.

### Ingrédients

1 cuisse de dinde (env. 1,3 kg)  
Sel, poivre, paprika, moutarde  
2 CS d'huile  
 $\frac{1}{8}$  l de bouillon de poule  
 $\frac{1}{8}$  l de vin blanc  
 $\frac{1}{8}$  l de crème  
1 CS de liant p. sauce brune  
Madère  
Thym

# Les volailles

## Blancs de poulet avec sauce crème acidulée au citron

---

Cuisson: 9-10 min.

### Ingrédients

4 blancs de poulet  
2 CS de sauce soja  
Sel, poivre  
1 CS de farine  
1 CS d'huile  
1 CS de jus de citron  
4 CS de vin blanc  
1 dl de crème pour sauce  
1/2 bouquet de ciboulette

### Préparation

Séchez les blancs de poulet avec un papier ménage. Salez, poivrez et enduire de sauce soja et d'huile. Posez la grille haute sur le plateau en verre et préchauffez sur «Gril» pendant 3 min. Posez les blancs de poulet sur la grille et faites dorer sur «Gril» pendant 5-6 min., tournez et faites dorer l'autre côté pendant 4 min. Emballez les blancs de poulet dans une feuille d'aluminium et mettez-les au chaud. Mélangez dans un bol le jus de citron, la crème pour sauces et le vin blanc et faites cuire pendant 2-3 min. sur pleine puissance. Salez et poivrez. Posez les blancs de poulet sur une assiette, nappez de sauce et décorez avec la ciboulette.

## Poulet au curry

---

Cuisson: 10-13 min.

### Ingrédients

30 g de beurre  
1 oignon, haché  
2 CC de curry  
600 g de blancs de poulet, émincés  
Sel, poivre  
3/8 - 1/2 l de bouillon de poule  
3 CS chutney à la mangue

### Beurre manié:

2 CS de farine (30 g)  
20 g de beurre  
1 CC de sauce soja  
2 CS de crème acidulée

### Préparation

Mettez le beurre et les oignons dans une cocotte et faites étuver pendant 3 min. sur pleine puissance. Assaisonnez le poulet émincé de sel et de poivre, ajoutez aux oignons. Couvrez et faites cuire pendant 4 min. sur pleine puissance. Remuez 1-2 fois en cours de cuisson.

Pour le beurre manié, pétrissez la farine avec le beurre. Ajoutez le bouillon à la viande. Ajoutez également le chutney à la mangue et le beurre manié et faites une sauce lisse. Faites cuire pendant 3-5 min. sur pleine puissance. Assaisonnez de crème acidulée et de sauce soja.

# Gratins et soufflés

## Gratins et soufflés

Salés ou sucrés - les gratins et les soufflés conviennent à merveille à la cuisson au micro-ondes. Il se cuisinent plus rapidement en consommant moins d'énergie qu'avec la manière traditionnelle.

### Ingrédients

6 pommes de terre, épluchées  
2 dl de crème  
1 dl de lait  
1 gousse d'ail, hachée  
Sel, poivre, condiment en poudre  
Muscade  
Fromage râpé

### Gratin dauphinois

Cuisson: env. 20 min.

#### Préparation

Coupez les pommes de terre en rondelles de 2 cm et disposez-les dans un plat à gratin beurré. Mélangez le lait, la crème, l'ail et les épices et versez le tout sur les pommes de terre. Saupoudrez de fromage.

Faites cuire avec le programme «Gratin» (indication du poids).

### Ingrédients

1 oignon, haché  
2 gousses d'ail, pressées  
1 CS de beurre  
1 petit poireau, coupé fin  
1 grande carotte  
4 CS de purée de tomates  
1 kg de tomates pelées  
Origan, basilic  
1 CS de sucre brun  
Sel, poivre  
350 g de cottage-cheese, égoutté  
120 g mozzarella, coupé en petit dés  
3 blancs d'œuf  
1 CS de persil, haché  
12-14 cannellonis crus  
60 g de fromage râpé

### Cannelloni au cottage-cheese

Cuisson: env. 25 min.

#### Préparation

Mettez les oignons, l'ail et le beurre dans une cocotte, couvrez et faites étuver pendant 2 min. sur pleine puissance. Ajoutez le poireau et la carotte râpé. Couvrez et faites cuire pendant 4 min. sur pleine puissance. Ajoutez les tomates italiennes, la purée de tomates, l'origan, le basilic, le sucre, le sel et le poivre. Couvrez la sauce et faites chauffer pendant 5 min. sur pleine puissance et pendant 4 min. sur moyenne puissance.

Pour la farce mélangez le cottage-cheese, le mozzarella, le blanc d'œuf, le fromage râpé et le persil. Salez et poivrez. Remplissez les cannellonis crus avec cette farce en vous servant d'une cuillère à café ou d'une poche à douille.

Versez la moitié de la sauce tomate dans un plat, posez les cannellonis dedans et versez l'autre moitié de sauce dessus. Parsemez de fromage.

Gratinez avec le programme «Gratin» (indication du poids).

## Gratins et soufflés

### Ingrédients

500 g d'aubergines  
1 oignon, haché  
1 gousse d'ail, hachée  
400 g de viande hachée mixte  
Sel, poivre  
1 CS de purée de tomates  
4 tomates (400 g)  
Herbes de Provence  
200 g de fromage en tranches  
2 dl de crème  
3 oeufs  
Sel, poivre

### Moussaka

---

Cuisson: 17-18 min.

#### Préparation

Coupez les aubergines en rondelles de 1 cm d'épaisseur. Mettez-les dans un plat, couvrez et faites cuire avec le programme «Légumes» (indication du poids). Mélangez les oignons, l'ail, la viande hachée, le sel, le poivre, la purée de tomates et un peu de crème. Coupez les tomates en lamelles. Remplissez le plat en verre en alternant les couches d'aubergines, de viande hachée, de tomates et de tranches de fromage. Saupoudrez chaque couche de tomates avec des herbes de Provence. Mélangez la crème, les œufs et les épices et versez le tout sur le gratin. Gratinez avec le programme «Gratin» (indication du poids).

## Les légumes

### Les légumes

Les micro-ondes ménagent les légumes et les cuisent en un tournemain. Cuits dans très peu d'eau, les légumes conservent toutes leurs substances nutritives.

Les légumes pauvres en fibres alimentaires et riches en eau tels que les courgettes, les tomates, les poireaux, les brocolis etc peuvent se cuire sans adjonction d'eau. Il faut par contre ajouter 1 CS d'eau pour 100 g de légumes riches en fibres tels que les carottes, le céleri-rave, le chou-fleur etc.

### Ingrédients

500 g de brocolis  
Sel, poivre  
1/2 CS de beurre  
1/2 CS d'amandes

### Brocolis aux amandes roties

---

Cuisson: env. 11 min.

#### Préparation

Nettoyez, lavez les brocolis et séparez en bouquets. Mettez-les avec les épices dans un plat, couvrez et faites cuire avec le programme «Légumes». Mettez le beurre et les amandes dans un bol et faites rôtir pendant 3-4 min. sur pleine puissance. Saupoudrez sur les brocolis cuits et égouttés.

# Les légumes

## Ingrédients

650 g de fenouils  
1/4 l d'eau  
Sel  
6 CS de lait  
1 CC de liant pour sauce blanche  
1 pointe de fromage Gala

## Fenouils à la sauce au fromage

---

Cuisson: env. 12 min.

### Préparation

Nettoyez les fenouils et lavez. Gardez les pousses de vertes. Enlevez les tiges vert foncé et partagez les bulbes en quatre. Rangez-les dans un plat en verre, la partie arrondie tournée vers la bas. Salez, couvrez et faites cuire avec le programme «Légumes». Sortez les fenouils, posez-les sur un plat et couvrez-les d'une feuille d'aluminium. Ajoutez le lait et le liant pour sauce au liquide, remuez et faites chauffer pendant 2 min. sur pleine puissance. Mettez le fromage dans la sauce et faites fondre pendant 1 min. sur pleine puissance. Versez la sauce sur les fenouils et décorez de pousses vertes.

## Ingrédients

500-600 g d'asperges triées  
1/8 l d'eau  
Sel, poivre  
1 pincée de sucre  
Quelques noisettes de beurre

## Asperges

---

Cuisson: env. 12 min.

### Préparation

Epluchez soigneusement les asperges et placez-les dans un plat en verre long. Ajoutez l'eau, le sel et le poivre, couvrez et faites cuire avec le programme «Légumes». Répartissez les noisettes de beurre et servez.

## Ingrédients

2 CS d'huile  
1 oignon, haché  
600 g de courgettes  
250 g de poivrons rouge  
Sel, poivre blanc  
1 pincée de sucre  
1 gousse d'ail pressée  
1 CS de persil haché

## Jardinière de courgettes et poivrons

---

Cuisson: env. 8 min.

### Préparation

Lavez les courgettes, coupez en rondelles de 1/2 cm. Lavez les poivrons et coupez en lamelles. Mettez l'huile et les oignons dans un plat en verre et faites étuver pendant 2 min. sur pleine puissance. Ajoutez les courgettes et les poivrons avec les épices. Mélangez et faites cuire avec le programme «Légumes». Saupoudrez de persil.

# Les sauces

## Les sauces

Avec votre four à micro-ondes, les sauces se préparent aisément et n'attachent pas. Il faut les remuer fréquemment en cours de cuisson.

Les sauces avec des ingrédients riches en protéines et en graisses tels que le fromage, la crème et les œufs demandent une cuisson délicate et se cuisent avec faible puissance sur 440 W ou 250 W. Cette règle concerne également les sauces qui se cuisent traditionnellement au bain-marie. Un roux se réalise très facilement avec un four à micro-ondes. Il suffit de mélanger tous les ingrédients et de les porter à ébullition à pleine puissance et de terminer à demi-puissance.

### Ingrédients

40 g de farine  
30 g de beurre  
1/4 l de bouillon chaud  
1/4 l de lait  
Sel, poivre blanc  
1 pincée de sucre

## Sauce béchamel

---

Cuisson: env. 4-6 min.

### Préparation

Mélangez la farine, le beurre, le bouillon et le lait dans un récipient en verre. Mélangez bien. Commencez la cuisson sur pleine puissance pendant 2-3 min. tout en remuant de temps en temps. Terminez la cuisson sur 440 W pendant 2-3 min. Remuez encore une fois et assaisonnez.

### CONSEIL:

Pour une sauce aux fines herbes, ajoutez 4-6 CS de fines herbes hachées. Pour une sauce au fromage, incorporez une pointe de fromage fondu ou 40 g d'emmental râpé. Pour une sauce au curry, ajoutez du curry à volonté.

## Sauce hollandaise

---

Cuisson: env. 5-7 min.

### Préparation

Faites fondre le beurre dans un petit récipient en verre pendant 1 min. sur pleine puissance. Versez le jaune d'œuf, l'eau et le jus de citron dans un autre récipient et faites chauffer pendant 3-4 min. sur 250 W.

Remuez énergiquement plusieurs fois pendant la cuisson.

Incorporez le beurre refroidi cuillère à cuillère au mélange d'œuf. Epicez et réchauffez à nouveau pendant 1-2 min. sur 250 W. Remuez bien en cours de cuisson. Servez sans attendre.

Cette sauce accompagne des légumes étuvés, tels que le chou-fleur, les brocolis ou les asperges.

### CONSEIL:

Si une masse un peu plus épaisse se forme au fond du plat, remuez énergiquement avec le fouet.



## Les sauces

### Ingrédients

30 g de margarine  
1 petit oignon haché  
1 gousse d'ail  
500 g de viande hachée de bœuf  
Sel, poivre  
1 boîte de purée de tomates (140 g)  
1 boîte de tomates (poids égouttée 240 g)

### Sauce à la viande hachée

---

Cuisson: env. 12-15 min.

#### Préparation

Mettez la margarine, l'oignon haché et l'ail dans un plat en verre et faites revenir pendant 3-4 min. sur pleine puissance. Ajoutez la viande hachée, les épices, la purée de tomates, les tomates coupées et le jus au mélange oignon-ail. Remuez bien et faites cuire sans couvercle pendant 9-11 min. sur pleine puissance. Servir avec des pâtes, par ex. spaghetti.

## Les accompagnements

### Les accompagnements

Vous pouvez également cuire du riz et des pommes de terre dans votre four à micro-ondes. Les pommes de terre nouvelles se cuisent sans adjonction d'eau mais il faut les piquer avec une fourchette avant la cuisson. En ce qui concerne les pommes de terre plus vieilles, il faut utiliser un peu d'eau. Les petites quantités se cuisent sur pleine puissance uniquement. Pour de plus grandes quantités, on commence la cuisson sur pleine puissance et on la termine sur une puissance plus faible. Pour des pommes nature il faut calculer 1 CS d'eau par 100 g de pommes de terre.

Les pommes de terre devraient être de taille égale pour garantir un bon résultat de cuisson.

Le riz et les pâtes doivent non seulement cuire, mais également absorber de l'eau pendant la cuisson. Pour cette raison, il faut commencer la cuisson sur pleine puissance et continuer à mijoter à faible puissance. Pour ces aliments la cuisson au four à micro-ondes n'est guère plus courte que la cuisson conventionnelle. Mais un riz cuit aux micro-ondes reste très léger. Laissez-le reposer à couvert pendant 5-10 min. après la cuisson.

### Ingrédients

1 oignon, haché  
1 gousse d'ail, hachée  
1 CS de beurre  
150 g de riz Vialone  
1 dl de vin blanc  
4 dl de bouillon de poule  
Poivre, muscade  
1 sachet de safran  
Un peu de fromage râpé

### Risotto au safran

---

Cuisson: env. 20 min.

#### Préparation

Mettez les oignons, l'ail et le beurre dans une cocotte et faites étuver à couvert pendant 2 min. sur pleine puissance. Ajoutez le riz, le vin, le bouillon de poule et les épices, mélangez, couvrez et faites cuire sur pleine puissance pendant 5 min. ensuite sur 440 W pendant 15 min.

Laissez reposer quelques minutes avant de servir. Saupoudrez éventuellement de fromage râpé.

## Les accompagnements

### Ingrédients

1 CS de beurre  
1 oignon, haché  
50 g de lardons  
500 g de poireau  
500 g de pommes de terre  
1 dl de vin blanc  
1 dl de bouillon  
Sel, poivre, muscade  
1 saucisson vaudois  
Un peu de crème  
Un peu de cumin

### Potée de poireau et saucisson vaudois

---

Cuisson: env. 12 min.

#### Préparation

Mettez le beurre, les oignons et les lardons dans une cocotte, couvrez et faites étuver pendant 3 min. sur pleine puissance. Lavez le poireau et coupez-le en tronçons de 3 cm. Epluchez les pommes de terre et coupez-les en dés. Ajoutez les légumes aux oignons. Ajoutez également le vin, le bouillon et les épices et mélangez bien. Enlevez la peau du saucisson, posez-le sur les légumes, couvrez et faites cuire avec le programme «Légumes». Laissez reposer 5 min. avant de servir. Affinez avec la crème et aromatisez avec le cumin.

### Ingrédients

1 portion de purée de pommes de terre instantanée  
1/2 l de mélange eau-lait  
20 g de beurre  
150 g de lardons  
3-4 tranches de fromage à raclette  
Sel, poivre, muscade

### «Ofetori» au fromage à raclette

---

Cuisson: env. 15 min.

#### Préparation

Faites chauffer le mélange eau-lait pendant 4 min. sur pleine puissance. Ajoutez la purée de pommes de terre instantanée et le beurre, remuez, assaisonnez de poivre et de muscade.

Faites rôtir les lardons entre deux feuilles de papier de ménage pendant 3 min. sur pleine puissance. Répartissez-les sur la purée de pommes de terre. Posez les tranches de fromage à raclette dessus et faites fondre sous «Gril» pendant 7 min. environ.

# Gâteaux, cakes, tartes et pâtisseries

## Gâteaux, cakes, tartes et pâtisseries

Nos recettes ne sont que des suggestions car vous pouvez préparer pratiquement toutes les recettes de pâtisserie classiques dans votre four à micro-ondes combiné.

N'oubliez pas de mettre le moule directement sur le plateau tournant pour obtenir un résultat de cuisson optimal. Pour la cuisson sur la position air chaud nous vous recommandons de préchauffer le four avec le plateau tournant.

Des pâtisseries à base de pâte brisée, de pâte feuilletée ou de pâte à pizza ne conviennent pas à la cuisson combinée et doivent se cuire à air chaud.

### Ingrédients

180 g beurre ou margarine  
160 g de sucre  
1 sachet de sucre de vanille bourbon  
1 flacon d'arome au rhum  
1 prise de sel  
3 œufs  
300 g de farine  
1/2 sachet de poudre à lever  
env. 1 dl de lait

### Pour la pâte foncée:

20 g de cacao  
20 g de sucre  
1 CS de lait, tiède

## Gouglof

Cuisson: env. 60 min.

### Préparation

Battre le beurre en mousse, ajouter petit à petit le sucre, le sucre vanille, l'arome et le sel. Ajouter les œufs l'un après l'autre et bien battre. Ajouter en alternance la farine avec la poudre à lever et le lait. Ajouter seulement autant de lait à ce que la pâte tombe lourdement de la cuillère. Mettre  $\frac{2}{3}$  de la pâte dans un moule de gouglof beurré. Ajouter le cacao, le sucre et le lait au reste, mélanger et verser dessus. Cuire: air chaud 200°C, 60 min. Combinaison: air chaud 200°C, micro-ondes 100 W, 45 min.

# Les desserts

## Les desserts

Tous les desserts à base de féculents, tels que la poudre de pudding, la maïzena ou la farine, doivent être remués plusieurs fois pendant la cuisson.

### Ingrédients

1 boîte de rhubarbe, env. 750 g  
500 g de fraises surgelées  
4 CS de maïzena  
1/8 l de vin blanc  
4 CS de sucre  
4 CS de Cointreau

## Crème à la rhubarbe et aux fraises

Cuisson: 10-12 min.

### Préparation

Nettoyez et lavez la rhubarbe. Coupez-la en tronçons de 1 cm. Mettez la rhubarbe avec les fraises dans un plat en verre, couvrez et faites cuire avec le programme «Légumes». Passez au mixer. Mélangez la maïzena, le vin et le sucre et ajoutez le tout aux fruits. Faites cuire pendant 3 min. sur pleine puissance. Remuez une fois en cours de cuisson. Laissez reposer pendant 5 min. après la cuisson. Parfumez avec du Cointreau.

# Les desserts

## Ingrédients

1/2 l de lait  
20 g de sucre  
1 pincée de sel  
1 citron, zeste  
90 g de riz pour riz au lait  
5 feuilles de gélatine  
1 sachet de sucre vanille  
2 CS de rhum  
1/8 l de crème  
250 g de baies sucrées

## Flan au riz aux fruits

Cuisson: 16 min.

### Préparation

Mettez le lait, le sucre, le sel, le zeste de citron et le riz dans une cocotte, couvrez et faites cuire sur pleine puissance pendant 5 min. ensuite sur 440 W pendant 8 min. Remuez en cours de cuisson. Laissez reposer à couvert quelques minutes. Trempez la gélatine dans l'eau froide, égouttez-la et mélangez avec le sucre vanille et le rhum au riz chaud. Battez la crème et incorporez-la au riz refroidi. Mettez le riz dans un moule à flan rincé à l'eau et mettez au froid. Démoulez et servez avec les fruits.

## Tableau de réchauffage pour les aliments de bébé

Les aliments pour bébé se réchauffent facilement et sans problème dans votre four à micro-ondes. Dans le tableau ci-dessous, nous vous donnons quelques exemples. Les valeurs sont approximatives et peuvent varier.

N'utilisez que des bols en verre ou des biberons en matière résistant à la chaleur. Placez les récipients au milieu du plateau tournant en verre. Remuez les bouillies ou secouez les biberons réchauffés afin d'égaliser la température.

Aliment	Quantité	Puissance	Temps	Conseils/Astuces
Bouillies instantanées	1 verre (190-220 g)	600 watts	0,5-1 min.	Tous les temps de réchauffage se rapportent à des aliments réfrigérés. Température de consommation (pour bébé) env. 30-40°C.
Biberon	60 g/ml	250 watts	40-50 sec.	
Biberon	120 g/ml	250 watts	1 min. 20 sec.	
Biberon	180 g/ml	250 watts	2 min.	

Matsushita Electric (UK) Ltd  
Wyncliffe Road  
Pentwyn Industrial Estate  
Cardiff  
CF23 7XB  
UK



**E00036A60WP**  
**M0604-0**

Printed in the UK