

Panasonic



PANA -10766



LA CUISINE AU FOUR à MICRO-ONDES et MICRO-ONDES-GRIL

Mode d'emploi et livre de recettes

Avant d'utiliser le four, lire attentivement ce mode d'emploi



NNF369















NNF359

NNQ259

NN-F369 - Les touches automatiques de votre four

Il vous suffit de presser la touche choisie jusqu'à l'affichage (entier ou abrégé) de l'aliment que vous désirez décongeler, cuire ou réchauffer, d'afficher le poids net de l'aliment puis de presser la touche Marche.

Il est **impératif** de vérifier l'aliment pendant et après sa cuisson (comme vous le feriez dans un four traditionnel) même lorsque vous utilisez une touche automatique.

TOUCHE	AFFICHAGE	UTILISATION	ACCESSOIRE	RÉCIPIENT*	COUVRIR	POIDS MINIMA MAXIMA***	BIPS SONORES**	DÉTAILS PAGE....
 (MICRO-ONDES)	Tasse	Réchauffage d'une tasse.		TP*	non	150 cc	non	30 à 32
	Bol	Réchauffage d'un bol.		TP*	non	300 cc	non	
	Frais	Réchauffage des plats cuisinés frais (en sauce).		TP*	oui	200 g - 1 400 g	oui > 800 g	30 à 32
	Surgel	Réchauffage des plats cuisinés surgelés (en sauce).		TP*	oui	200 g - 1 200 g	oui	
 (MICRO-ONDES)	Legfra	Cuisson des légumes frais.		TP*	oui	200 g - 1 400 g	oui > 500 g	37 à 39
	Legsur	Cuisson des légumes surgelés.		TP*	oui	200 g - 1 000 g	oui > 500 g	37 à 39
	Poisfr	Cuisson de poisson frais.		TP*	oui	100 g - 1 000 g	oui > 500 g	40 et 41
	Poisur	Cuisson de poisson surgelé.		TP*	oui	100 g - 700 g	oui	40 et 41
 (COMBINÉ)	Pilon	Cuisson des morceaux de poulet (pilons ou ailes).		TP* et RC*	non	100 g - 1 300 g	oui	42 et 43
	Poulet	Cuisson des poulets entiers.		TP et RC*	non	900 g - 2 000 g	oui	42 et 43
	Pain	Réchauffage des pains et viennoiseries surgelés.		non	non	50 g - 500 g	oui	30 à 32
	Gratin	Réchauffage des gratins surgelés.		TP et RC*	non	300 g - 1 000 g	-	30 à 32
 (COMBINÉ)	Pizza	Réchauffage des pizzas surgelées.		Croustiplat	non	100 g - 500 g	-	30 à 32
	Quiche	Réchauffage des quiches surgelées.		Croustiplat	non	100 g - 400 g	-	30 à 32
	Frites	Réchauffage des frites à four surgelées.		Croustiplat	non	100 g - 300 g	oui	37 à 39
 (MICRO-ONDES)	Steack	Décongélation des petites pièces de viande.		TP*	non	100 g - 1 200 g	oui	27 et 28
	Rôti	Décongélation des grosses pièces de viande.		TP*	non	400 g - 2 000 g	oui	27 et 28














* TP : transparent aux ondes. RC : résistant à la chaleur. ** BIPS SONORES : se font entendre pendant la cuisson ou le réchauffage pour vous rappeler qu'il est IMPORTANT de remuer ou retourner l'aliment.

*** MINIMA/MAXIMA : pour des quantités inférieures ou supérieures à ces minima/maxima, utilisez votre four en mode manuel en sélectionnant vous-même le type de cuisson et la durée (se reporter au chapitre correspondant à l'aliment ou à la fonction).

NN-F359 - Les touches automatiques de votre four

Il vous suffit de presser la touche choisie jusqu'à l'affichage (entier ou abrégé) de l'aliment que vous désirez décongeler, cuire ou réchauffer, d'afficher le poids net de l'aliment puis de presser la touche Marche.

Il est **impératif** de vérifier l'aliment pendant et après sa cuisson (comme vous le feriez dans un four traditionnel) même lorsque vous utilisez une touche automatique.

TOUCHE	AFFICHAGE	UTILISATION	ACCESSOIRE	RÉCIPIENT*	COUVRIR	POIDS MINIMA MAXIMA***	BIPS SONDRES**	DÉTAILS PAGE.....
 (MICRO-ONDES)	Tasse	Réchauffage d'une tasse.		TP*	non	150 cc	non	30 à 32
	Bol	Réchauffage d'un bol.		TP*	non	300 cc	non	
	Frais	Réchauffage des plats cuisinés frais (en sauce).		TP*	oui	200 g - 1 400 g	oui > 800 g	30 à 32
	Surjel	Réchauffage des plats cuisinés surgelés (en sauce).		TP*	oui	200 g - 1 200 g	oui	
 (MICRO-ONDES)	Legfra	Cuisson des légumes frais.		TP*	oui	200 g - 1 400 g	oui > 500 g	37 à 39
	Legsur	Cuisson des légumes surgelés.		TP*	oui	200 g - 1 000 g	oui > 500 g	37 à 39
	Poisfr	Cuisson de poisson frais.		TP*	oui	100 g - 1 000 g	oui > 500 g	40 et 41
	Poisur	Cuisson de poisson surgelé.		TP*	oui	100 g - 700 g	oui	40 et 41
 (COMBINÉ)	Pilon	Cuisson des morceaux de poulet (pilons ou ailes).		TP* et RC*	non	100 g - 1 300 g	oui	42 et 43
	Poulet	Cuisson des poulets entiers.		TP et RC*	non	900 g - 2 000 g	oui	42 et 43
	Gratin	Réchauffage des gratins surgelés.		TP et RC*	non	300 g - 1 000 g	-	30 à 32
 (COMBINÉ)	Pain	Réchauffage des pains et viennoiseries surgelés.		non	non	50 g - 500 g	oui	30 à 32
	Pizza	Réchauffage des pizzas surgelées.		non	non	100 g - 500 g	-	30 à 32
	Quiche	Réchauffage des quiches surgelées.		non	non	100 g - 400 g	-	30 à 32
 (MICRO-ONDES)	Steack	Décongélation des petites pièces de viande.		TP*	non	100 g - 1 200 g	oui	27 et 28
	Rôti	Décongélation des grosses pièces de viande.		TP*	non	400 g - 2 000 g	oui	27 et 28

* TP : transparent aux ondes. RC : résistant à la chaleur. ** BIPS SONORES : se font entendre pendant la cuisson ou le réchauffage pour vous rappeler qu'il est IMPORTANT de remuer ou retourner l'aliment.

*** MINIMA/MAXIMA : pour des quantités inférieures ou supérieures à ces minima/maxima, utilisez votre four en mode manuel en sélectionnant vous-même le type de cuisson et la durée (se reporter au chapitre correspondant à l'aliment ou à la fonction).

Sommaire

LES TOUCHES AUTOMATIQUES II, 1 et 68	LES LÉGUMES, LE RIZ, LES PÂTES 37-39
LA CUISINE AU FOUR À MICRO-ONDES 3	LES POISSONS ET LES CRUSTACÉS 40, 41
DESCRIPTION DE L'APPAREIL 4, 5	LES VIANDES ET LES VOLAILLES 42, 43
INSTALLATION DE VOTRE FOUR 6, 7	LES DESSERTS 44, 45
LES COMMANDES DE VOTRE FOUR 8-10	LES SAUCES 46
MODE D'EMPLOI AIDE MÉMOIRE 11, 12	VOS QUESTIONS, NOS RÉPONSES 46
L'ENTRETIEN 13	CONSEILS POUR SUIVRE LES RECETTES 47
LES RÉCIPIENTS ET LES MATÉRIAUX 14-16	RECETTES ENTRÉES 48-50
LA CUISSON AUX MICRO-ONDES 18-21	RECETTES LÉGUMES 51-53
LE GRIL 22	RECETTES POISSONS 54-56
LA CUISSON COMBINÉE 23	RECETTES VIANDES 57-60
LE CROUSTI-PLAT - MODE D'EMPLOI 24-26	RECETTES SAUCES 61, 62
LA DÉCONGÉLATION - CONSEILS ET TABLEAUX 27-29	RECETTES DESSERTS 63-66
LE RÉCHAUFFAGE - CONSEILS ET TABLEAUX 30-35	INDEX 67-68
LES POTAGES, LES ENTRÉES, LES ŒUFS 36	

© COPYRIGHT BY MATSUSHITA ELECTRIC UK. 1999

Caractéristiques techniques **NN-F369 / NN-F359 / NN-Q259**

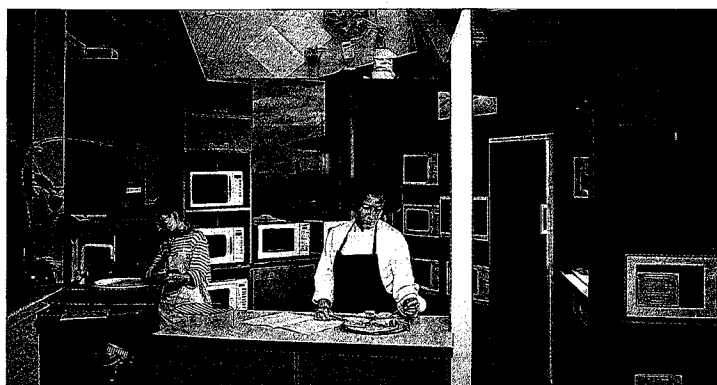
	NN-F369 / NN-F359		NN-Q259
Modèle		Modèle	
➔ Puissance d'entrée :		➔ Puissance d'entrée micro-ondes :	1 170 watts
- maximum :	1 670 watts		
- micro-ondes :	1 170 watts		
- gril :	1 110 watts		
➔ Puissance de sortie :		➔ Puissance de sortie :	900 watts (IEC-705)
- micro-ondes :	900 watts (IEC-705)		
- gril :	1 100 watts		
➔ Fréquence :	230 V 50 Hz	➔ Fréquence :	230 V 50 Hz
➔ Poids :	10.5 kg.	➔ Poids :	10 kg.
➔ Dimensions :	- extérieures : 458 mm (L), 315 mm (P), 299 mm (H) - intérieures : 310 mm (L), 298 mm (P), 220 mm (H)	➔ Dimensions :	- extérieures : 458 mm (L), 315 mm (P), 299 mm (H) - intérieures : 310 mm (L), 298 mm (P), 220 mm (H)

Le poids et les dimensions indiqués sont approximatifs.

Cuisiner aux micro-ondes avec Panasonic

La cuisine aux micro-ondes est encore un mode de cuisson relativement nouveau et pour cette raison, nous vous recommandons de lire **attentivement les pages de généralités de ce livre**, même si ce n'est pas votre premier micro-ondes. Les recettes ont été choisies comme références, afin de vous permettre d'adapter vos recettes personnelles.

La cuisine aux micro-ondes respecte mieux la saveur des aliments et réduit



la vaisselle utilisée, mais n'espérez pas devenir un cordon bleu des micro-ondes en une semaine; les principes mis en œuvre sont tout de même très différents de la cuisine traditionnelle. Les temps de cuisson sont courts car les micro-ondes génèrent instantanément de la chaleur à l'intérieur des aliments - c'est pourquoi il est important d'utiliser les récipients appropriés et de lire les conseils de cuisson dans les pages qui suivent.

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

INVERTER SYSTEM INSIDE

Votre four Panasonic bénéficie de la dernière technologie, celle de l'Inverter. Cette technologie unique est appliquée sur les fours micro-ondes au Japon depuis longtemps. Elle permet d'améliorer sensiblement les performances de cuisson de votre four.

Ce système, en réduisant aussi le nombre de composants, autorise un plus grand volume intérieur et un poids moindre sans encombrer davantage votre plan de travail.

Le service culinaire Panasonic

Si vous désirez recevoir des feuillets de recettes complémentaires, si vous rencontrez des problèmes dans la réalisation de certaines recettes, écrivez ou téléphonez au :

Spécialiste culinaire
PANASONIC France S.A.
270, avenue du Président Wilson
93218 - SAINT-DENIS La Plaine Cedex

TÉL. : 01 49 46 45 09

Note : Pour des raisons indépendantes de notre volonté, nous ne pouvons nous engager sur le délai de ces envois de recettes complémentaires, et vous remercions de votre compréhension.

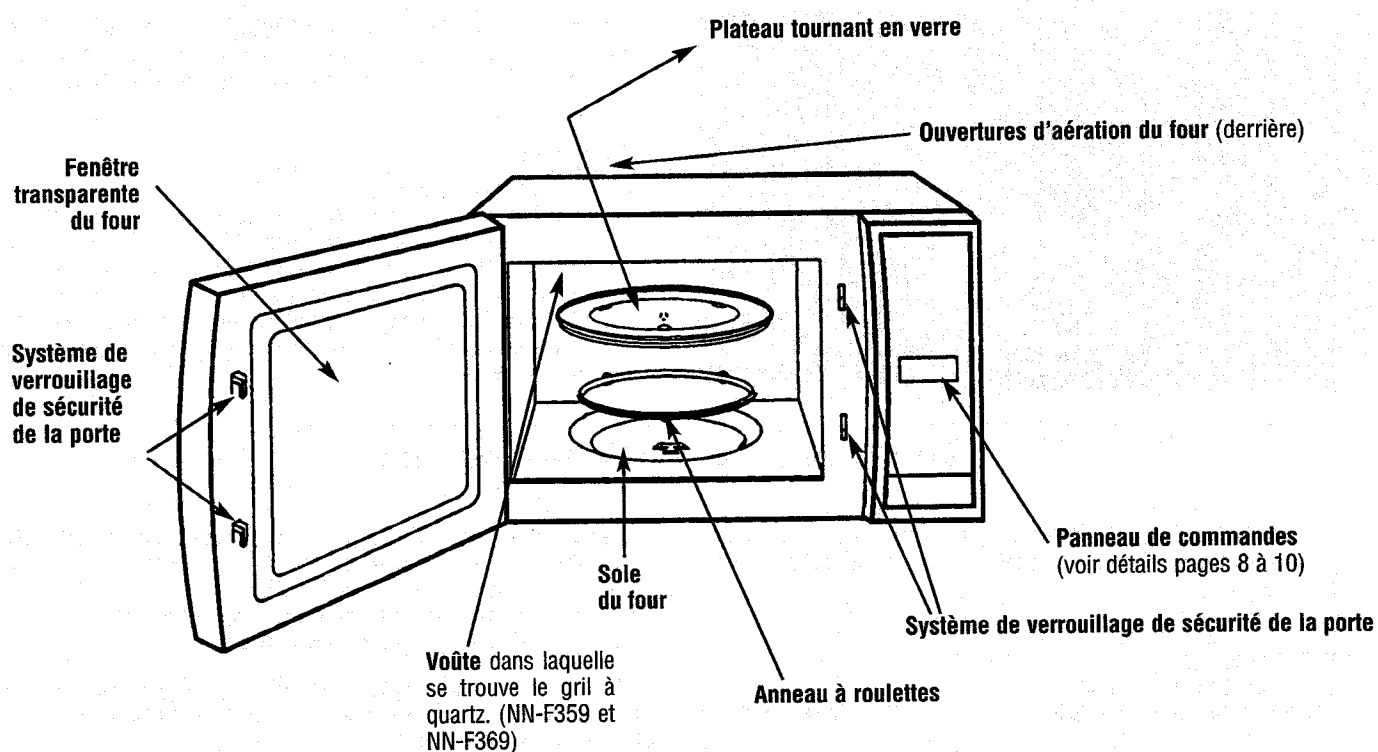
Pensez à mentionner la référence de votre four en remplissant lisiblement le bon à découper ci-dessous.

« Conformément à la loi du 6 janvier 1978, les personnes concernées par les informations contenues dans notre fichier informatisé ont un droit d'accès et de rectification de celles-ci. »

NOM : _____	RÉFÉRENCE DE VOTRE FOUR
PRÉNOM : _____	<input type="checkbox"/> NN-F369
ADRESSE : _____	<input type="checkbox"/> ou NN-F359
_____	<input type="checkbox"/> ou NN-Q259
CODE POSTAL : _____	LIEU D'ACHAT : _____
VILLE : _____	DATE D'ACHAT : _____

Description de l'appareil

Bouton d'ouverture de la porte (presser) : si on ouvre la porte du four pendant qu'il est en marche, il s'arrête de fonctionner sans toutefois que les instructions de programmation ne soient annulées. La cuisson reprendra dès qu'on refermera la porte et qu'on pressera la touche Marche. Lorsqu'on ouvre la porte, l'intérieur du four reste éclairé.

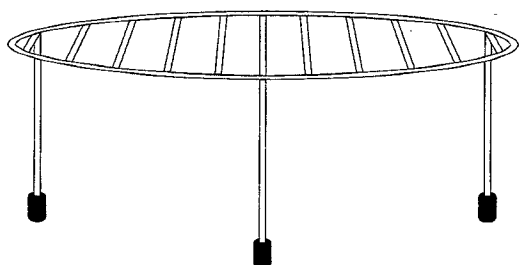


Description des accessoires

Anneau à roulettes : nettoyer souvent l'anneau à roulettes ainsi que la sole du four afin d'empêcher la production excessive de bruits de fonctionnement et l'accumulation de particules de nourriture. Toujours utiliser l'anneau à roulettes avec le plateau tournant.



Plateau tournant en verre : ne jamais faire fonctionner le four sans ce plateau. N'utiliser que le plateau tournant livré avec votre four. Ne pas employer d'autre plateau en verre. Si le plateau tournant est trop chaud, attendre qu'il refroidisse pour le nettoyer ou le plonger dans l'eau. Ne pas poser et cuire d'aliments directement sur le plateau de verre. Ne pas placer de nourriture ou de récipient chaud sur un plateau froid. Inversement, ne pas placer de nourriture gelée ou de récipient très froid sur un plateau tournant chaud. Le plateau tournant peut tourner dans les deux sens. Des vibrations occasionnelles du plateau peuvent être observées lors de l'utilisation du four. Cela n'affecte en rien la cuisson de l'aliment.



Trépied métallique (NN-F369 et NN-F359) : le trépied est livré avec le four afin de faciliter le dorage des petits aliments, en fonction Gril comme en mode combiné. Ce trépied doit être nettoyé régulièrement. En mode combiné, n'y posez jamais de récipients en aluminium ou métallique. En mode Gril, vous pouvez y poser tous vos récipients métalliques, à condition que leur taille ne gêne pas la bonne rotation du plateau tournant. En Combiné et en Gril, pensez à utiliser des récipients résistants à la chaleur, le plastique ou le papier risquant de prendre feu avec la chaleur irradiant du gril. Certaines touches Automatiques nécessitent le trépied pour l'obtention de bons résultats. L'affichage vous le rappelle.

Croustiplat (NN-F369) : le Croustiplat emmagasine les micro-ondes et les restitue sous forme de chaleur afin de rendre plus croustillants les fonds des pizzas et des quiches réchauffées au micro-ondes gril. Le crousti-plat doit être posé sur le plateau tournant en verre. Il ne doit jamais être posé sur le trépied. voir pages 24 à 26.



Installation de votre four micro-ondes

VÉRIFIER L'ÉTAT DU FOUR

Déballez complètement l'appareil, et examinez le très soigneusement à l'intérieur comme à l'extérieur afin de détecter toute déformation, défektivité du système de sécurité ou bris de la porte. Prévenez immédiatement votre détaillant si l'appareil est endommagé.

N'INSTALLEZ PAS UN FOUR ENDOMMAGÉ.

CARTE DE GARANTIE

Votre facture représente votre garantie ; gardez-la soigneusement.

INSTALLATION ÉLECTRIQUE

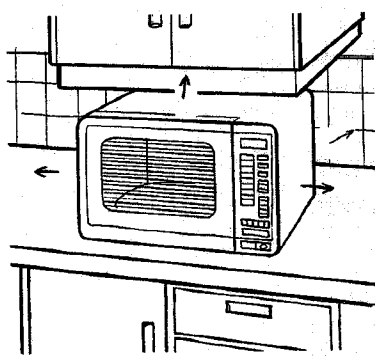
⚡ **ATTENTION : POUR VOTRE SÉCURITÉ, IL EST TRÈS IMPORTANT QUE CET APPAREIL SOIT CORRECTEMENT MIS À LA TERRE.**

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 :** utiliser une tension identique à celle spécifiée sur le four micro-ondes. Si on utilise une tension supérieure à celle indiquée, l'appareil risque de prendre feu ou d'être endommagé d'une autre manière. De même, si la tension est inférieure, votre appareil sera moins performant.

⚡ Votre appareil doit être protégé par un fusible de 10 Ampères.

INSTALLATION DE L'APPAREIL



➤ Placer le four sur une surface plate et stable à 85 cm au moins au-dessus niveau du sol.

➤ Une fois le four installé, il faut pouvoir facilement couper son alimentation électrique, soit en retirant la prise murale soit en actionnant un disjoncteur ou un fusible.

➤ Dans le cas où le four devrait être posé sur un plan de travail, il importe pour son bon fonctionnement, de laisser suffisamment d'espace tout autour du four, soit 15 cm au-dessus, 10 cm à l'arrière,

5 cm d'un côté et l'autre côté ouvert sur au moins 40 cm. Si l'un des côtés du four est placé tout contre une paroi, il faut alors laisser l'autre côté et le dessus totalement ouverts.

- Ne pas chercher à retirer les pieds du four.
- Ne pas bloquer les ouvertures d'aération situées à l'arrière du four. Le blocage de ces ouvertures pendant le fonctionnement du four provoque la surchauffe du four, puis la mise en action d'un dispositif thermique de sécurité pour arrêter le four. Lorsque le dispositif de sécurité s'est enclenché, le four ne pourra fonctionner qu'une fois refroidi.
- Ne pas placer le four près d'une surface chaude et humide, près d'un fourneau à gaz ou électrique ou près d'un évier par exemple.
- Ne jamais laisser le câble principal en contact avec la surface de l'appareil.
- Ce four est destiné uniquement à un usage domestique. Il ne doit pas être utilisé à l'extérieur.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

⚡ **NN-F359 et NN-F369 :** avant d'utiliser les modes combinés (micro-ondes + gril) ou le gril pour la première fois, retirer exceptionnellement tous les accessoires et faites fonctionner le four vide en mode Gril pendant 10 min, ceci afin de brûler l'huile de protection. C'est l'unique fois où vous pourrez faire fonctionner votre four à vide.

⚡ **NN-F359 et NN-F369 :** les surfaces extérieures du four, les grilles d'aérations et la porte du four chauffent lorsque vous utilisez les modes combinés (micro-ondes + gril) ou gril. Veillez à maintenir les enfants éloignés. Prenez garde de pas vous brûler en ouvrant ou en refermant la porte et en disposant les aliments. De même, après l'utilisation des modes combinés ou gril, la voûte intérieure sera brûlante ainsi que le trépied. Cet appareil électrique est de type B.

⚡ Il ne faut laisser les enfants utiliser le four qu'à la seule condition qu'ils en connaissent le fonctionnement et soient à même de comprendre les dangers d'une utilisation inappropriée.

⚡ Ne pas essayer de forcer, de procéder à des réglages ou de réparer la porte, le boîtier du panneau de commandes, les interrupteurs de verrouillage de sécurité ou toute autre pièce.

⚡ Ne confier la réparation ou le réglage de ce four qu'à un spécialiste compétent et qualifié, même pour le changement de l'ampoule d'éclairage.

⚡ Si le câble d'alimentation de cet appareil est endommagé, il doit être remplacé par le câble spécial fourni exclusivement par le fabricant.

⚡ Les surfaces de la porte et des aérations doivent être nettoyées à l'aide d'un chiffon humide.

⚡ Si l'appareil présente un quelconque défaut ou une craquelure, vous devez le débrancher et ne pas l'utiliser avant qu'il n'ait été vérifié par un spécialiste.

Installation de votre four micro-ondes (suite)

➤ En mode micro-ondes ou combiné, ne pas faire fonctionner le four à vide, ceci pour maintenir le haut niveau de qualité du magnétron. La seule exception à cette règle concerne le préchauffage du Croustiplat. (NN-F369)

➤ En cas de début d'incendie à l'intérieur du four appuyer sur la touche d'Arrêt/Annulation et maintenir la porte du four fermée. Débrancher le cordon d'alimentation ou couper l'alimentation au niveau du fusible ou du disjoncteur.

➤ Ne pas placer de matériaux combustibles près du four ni au-dessus.

➤ Avant toute utilisation, vérifier que les récipients employés conviennent à cet usage (voir pages 14 à 16).

RECOMMANDATIONS D'UTILISATION

❶ Ne pas utiliser votre four pour : faire des conserves, sécher du linge, cuire des œufs dans leur coquille (risque d'explosion sous l'effet de la pression intérieure), frire des aliments, ni cuire des aliments avec une coque (châtaigne) ou une peau (saucisse, jaune d'œuf, tomate) sans faire une entaille.

❷ Les temps de cuisson donnés dans ce livre de recettes sont approximatifs. Les facteurs qui peuvent faire varier ces temps de cuisson sont : le degré de cuisson désiré, la température initiale, la hauteur de l'aliment, le volume, la taille et la forme de la nourriture et des récipients utilisés.

❸ **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.

❹ Si on chauffe un liquide épais qui n'a pas été remué, **il risque de déborder et d'occasionner des projections brûlantes pendant et après le**

réchauffage. Pour éviter cet inconvénient, sortir plusieurs fois le liquide du four pendant la cuisson pour le remuer. Après le réchauffage, laisser reposer le liquide un court instant dans le four et remuer soigneusement avant de retirer le récipient du four.

❺ Avant de placer un sac dans le four, retirer les fils de fer qui pourraient fermer son ouverture.

❻ Lorsque vous réchauffez dans des récipients en plastique, en papier ou en carton, surveillez fréquemment, ces matériaux pouvant prendre feu en cas de surchauffe.

❼ Ne pas introduire de papier recyclé dans votre four (sauf s'il porte la mention spécial micro-ondes). Celui-ci peut contenir des impuretés susceptibles de prendre feu dans votre four.

❽ N'utiliser ce four que pour la cuisson ou le réchauffage de préparations alimentaires. Ne pas l'utiliser pour chauffer des produits chimiques ou non-alimentaires. Ne pas l'utiliser pour sécher des journaux ou d'autres matériaux.

TEMPS DE REPOS

Le temps de repos est indispensable lors d'une décongélation ou d'une cuisson par micro-ondes ou en combiné. Ce temps intervient une fois la cuisson programmée terminée, l'aliment pouvant être laissé dans le four ou à l'extérieur de celui-ci. Durant ce temps de repos, la chaleur continue de se transmettre par conduction au centre de l'aliment et termine de le décongeler ou de le cuire. Plus l'aliment est dense, plus le temps de repos est long (ex : 10 à 15 minutes pour des viandes rôties). Les aliments réchauffés nécessitent aussi un temps de repos afin d'assurer une répartition homogène de la température.

Les commandes de votre four NN-F369

Les touches Automatiques selon le poids

Les touches Automatiques selon le poids

- Les réchauffages en micro-ondes (bleu).(4)

- Les cuissons en micro-ondes (bleu).(4)

- Les réchauffages en Croustiplat (rouge).(3)

- Les cuissons/réchauffages en combiné (rouge).(4)

- Les décongélations en micro-ondes (bleu).(2)

La fenêtre d'affichage avec le mode d'emploi défilant

lorsque vous pressez une ou plusieurs fois une touche, cette fenêtre vous indique l'aliment choisi (touches Auto) et les étapes à suivre. Sachez qu'il n'est pas nécessaire d'attendre la fin du message pour faire l'étape suivante. Cette fenêtre vous indique aussi l'heure ainsi que la cuisson, la durée choisie et enfin l'accessoire préconisé en touche Automatique.

Sélecteur du mode de cuisson et de la puissance
- Mode Micro-ondes
(4 puissances : Max/900 W, 600 W, 250 W, Min/Décongélation/270 W) (voir page 18).

Sélecteur du mode de cuisson et de la puissance

- Mode Gril (puissance: 1 100 W) (voir page 22).
- Mode Combiné (1,2 ou 3) (voir détail page 23).

Touche d'Arrêt/Annulation :

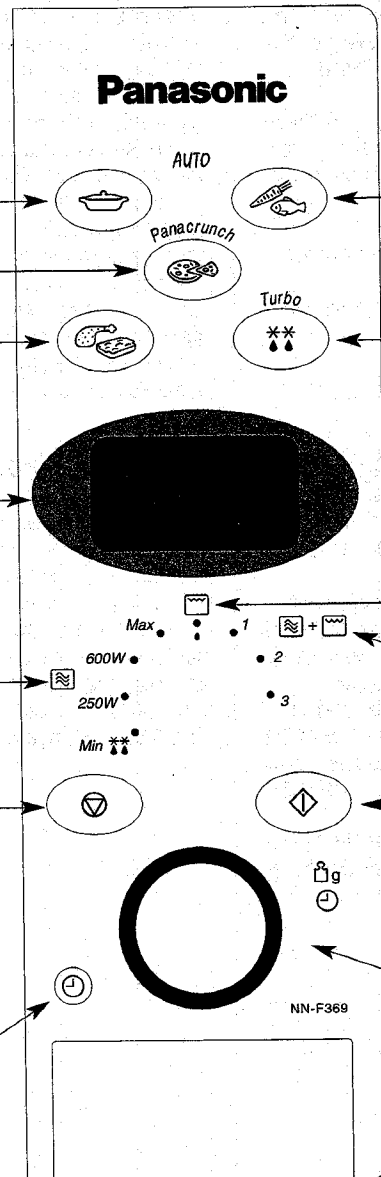
1) avant la mise en Marche, 1 pression suffit à effacer vos instructions.
2) pendant le fonctionnement, 1 pression stoppe momentanément la cuisson, une 2ème pression efface définitivement vos instructions et l'heure s'affiche de nouveau.

Touche Marche :

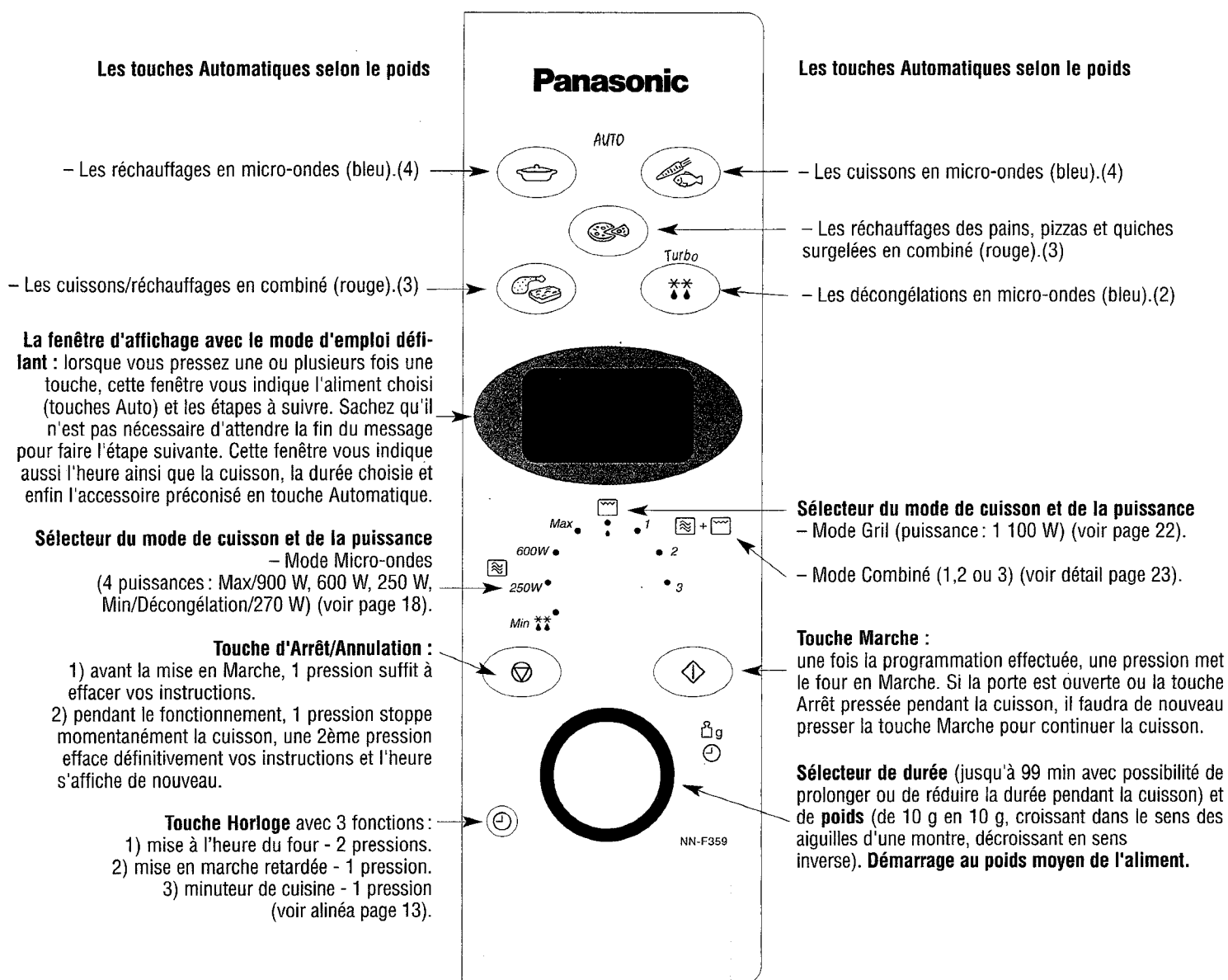
une fois la programmation effectuée, une pression met le four en Marche. Si la porte est ouverte ou la touche Arrêt pressée pendant la cuisson, il faudra de nouveau presser la touche Marche pour continuer la cuisson.

Touche Horloge avec 3 fonctions :
1) mise à l'heure du four - 2 pressions.
2) mise en marche retardée - 1 pression.
3) minuteur de cuisine - 1 pression (voir alinéa page 13).

Sélecteur de durée (jusqu'à 99 min avec possibilité de prolonger ou de réduire la durée pendant la cuisson) et de poids (de 10 g en 10 g, croissant dans le sens des aiguilles d'une montre, décroissant en sens inverse). Démarrage au poids moyen de l'aliment.



Les commandes de votre four NN-F359



Les commandes de votre four NN-Q259

Les touches Automatiques selon le poids

- Le réchauffage de plat cuisiné. (2)

- La cuisson des légumes. (2)

- La cuisson du poisson. (2)

Les touches Automatiques selon le poids

- Le réchauffage des boissons. (3)

- La décongélation. (2)

La fenêtre d'affichage avec le mode d'emploi défilant

lorsque vous pressez une touche, cette fenêtre vous indique l'aliment choisi (touches Auto) et les étapes à suivre. Sachez qu'il n'est pas nécessaire d'attendre la fin du message pour faire l'étape suivante. Cette fenêtre vous indique aussi l'heure ainsi que la cuisson et la durée choisies.

Sélecteur de puissance

5 puissances :
Max/900 W, 600 W, 440 W, 250 W,
Min/Décongélation/270 W (voir page 18).

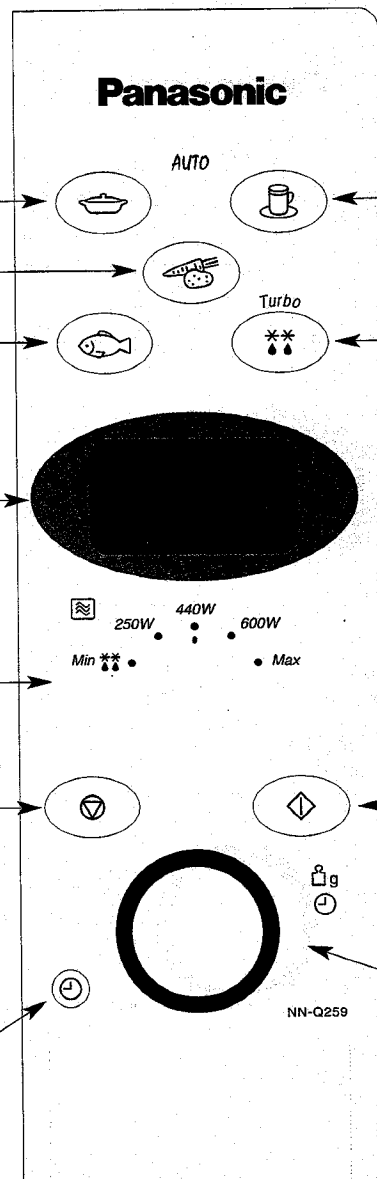
Touche d'Arrêt/Annulation :

1) avant la mise en Marche, 1 pression suffit à effacer vos instructions.

2) pendant le fonctionnement, 1 pression stoppe momentanément la cuisson, une 2ème pression efface définitivement vos instructions et l'heure s'affiche de nouveau.

Touche Horloge avec 3 fonctions :

- 1) mettre le four à l'heure - 2 pressions.
- 2) mise en marche retardée - 1 pression.
- 3) minuteur de cuisine - 1 pression (voir alinéa page 13).




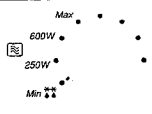


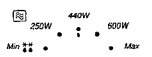










Touche Marche :


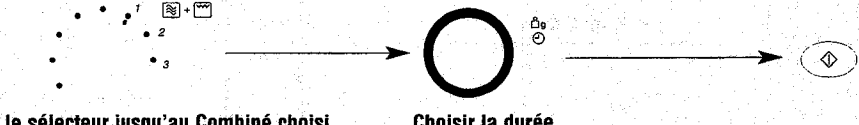

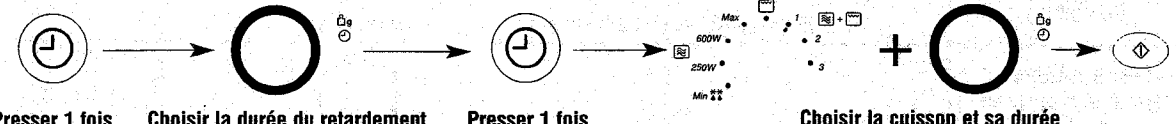

une fois la programmation effectuée, une pression met le four en Marche. Si la porte est ouverte ou la touche Arrêt pressée pendant la cuisson, il faudra de nouveau presser la touche Marche pour continuer la cuisson.

Sélecteur de durée (jusqu'à 99 min avec possibilité de prolonger ou de réduire la durée pendant la cuisson) et de **poids** (de 10 g en 10 g, croissant dans le sens des aiguilles d'une montre, décroissant en sens inverse).
Démarrage au poids moyen de l'aliment.

Comment utiliser votre four : aide-mémoire

FONCTION	MODE D'EMPLOI		
Mise à l'heure (horloge 24 heures)	 Presser 2 fois	 Afficher l'heure	 Presser 1 fois
Cuisson ou décongélation micro-ondes NN-F359 ou F369	 Choisir une puissance avec le sélecteur	 Choisir une durée	
Cuisson ou décongélation micro-ondes NN-Q259	 Choisir une puissance avec le sélecteur	 Choisir une durée	
Décongélation automatique selon le poids Exemple : steak	 Presser 1 fois	 Afficher le poids	
Touche automatique selon le poids Exemple : cuisson légumes surgelés (NN-Q259)	 Presser 2 fois	 Afficher le poids	

Comment utiliser votre four : aide-mémoire

<p>Cuisson au grill (NN-F359 ou F369)</p>	 <p>Tourner le sélecteur sur le grill</p> <p>Choisir la durée</p>
<p>Cuisson Combinée (NN-F359 ou F369) 1 : grill 1 + 440 W 2 : grill 1 + 250 W 3 : grill 2 + 440 W</p>	 <p>Tourner le sélecteur jusqu'au Combiné choisi</p> <p>Choisir la durée</p>
<p>Minuteur</p>	 <p>Presser 1 fois</p> <p>Choisir la durée</p>
<p>Mise en marche retardée (ex. sur NN-F359)</p>	 <p>Presser 1 fois</p> <p>Choisir la durée du retardement</p> <p>Presser 1 fois</p> <p>Choisir la cuisson et sa durée</p>
<p>Préchauffage Croustiplat automatique (NN-F369)</p>	 <p>Choisir l'aliment à réchauffer</p> <p>Enfourner le plat vide</p>

Ce que vous ne trouverez pas dans le mode d'emploi défilant

① BIPS SONORES

Lorsqu'on appuie sur une touche pour transmettre une instruction au four, un bip sonore est émis si l'instruction est acceptée, c'est-à-dire si cette instruction est conforme au mode de fonctionnement du four. Aucun bip ne sera émis si l'instruction est refusée (commande impossible, programmation au-delà des limites, etc.).

Des bips sonores pendant l'exécution des programmes automatiques vous signalent qu'il faut retourner l'aliment, ou le remuer. Un bip long vous indique que le préchauffage du Croustiplat (sur NN-F369) est fini et qu'il faut enfourner l'aliment. Cinq bips sonores seront émis une fois que toute la programmation aura été exécutée par le four.

② REMARQUES SUR L'HORLOGE, LE MINUTEUR ET LA MISE EN MARCHÉ RETARDÉE

- Après une coupure de courant, même brève, il faudra remettre votre four à l'heure.
- Si la durée dépasse une heure, le décompte se fait en minutes.
- Si elle est inférieure à une heure, le décompte se fait en secondes.
- Si la porte du four est ouverte durant les fonctions minuteur ou retardement, le compte à rebours continue à défiler dans la fenêtre d'affichage.
- Vous ne pouvez pas utiliser les touches automatiques après une mise en Marche Retardée.

③ SÉCURITÉ ENFANT

Avec ce système de verrouillage, les commandes ne peuvent fonctionner ; la porte peut cependant être ouverte.

- Pour verrouiller, presser 3 fois la touche Marche, l'affichage de l'heure disparaît sans toutefois être perdu. * apparaît dans la fenêtre.
- Pour déverrouiller, presser 3 fois la touche Arrêt/Annulation, l'heure s'affiche de nouveau.

④ MODE DE DÉMONSTRATION

Ce système permet de manipuler le panneau de commandes sans que le magnétron ni le gril ne puissent réellement fonctionner. Ce mode de démonstration est essentiellement utilisé en magasin mais peut être activé suite à une erreur de manipulation. Pour activer ce mode, presser 4 fois la touche Horloge (la lettre "D" s'affiche) ; pour le désactiver, presser de nouveau 4 fois la touche Horloge ou encore débrancher le four.

L'ENTRETIEN DE VOTRE FOUR

Étant 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 (sur modèles NN-F359 et NN-F369) ayant occasionné des projections de graisse. **Ne jamais nettoyer le four avec un nettoyeur à vapeur.** Pour désodoriser votre four et faciliter le nettoyage, faire bouillir pendant 15 à 20 min sur Max 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. De la vapeur peut s'accumuler à l'intérieur du four ou sur la porte. Cela est normal et n'indique nullement un dysfonctionnement du four. Il faut autant que possible, l'essuyer avec un chiffon humide.

➤ **Les parois** en inox (NN-F359 ou F369) ou en métal laqué (NN-Q259) peuvent être nettoyées avec une éponge grattante en plastique. NN-F359 ou F369 : si le four est très encrassé, pulvériser de la mousse décapante pour four traditionnel sur une éponge et appliquer sur les parois en inox (éviter la porte et les éléments du gril). Laisser agir et rincer selon les instructions du fabricant. NE PAS pulvériser de mousse décapante directement dans le four.

➤ **La porte** : les joints de la porte étant constitués d'une résine de caoutchouc délicate, nettoyez très régulièrement la porte avec une éponge savonneuse non abrasive. Ne pas utiliser de mousse décapante sur la porte ni sur le panneau de commandes.

➤ **Le panneau de commandes** : n'utiliser qu'un chiffon doux et sec pour le nettoyage de ce dernier. Laisser la porte du four ouverte pour éviter toute mise en marche intempestive et presser la touche Arrêt/annulation après le nettoyage pour vider la fenêtre d'affichage. Ne pas utiliser de produits détergents ni d'éponges abrasives sur le panneau de commandes.

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

➤ **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.

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

Les récipients et les matériaux

EN MICRO-ONDES UNIQUEMENT



➔ En Micro-ondes, le succès d'une recette dépend autant du respect des ingrédients, des temps et des puissances de cuisson que du récipient employé. **Utiliser toujours un récipient de la taille conseillée dans la recette.**

➔ Le verre résistant à la chaleur est un matériau idéal. Ne pas utiliser de porcelaine fine ou comportant des décors métalliques, ni de cristal, vous risqueriez d'endommager gravement et votre four et votre vaisselle. **Ne pas utiliser d'ustensiles ou de récipients en métal.**

➔ Le papier : n'utiliser du papier absorbant blanc (éviter les papiers à motifs) **que pour de courtes durées.** Éviter le papier recyclé. Ne pas utiliser d'assiette ou de gobelet en papier plastifié ou ciré car la pellicule de finition pourrait fondre dans le four. Le papier cuisson (ou papier sulfurisé) est parfait pour faire des papillotes et pour garnir le fond des moules.

➔ Le film étirable est parfait pour recouvrir les aliments à réchauffer. Il peut aussi être utilisé en cuisson. Mais il est préférable d'éviter que le film soit en contact direct avec l'aliment pour une cuisson longue. Pensez à le percer afin d'éviter la formation d'un dôme pendant la cuisson.

➔ Le plastique : de nombreux récipients en plastique sont conçus spécifiquement pour les micro-ondes. Vous pouvez donc les utiliser en toute confiance - Ne pas cuire d'aliments riches en graisse ou en sucre dans des récipients en plastique. Ne pas utiliser de mélamine. Ne pas cuire dans des pots de crème, de yaourts ou de margarine car ces récipients fondraient sous l'effet de la chaleur des aliments.

➔ N'utiliser de récipients en paille, en carton ou en osier que pour de très courtes durées. Vérifier qu'ils ne comportent pas d'agrafes métalliques. Ne pas utiliser de récipient en bois.

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



OUI



NON

Les récipients et les matériaux (suite pour NN-F359 et NN-F369)

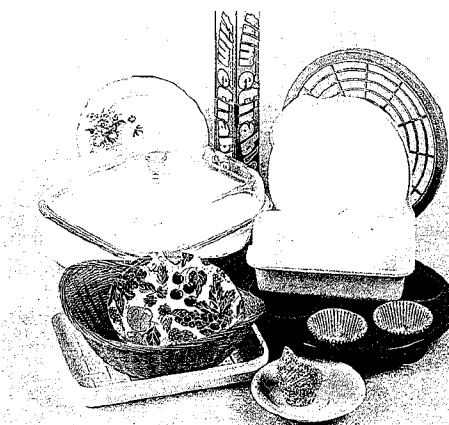
AU GRIL



Vous pouvez utiliser tous vos récipients résistants à la chaleur, y compris les récipients métalliques. Préférez les récipients de faible hauteur ; prenez garde que leur taille ne gêne pas la rotation du plateau tournant.

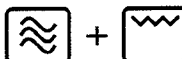


OUI



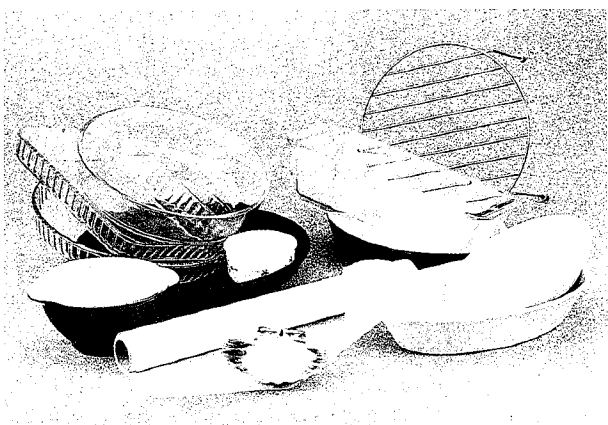
NON

EN CUISSON COMBINÉE

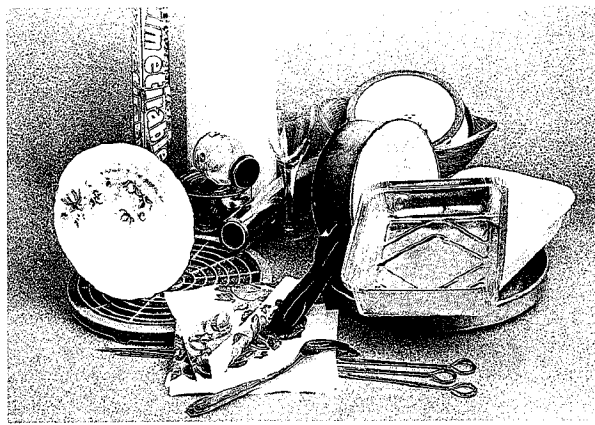


Utilisez des récipients à la fois **transparents aux ondes**, et **résistants à la chaleur** (pyrex ou porcelaine à feu par exemple). Nous déconseillons l'utilisation des plats métalliques, même en les posant sur le plateau tournant.

SEUL le **Croustiplat PANASONIC** peut être posé sur le plateau tournant en mode Combiné. **NE JAMAIS** poser de récipient métallique (ou barquette en aluminium) sur le trépied métallique.



OUI



NON

Les récipients et les matériaux (suite)

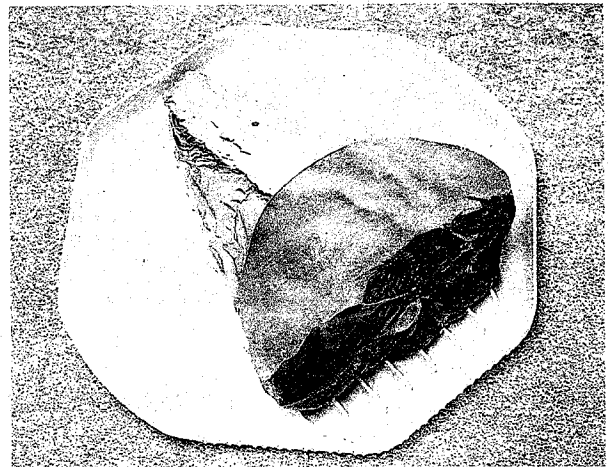
POUR VÉRIFIER LA TRANSPARENCE AUX ONDES D'UN RÉCIPIENT

Si vous n'êtes pas certain de pouvoir utiliser un récipient dans votre micro-ondes, faites le test suivant : placez le récipient vide dans l'appareil, à côté d'un verre rempli d'eau froide. Si le récipient est trop large, posez le verre dans le récipient. Chauffez sur Max pendant une minute. Si le récipient reste froid, il est transparent aux ondes et donc utilisable. S'il est chaud, c'est qu'il absorbe les ondes et ne doit pas être utilisé. Ce test ne doit pas être appliqué à des récipients en plastique ou en fonte émaillée.



L'UTILISATION DE L'ALUMINIUM

☛ Le papier aluminium peut être utilisé en petites quantités pour protéger la viande ou le poisson pendant la décongélation ou la cuisson. Les micro-ondes ne pouvant traverser l'aluminium, cela permet de protéger certaines parties d'une surcuisson ou d'une décongélation excessive. Prendre garde à ce que l'aluminium ne touche ni les parois ni la voûte au risque de susciter un arc électrique et d'endommager votre four.



☛ Les barquettes en aluminium ne doivent pas être utilisées pour la cuisson. Les micro-ondes ne peuvent les traverser et le réchauffage sera irrégulier.

De petites quantités d'aliments contenus dans des barquettes de faible hauteur peuvent être **réchauffés** dans celle-ci à condition qu'il n'y ait qu'une seule barquette dans le four et que la barquette ne touche pas les parois du four. **Ne jamais réutiliser** les barquettes aluminium au risque de provoquer un arc électrique.

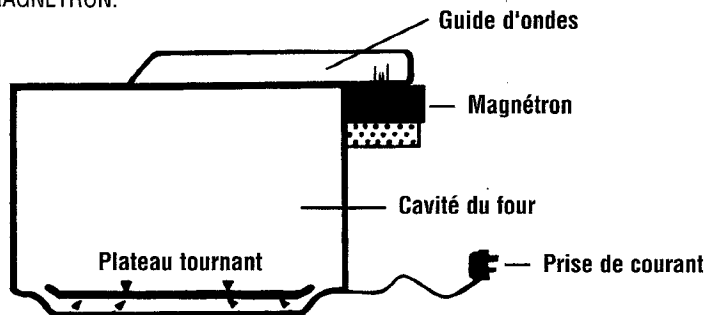
Comment fonctionnent les micro-ondes ?

COMMENT FONCTIONNENT LES MICRO-ONDES ?

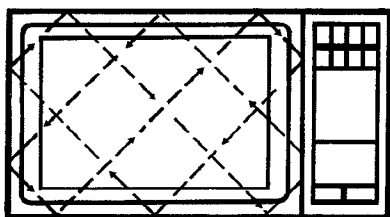
Les micro-ondes sont présentes en permanence dans l'atmosphère, aussi bien naturellement que fabriquées par l'homme. Les micro-ondes de fabrication humaine sont par exemple les radars, la radio, la télévision, les télécommunications et les téléphones mobiles. Seules les fréquences diffèrent.

COMMENT LES MICRO-ONDES CHAUFFENT-ELLES ?

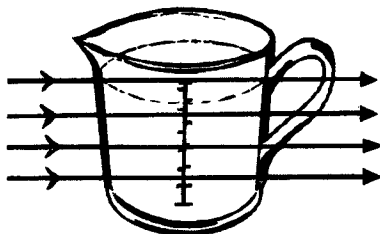
Dans un four micro-ondes, l'électricité est convertie en micro-ondes par un MAGNÉTRON.



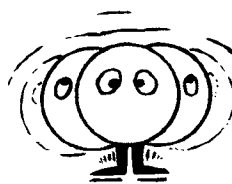
RÉFLECTION : les micro-ondes rebondissent sur les parois du four et le maillage métallique de la porte vers les aliments.



TRANSMISSION : les micro-ondes traversent les récipients de cuisson et sont absorbées par les molécules d'eau contenues en plus ou moins grande quantité dans les aliments.



Micro-ondes



Vibration



Molécule d'eau

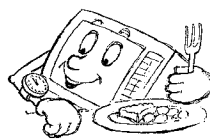


Absorption

Les micro-ondes font alors vibrer ces molécules d'eau, provoquant ainsi des frictions, donc de la CHALEUR. Cette chaleur cuit alors la nourriture. Les micro-ondes sont aussi fortement attirées par les particules de sucre et de graisse, ce qui explique que les aliments gras ou sucrés cuisent plus rapidement. Les micro-ondes ne pénètrent la nourriture que jusqu'à 4 ou 5 cm. La chaleur se propage alors par conduction, c-à-d de l'extérieur vers l'intérieur, comme dans un four traditionnel.

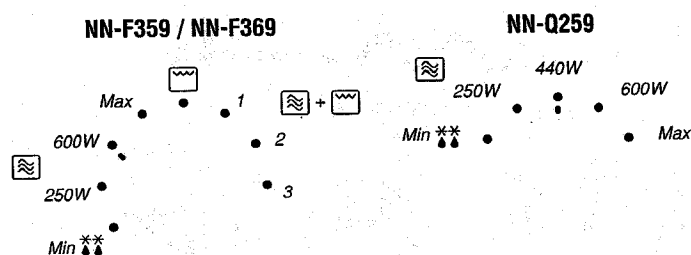
REMARQUES IMPORTANTES :

- Les aliments chauds transmettant leur chaleur au récipient, pensez à utiliser des gants de protection pour sortir les plats.
- Les micro-ondes ne pouvant traverser le métal, n'utilisez pas de récipient métallique pour une cuisson en micro-ondes.
- Il n'est pas possible de cuire en micro-ondes pures, des aliments nécessitant une chaleur extérieure sèche, comme les tourtes, feuilletés, soufflés, pizzas, choux, etc. Ne cherchez pas non plus à faire cuire des œufs à la coque ou des œufs durs, le risque d'explosion étant important.



Lorsque le four micro-ondes cesse de fonctionner, l'aliment continue de cuire par conduction - sans énergie micro-ondes. C'est pourquoi le temps de repos est important dans la cuisson aux micro-ondes, et ce, particulièrement pour les aliments denses, comme la viande, les gros gâteaux, les plats cuisinés.

Sélection de la bonne puissance de cuisson en micro-ondes



Votre four à micro-ondes PANASONIC dispose de 4 niveaux de puissance (5 pour le NN-Q259), l'un d'eux étant la DÉCONGÉLATION cyclique. Ces niveaux de puissance agissent comme le thermostat de votre four traditionnel en contrôlant la vitesse de cuisson. Tourner le sélecteur jusqu'à l'affichage de la puissance désirée puis choisissez la durée avec le minuteur (jusqu'à 30 minutes pour la puissance MAX et jusqu'à 99 min pour les autres puissances) avant de presser la touche Marche. Le symbole des micro-ondes s'affiche dans la fenêtre.

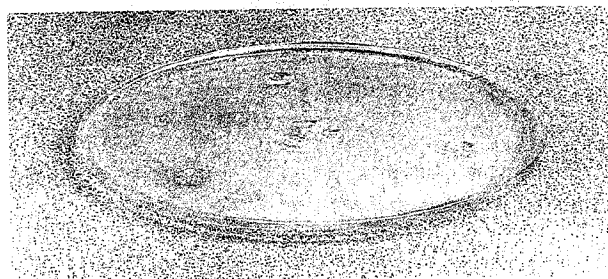
La plupart des aliments se réchaufferont à l'aide de la puissance Max mais la cuisson de certains aliments nécessitera une puissance plus douce. Certaines recettes -par exemple les potages et les ragoûts- requièrent l'utilisation de puissances différentes (puissance Max pour porter l'aliment à ébullition avant de poursuivre la cuisson en puissance 440W -NN-Q259 ou 250W- NN-F359 ou F369).

NOTES

- (1) Pendant la cuisson, vous pouvez changer la puissance utilisée en tournant le sélecteur.
- (2) De même, vous pouvez pendant le déroulement de la cuisson, en rallonger ou en raccourcir la durée par pas d'une minute, en tournant le minuteur (maximum 10 minutes). Le fait de ramener le minuteur à zéro stoppera la cuisson.
- (3) Vous pouvez changer de mode de cuisson (NN-F359 et NN-F369) pendant la cuisson en tournant le sélecteur.

ACCESSOIRES

En micro-ondes pures, il est recommandé de n'utiliser que le plateau tournant en verre. NE PAS poser les aliments directement sur le plateau tournant sauf lorsque c'est spécifié dans la recette ou pour la cuisson des pommes de terre avec la peau.



PUISSANCE EN WATTS	UTILISATION
Max/900W	Réchauffer des sauces, des liquides, des plats cuisinés et cuire du poisson, des légumes, des volailles.
600W	Cuisson des viandes blanches, des cakes, des ragoûts, des sauces ; réchauffage du lait et des aliments pour bébé.
440W (NN-Q259)	Flans, réchauffage des aliments pour bébé, mijotages.
250W	Mélanges délicats avec des œufs, quiches, pâtés, réchauffage des viandes rouges, mijotages.
* MIN/ ** /270W	Décongélation de la viande, du poisson, des fruits, des pâtisseries et de tous les aliments ne pouvant se décongeler en touche automatique, et aussi pour garder les aliments au chaud, ramollir le beurre, la glace, remettre en température le fromage.

* Cyclique. Se reporter page 27.

Trucs de cuisson aux micro-ondes

RAMOLLIR LE BEURRE À TARTINER AU SORTIR DU RÉFRIGÉRATEUR

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

FAIRE GONFLER DES FRUITS SECS

Ajouter 2 c. à s. d'eau à 200 g de pruneaux ou de raisins secs, (possibilité de les faire gonfler avec du rhum pour les cakes). Mélanger et faire chauffer sur Max 2 à 3 min. Laisser reposer 2 min.

RAMENER LE FROMAGE À TEMPÉRATURE AMBIANTE

Le fromage sorti du réfrigérateur doit être placé dans le four et « tiédi » 30 sec. à 1 min (selon la taille du fromage) sur 250 W.

MONDER DES AMANDES OU DES NOISETTES

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

FAIRE SÉCHER DES FINES HERBES

Placer du papier absorbant sur le plateau tournant. Bien étaler les herbes fraîches finement hachées sur le papier. Procéder en plusieurs fois si nécessaire. Chauffer sur Max quelques minutes en surveillant toutes les 30 sec. jusqu'à ce que les herbes commencent à sécher. Il faut faire très attention : si les herbes restent trop longtemps au four, elles risquent de se désagréger et même de s'enflammer. Laisser encore les herbes sèches sur le papier absorbant 2 heures à l'air ambiant puis ranger dans des boîtes hermétiques.

FAIRE UN CAMEL

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

LIQUÉFIER DU MIEL DURCI

Enlever le couvercle du pot, le poser dans le four et réchauffer sur 250W 20 à 40 sec. selon la quantité. Remuer et renouveler l'opération si nécessaire.

FAIRE DURCIR DES PETITS CROÛTONS RAPIDEMENT

Couper 2 tranches de pain de mie en petits cubes. Étaler ces cubes sur une assiette. Faire chauffer sur Max 2 min puis laisser reposer 5 min. Vous pouvez frotter une gousse d'ail sur les tranches de pain de mie avant de les découper ou les humecter de quelques gouttes d'huile d'olive.

OBTENIR PLUS DE JUS D'UNE ORANGE OU D'UN CITRON

Avant de le presser, passer 1 orange ou 1 citron 30 à 40 sec. sur Max, puis pressez-la sans attendre : elle donnera plus de jus.

FAIRE FONDRE DU BEURRE

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

FAIRE FONDRE DU CHOCOLAT

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

FAIRE LEVER UNE PÂTE

Placer la pâte recouverte dans le four et chauffer environ 4 min sur *Min*** (pour 500 g de pâte). Laisser reposer la pâte à l'intérieur du four (à l'abri des courants d'air), jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.

FAIRE DU VIN CHAUD

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

DÉSODORISER VOTRE FOUR

Pour débarrasser votre four d'une odeur de poisson trop tenace, placer à l'intérieur un bol de vinaigre blanc ou d'eau additionnée d'un jus de citron. Chauffer sur Max 5 min. Essuyer la vapeur déposée sur les parois du four à l'aide d'un linge.

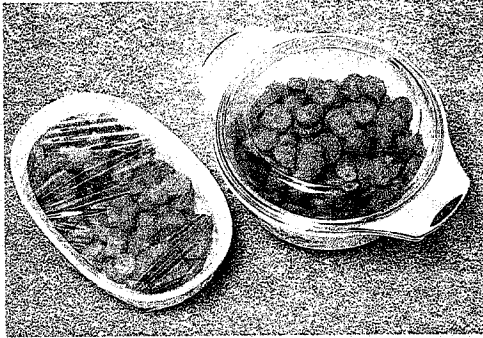
PRÉPARER UNE COMPRESSE CHAUDE

Faire chauffer un linge plié, propre et mouillé sur une assiette 1 à 2 min sur Max. Contrôler la température avant d'appliquer.

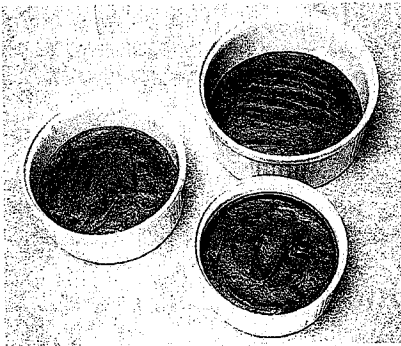
Conseils de cuisson aux micro-ondes

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. Couvrir le récipient avec un couvercle ou du film étirable. **Prenez garde** de ne pas vous brûler avec la vapeur accumulée en retirant le film.



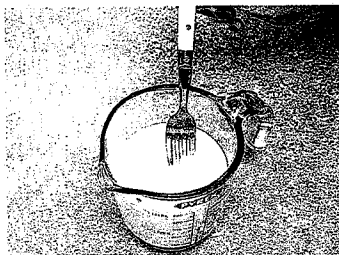
TAILLE ET FORME DU RECIPIENT



Les aliments disposés dans un plat rond cuiront mieux 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. La taille du plat doit être proportionnelle à la quantité d'aliment. Le temps de cuisson variera sensiblement selon la taille et la forme du récipient utilisé.

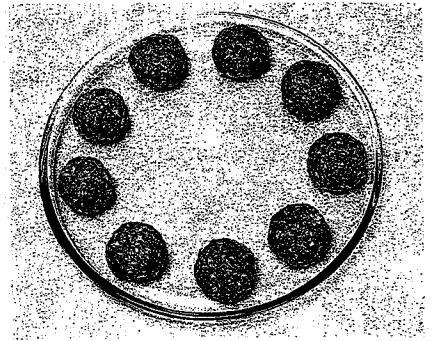
REMUER ET TOURNER

Il est souvent nécessaire de mélanger les grandes quantités d'aliments 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.

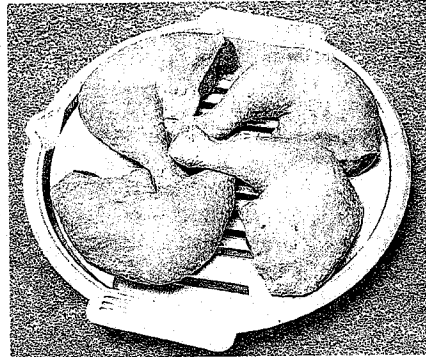


ESPACER

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 pourtour du plateau, plutôt qu'au milieu.



DISPOSER

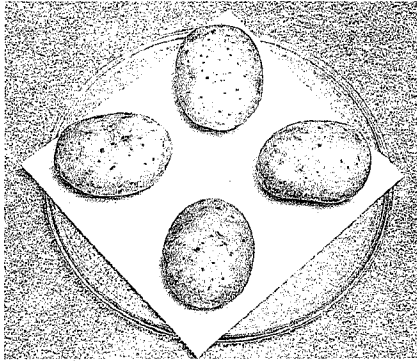


Les portions individuelles telles que les cuisses de poulet, les côtes de porc, etc. doivent être disposées dans un plat de telle sorte que les parties charnues soient vers l'extérieur du plat et les parties moins charnues (nécessitant moins de cuisson) vers le milieu du plat.

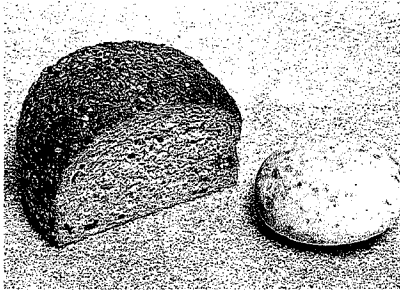
Conseils de cuisson aux micro-ondes

QUANTITÉ

Les petites quantités et les portions individuelles cuisent et se réchauffent plus rapidement que des quantités importantes et des plats familiaux. Il est préférable de faire réchauffer 2 assiettes l'une après l'autre plutôt que de les empiler. Il faudra de toute façon les intervenir à mi-cuisson.



DENSITÉ



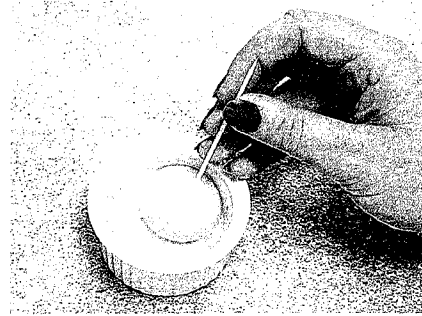
Des aliments légers et poreux (gâteaux) cuiront plus vite que des aliments lourds et denses (viande, pommes de terre). De la même façon, des aliments gras ou sucrés cuiront plus vite que des aliments aqueux.

TEMPS DE REPOS

Il est important de laisser reposer tous les aliments après la cuisson ou le réchauffage et ce particulièrement pour les aliments denses. Les pommes de terre et les viandes reposeront 8-10 min hors du four, emballés dans du papier aluminium. La cuisson se poursuit par conduction. Si l'aliment n'est pas suffisamment cuit après le temps de repos, rajouter quelques minutes de cuisson.



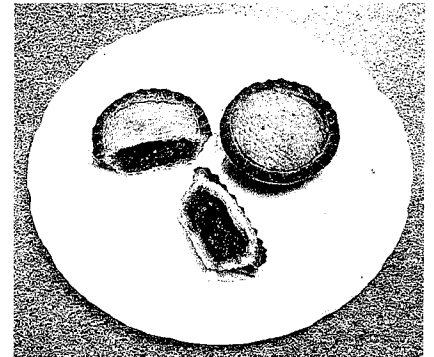
PERCER



La peau ou membrane hermétique de certains aliments empêche la vapeur de s'échapper durant la cuisson. Ceux-ci peuvent alors éclater et salir toute la cavité du four. Ex : œufs, pommes de terre, pommes, saucisses, châtaignes, etc. **NE PAS** essayer de cuire des œufs dans leur coquille.

INGRÉDIENTS

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



DURÉE DE CUISSON

Les temps de cuisson indiqués sont approximatifs et peuvent varier selon la température initiale, la taille du récipient employé, la qualité des ingrédients et les goûts personnels. Un aliment sortant du réfrigérateur sera plus long à réchauffer qu'un aliment conservé à température ambiante. Surveiller pendant la cuisson. N'oubliez pas qu'il est plus facile de remédier à un manque de cuisson qu'à une surcuisson.

Le gril (NN-F359 et NN-F369 uniquement)



Votre gril à quartz permet de colorer rapidement le dessus des aliments sans nécessiter de préchauffage. Sa puissance est de 1 100 Watts.

Faites tourner le sélecteur jusqu'au mode Gril puis choisissez la durée avec le minuteur (jusqu'à 99 min) avant de presser la touche Marche. Le symbole du gril s'affiche dans la fenêtre.

RÉCIPIENTS

Vous pouvez utiliser tous vos récipients résistants à la chaleur, y compris les récipients métalliques. Préférez les récipients de faible hauteur. NE PAS couvrir les aliments.

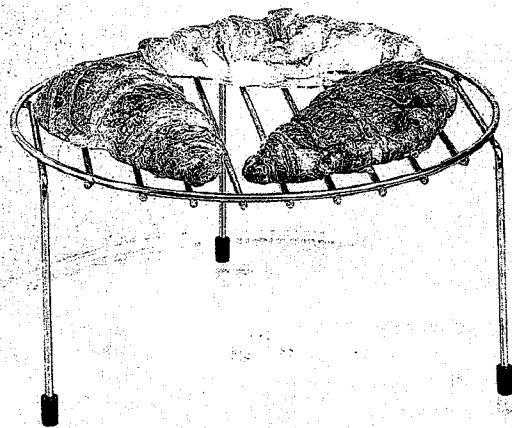
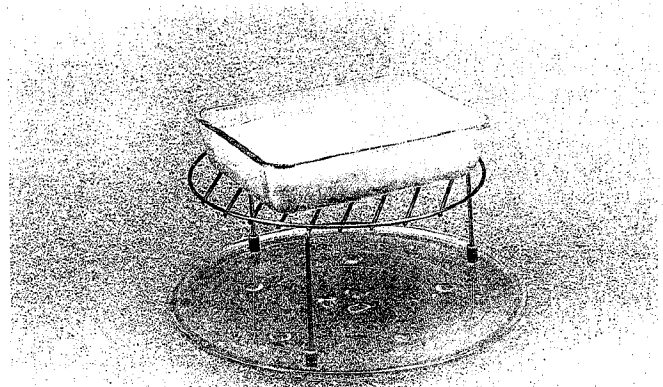
ACCESSOIRE

Posez les aliments et les plats sur le trépied métallique lui-même posé sur le plateau tournant. NE PAS utiliser le gril sans le plateau tournant. Pour les aliments plus volumineux, posez le plat directement sur le plateau tournant.

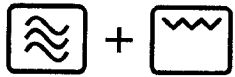
✓ **Attention** : la voûte du four et le trépied seront **très chauds** après l'utilisation du gril. Prenez garde en sortant le plat, l'aliment ou les accessoires.

NOTES

- Vous pouvez pendant le déroulement de la cuisson, en rallonger ou en raccourcir la durée par pas d'une minute, en tournant le minuteur (maximum 10 minutes).
- Vous pouvez changer de mode de cuisson pendant la cuisson en tournant le sélecteur. **ATTENTION aux accessoires et récipients utilisés.**
- Le gril rougeoit par intermittences ; ceci est normal.
- Il n'est pas possible d'utiliser le gril avec la porte ouverte.
- Pensez à nettoyer le four après toute grillade de viande ou de poisson et avant de réutiliser les modes combiné ou micro-ondes.
- Ne pas chercher à préchauffer le gril.



La cuisson combinée (micro-ondes + grill) NN-F359 et NN-F369 uniquement



La cuisson combinée est parfaite pour cuire et colorer en une seule opération de nombreux aliments : les micro-ondes les cuisent rapidement pendant que le grill leur donne une belle couleur dorée et appétissante. Ces deux actions étant simultanées, il en résulte un

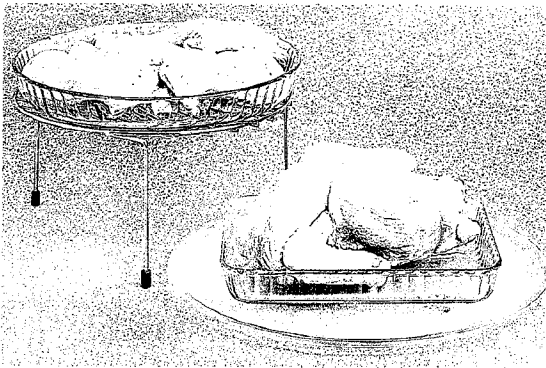
gain de temps important.

Positionnez le sélecteur jusqu'au combiné choisi puis choisissez la durée avec le minuteur (jusqu'à 99 min) avant de presser la touche Marche. Les symboles de grill et de micro-ondes s'affichent dans la fenêtre. Vous disposez des 3 modes combinés suivants :

MODE COMBINÉ	AFFICHAGE	PUISSANCE GRIL	PUISSANCE MICRO-ONDES	UTILISATIONS
1	G1-440	1 100 W	440 W	Viandes blanches, agneau, volaille entière, gratins. Préchauffage du Croustiplat.
2	G1-250	1 100 W	250 W	Saucisses, viande rouge. Morceaux de volaille, poisson.
3	G2-440	950 W	440 W	Gâteaux style 4/4, quiches, côtes de porc, gratins avec des œufs.

NOTES

- ☛ Vous pouvez pendant le déroulement de la cuisson, en rallonger ou en raccourcir la durée par pas d'une minute, en tournant le minuteur (maximum 10 minutes).
- ☛ Vous pouvez changer de mode de cuisson pendant la cuisson en tournant le sélecteur. **ATTENTION aux accessoires utilisés, le plastique ne peut pas être utilisé en cuisson combinée.**
- ☛ Ne pas chercher à préchauffer le grill en cuisson combinée.
- ☛ NE PAS couvrir les aliments.
- ✓ **Attention :** la voûte du four et le trépied seront **très chauds** après l'utilisation en combiné. Prenez garde en sortant le plat, l'aliment ou les accessoires.



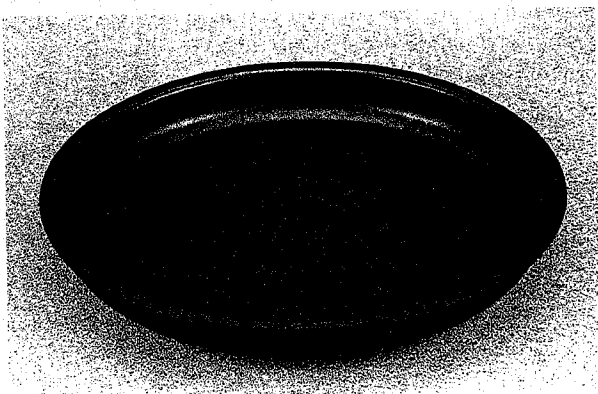
RÉCIPIENTS ET ACCESSOIRES

Poser les aliments secs (pizzas, quiches, pains, croissants etc.) directement sur le trépied. Pour d'autres plats préférez des récipients à la fois **transparents aux ondes, et résistants à la chaleur** (pyrex® ou verre à feu par exemple). Les plats contenant les volailles entières et les gâteaux, plus volumineux, seront posés directement sur le plateau tournant. N'utiliser ni plat métallique (sauf Croustiplat), ni BARQUETTE aluminium même en les posant sur le plateau tournant.



Le Croustiplat (NN-F369)

A QUOI SERT UN CROUSTIPLAT PANASONIC ?



Certains aliments tels que les pizzas, tartes ou quiches ne se réchauffent pas aussi bien dans un four micro-ondes que dans un four conventionnel. Trop souvent le dessous des aliments reste humide et la pâte molle. L'accessoire « Croustiplat » remédie à cet inconvénient en rendant plus croustillants et dorés les fonds de pâte de ces aliments. En effet, la base du plat absorbe les micro-ondes et les restitue sous forme de chaleur. Ainsi l'aliment bénéficie d'un triple mode de cuisson : direct par les micro-ondes, par conduction du plat vers la base de l'aliment et le gril colore le dessus. Le revêtement anti-adhésif optimise cette accumulation de chaleur.

COMMENT UTILISER LE CROUSTIPLAT ?

Le Croustiplat peut être utilisé en mode manuel ou bien en mode automatique (NN-F369 uniquement). Pour cette dernière utilisation, reportez-vous au chapitre des réchauffages automatiques pages 30 à 32 et des légumes page 38.

UTILISATION EN MODE MANUEL

- ① Pour de meilleurs résultats, il est nécessaire de préchauffer le plat : placez le Croustiplat vide directement sur le plateau tournant en verre et préchauffez 4 min sur le combiné N° 1 (G1-440). Le fait d'huiler le plat avant son préchauffage permet aux petits aliments tels que les saucisses ou les steacks hachés d'obtenir un aspect plus doré.
- ② Lorsque le bip sonore retentit, ouvrez la porte du four et placez l'aliment dans le plat. **Attention, le plat étant très chaud, il ne faut le manipuler qu'avec des gants isolants.** Pour de bons résultats, l'aliment doit être placé sur le plat immédiatement après le préchauffage. Un délai nuirait inévitablement aux performances.
- ③ Posez le plat sur le plateau de verre et cuisez conformément aux indications du tableau de cuisson.

NOTES

- ➔ Ne pas prolonger le temps de préchauffage du Croustiplat : la chaleur excessive pourrait endommager le plateau de verre.
- ➔ Toujours placer le Croustiplat au centre du plateau tournant, de sorte que le plat ne puisse toucher les parois du four. En cas de manquement à cette règle, des arcs électriques pourraient survenir et endommager le four.
- ➔ Toujours placer le Croustiplat sur le plateau de verre. **NE PAS LE POSER SUR LE TRÉPIED.**
- ➔ Pour la cuisson des tartes salées ou sucrées, il est préférable d'utiliser des pâtes au beurre qui donnent une meilleure coloration au fond de tarte. Vous pouvez aussi utiliser des garnitures surgelées pour quiches en appliquant les mêmes temps de cuisson.
- ➔ En raison de la température élevée du plat et pour éviter toute brûlure, il est recommandé d'utiliser des gants isolants pour ôter le plat du four.
- ➔ Assurez-vous de débarrasser entièrement l'aliment avant le réchauffage.
- ➔ Ne placez pas d'ustensile sensible à la chaleur sur le plat chaud.
- ➔ Ne pas utiliser le Croustiplat sur une source de chaleur directe (flamme, plaque électrique ou induction). Vous pouvez toutefois l'utiliser dans un four traditionnel.
- ➔ Il est préférable de ne pas utiliser le Croustiplat en micro-ondes uniquement, l'absence de gril ne permettant pas de dorer le dessus des aliments.

L'entretien du Croustiplat

• Ne pas utiliser d'ustensile tranchant dans le plat pour ne pas endommager le revêtement anti-adhésif. Ne pas faire tomber le plat au risque de le déformer.
 • Après usage, nettoyez le plat à l'aide de produit vaisselle et d'eau chaude puis rincez le à l'eau claire. Ne jamais utiliser de tampons abrasifs pour ne pas endommager le revêtement anti-adhésif. Le plat peut être nettoyé dans un lave-vaisselle.

• Si le joint en silicone entourant le plat venait à se séparer du plat (il n'est pas collé), il importe de le remettre et de l'ajuster précisément avant toute nouvelle utilisation du plat au four micro-ondes. NE PAS utiliser le plat sans son joint au risque de provoquer un arc électrique. En cas de perte ou de rupture de celui-ci, contactez votre revendeur ou une station Panasonic pour vous en procurer un autre.

TABLEAU DE TEMPS POUR CROUSTIPLAT
 (sauf indication contraire, le plat est toujours préchauffé 4 min en combiné N° 1)

ALIMENTS	Qté ou poids	Frais	SURGELÉ
TARTELETTES apéritives FEUILLETÉS apéritifs (à cuire) GOUGÈRES	12 pces (160 g) 15 pces (210 g) 20 pces (150 g)	— — —	3 min Combi 1 6 à 7 min 30 Combi 1 1 min 30 s Combi 1
CRIQUE LARDONS-FROMAGE TARTE ALSACIENNE PIZZA - pâte standard 200 g 300 g - pâte fine 400 g 250 g - américaine 500 g - Mc Cain rise and up 500 g	1 x 170 g 1 x 120 g 1 x 150 g 2 x 120 g 200 g 300 g 400 g 250 g 500 g 500 g	5 min Combi 2 4 min Combi 2 4 min Combi 2 5 min Combi 2 — — 5 à 6 min Combi 1 — — —	4 min 30 sec Combi 1 3 min Combi 1 3 min Combi 1 + 2 min Gril — 5 min Combi 1 6 min Combi 1 7 min Combi 1 5 min Combi 1 13 min Combi 1 12 min Combi 1
QUICHE ET TOURTE - Quiche lorraine 150 g 400 g - Quiche poireaux 2 x 120 g 400 g - Tourtefeuille savoyarde 450 g - Feuilleté champignons 450 g - Tarte aux fruits de mer 350 g - Pissaladière 1 x 150 g	1 x 100 g 2 x 150 g 150 g 400 g 2 x 120 g 400 g 450 g 450 g 350 g 1 x 150 g	2 min 30 Combi 2 3 min Combi 1 3 min Combi 2 4 min 30 Combi 2 ** 3 min 30 Combi 1 — 5 à 6 min Combi 3 6 min Combi 3 — —	4 min Combi 1 8 à 9 min Combi 3 5 min Combi 1 9 à 10 min Combi 3 ** — 10 min Combi 3 14 min Combi 3 * 13 min Combi 3 * 9 à 10 min Combi 3 4 min Combi 1
CRÊPES fourrées GALETTES fourrées	4 pces 200 g 1 pce 125 g	— —	4 min 30 Combi 1 * 3 à 4 min Combi 1 *
ROULÉ au fromage et FRIAND à la viande	130 g 2 x 130 g	2 min 30 Combi 2 * 2 min 30 Combi 1	3 min Combi 1 5 min Combi 1 *
BOUCHÉE À LA REINE GNOCCHIS	1 pce 150 g 2 x 150 g 2 x 140 g	3 min Combi 1 3 min 30 Combi 1 —	6 min Combi 3 8 min Combi 3 7 à 8 min Combi 3
CROQUE-MONSIEUR	1 x 100 g 2 x 100 g	3 min Combi 2 * —	3 min à 3 min 30 Combi 1 * 4 min Combi 1 *

(*): retourner à mi-cuisson. (**): laisser reposer dans le plat 5 min en fin de réchauffage.

Temps de cuisson du Croustiplat (suite)

TABLEAU DES TEMPS POUR CROUSTIPLAT (suite)
(sauf indication contraire, le plat est toujours préchauffé 4 min en combiné N° 1)

ALIMENTS	QTÉ OU POIDS	FRAIS	SURGELÉ
CROQUE-MONSIEUR	1 pce 160 g	4 min Combi 1 + 1 min Gril	4 min 30 Combi 1
	2 x 160 g	6 min Combi 1	7 min Combi 1*
CROQUE-BACON/TOMATES	1 x 140 g	4 min Combi 2	4 min Combi 1
POMMES DE TERRE			
- frites à four	200 g	-	8 min Combi 1*
	400 g	-	12 min Combi 1*
- pommes Wedge	300 g	-	10 min Combi 1*
- pommes Duchesse	400 g	-	12 min Combi 1
- pommes Dauphine	200 g	-	3 à 4 min Combi 1*
- pommes Rôsti	200 g 3 pces	-	7 min Combi 1*
- pommes noisettes	200 g	-	6 min Combi 1*
- morceaux/quartiers crus	500 g	17 min Combi 1*	-
SAUCISSES	120 g 2 pces	2 min 30 sec Combi 1*	3 à 4 min Combi 1*
	180 g 3 pces	3 min 30 Combi 1*	5 min Combi 1*
SAUCISSE TOULOUSE	150 g 1 pce	5 min Combi 2*	5 min Combi 1*
ANDOUILLETTE*	140 g 1 pce	5 min Combi 1*	5 à 6 min Combi 1*
CÔTE DE PORC*	180 g	3 à 4 min Combi 1*	-
CÔTE DE VEAU*	215 g	4 min Combi 1*	-
MAGRET DE CANARD*	350 g 1 pce	4 à 5 min Combi 2*	-
CUISSES DE POULET FERMIER	250 g 1 pce	8 min Combi 1*	11 min Combi 1*
	670 g 2 pces	15 min Combi 1*	18 min Combi 1*
STEAK HACHÉ*			
- standard	1 pce 100 g	-	2 min 40 à 3 min Combi 2*
	1 pce 140 g	-	3 min 30 à 4 min Combi 2*
	2 pces 200 g	-	4 min 40 Combi 2*
POISSON PANÉ*	200 g 4 pces	-	4 min Combi 1*
POISSON EN BÂTONNETS*	5 pces 150 g	-	4 min Combi 1*
	10 pces 300 g	-	6 min Combi 1*
CORDON BLEU	1 pce 100 g	3 min Combi 2*	3 min Combi 1*
NUGGETS DE POULET	10 pces 200 g	4 min Combi 2*	4 min Combi 1*
	5 pces 100 g	-	3 min Combi 1*
OMELETTE	4 œufs battus	1 min 30 à 2 min Combi 2	-
STRUDEL AUX POMMES (cuit)*	300 g	-	6 à 7 min en Combi 3* et **
GALETTE DES ROIS (cuite)	400 g	-	4 min Combi 3**
BEIGNETS AUX POMMES (cuits)	7 pces (220 g)	-	6 à 7 min Combi 2*
GAUFFRES (cuites)	1 pce 70 g	-	2 min 30 sec Combi 2*
CROUSTADE AUX POMMES (cuite)	400 g	-	4 min 40 s Combi 3**
KOUING AMAN AUX POMMES (cuit)	550 g	-	6 min Combi 3**
BROWNIES AUX NOIX (cuits)	2 pces 150 g	-	2 min Combi 2* et **

(*) : retourner ou mélanger à mi-cuisson. (**) : laisser reposer dans le plat 5 min en fin de réchauffage.

La décongélation

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

C'est pourquoi, la puissance Décongélation sur les fours PANASONIC fonctionne sur un mode cyclique : le four alterne des périodes de fonctionnement en puissance réduite et des temps de repos. Pendant ces derniers, il n'y a pas d'émission de micro-ondes, même si le plateau tourne et la lumière reste allumée ; la décongélation se poursuit par conduction. Ces repos assurent à l'aliment une décongélation plus homogène mais ne dispensent pas d'un temps de repos complémentaire après la décongélation et avant l'utilisation, au moins pour les grosses pièces.

**

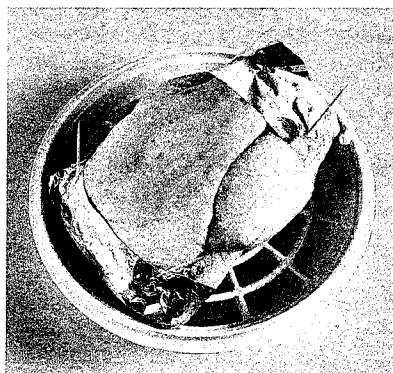
1) DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE

Cette touche vous permet de décongeler selon leur poids des viandes ou des poissons crus surgelés. Ne pas l'utiliser pour d'autres aliments. 2 programmes vous sont proposés :



STEACK (1 pression sur la touche) : petites pièces de viande, volaille en morceaux, escalopes, saucisses, viande hachée, darnes, filets, steacks ou côtelettes pesant 100 g à 400 g (total max. 1,2 kg). 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.

Récipients : placer les aliments débarrassés de leur emballage dans des récipients pouvant recueillir les liquides d'exsudation. Ne pas poser les aliments directement sur le plateau tournant. **Il est conseillé de poser les grosses pièces sur une grille ou une passoire en plastique ou encore une soucoupe retournée, afin d'éviter que les liquides d'exsudation (absorbant plus de micro-ondes) ne commencent à cuire l'extérieur de l'aliment.** Il n'est pas nécessaire de couvrir l'aliment durant la décongélation. Les petites pièces doivent être étalées sur 1 seule épaisseur et non pas empilées.



RÔTI (2 pressions sur la touche) : grosses pièces de viande ou de poisson, rôtis, volaille entière, de 400 g à 2kg. Pensez à retourner les rôtis et à protéger les parties fines ou protubérantes lorsque les bips sonores retentissent au tiers puis aux deux tiers de la décongélation. Un temps de repos de 20 à 60 minutes sera nécessaire en fin de décongélation pour homogénéiser la température.

Min ** 2) DÉCONGÉLATION MANUELLE

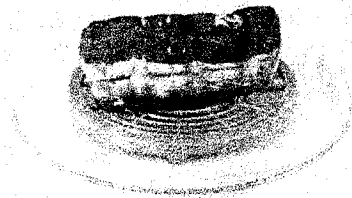
Les aliments surgelés ne convenant pas en touche automatique, peuvent être décongelés manuellement en sélectionnant la puissance *Min* ** et en choisissant la durée (se référer au tableau des temps de décongélation).

La décongélation (suite)

3) CONSEILS GÉNÉRAUX

Contrôlez à plusieurs reprises la décongélation de l'aliment, même lorsque vous utilisez les touches Automatiques. Respectez un temps de repos.

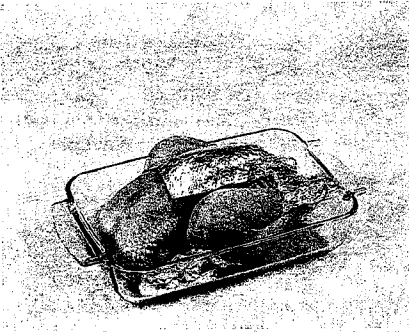
TEMPS DE REPOS



Les petites pièces peuvent être cuites presque immédiatement après la décongélation (5 min de repos pour des steaks, 15 min pour les fruits et les pâtes). Il est normal que les grosses pièces soient encore congelées au centre. Il faut leur laisser **au minimum une heure de repos** avant de les cuire.

Pendant ce temps de repos, la température s'homogénéise et la décongélation se poursuit par conduction. 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 est préférable de placer les rôtis sur soucoupe retournée ou bien une passoire en plastique afin qu'ils ne trempent pas dans le liquide d'exsudation. Il est indispensable de protéger les 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 dan-

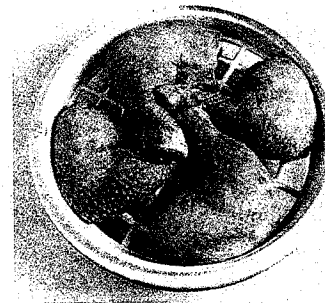
gereux d'utiliser des petits morceaux de papier aluminium dans votre four, à condition **qu'ils ne touchent pas les parois du four.**

LA VIANDE HACHÉE OU EN CUBES, LES PETITS CRUSTACÉS



Les parties extérieures de ces aliments décongelant rapidement, il faut les séparer, briser les blocs en morceaux à plusieurs reprises pendant la décongélation et les retirer au fur et à mesure qu'ils sont décongelés.

PETITES PIÈCES



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

Temps de décongélation en mode manuel

Sélectionnez d'abord la puissance *Min* ** puis la durée indiquée ci-dessous.

ALIMENT	POIDS OU (QUANTITÉ)	DURÉE EN MIN	TEMPS DE REPOS (MIN)
Viande			
- rôti avec os#	500 g	18 - 20	60
- rôti sans os#	500 g	20 - 22	70
- côtes#	500 g	8 - 12	15
- côtelettes#	250 g	6 - 7	10
- rognons*	250 g	7 - 8	10
- bifteck maigre*	430 g (2)	11 - 12	10
- entrecôte*	150 g	4 - 6	10
- viande hachée, chair à saucisse*	500 g	10 - 12	10
- hamburger*	200 g (2)	6 - 7	10
	400 g (4)	10 - 12	10
- morceaux pour ragoût*	500 g	12 - 14	15
- volaille entière#	500 g	15 - 16	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
Beurre	250 g	2	10
Coulis de fruit	200 g	3 - 4	10

ALIMENT	POIDS OU (QUANTITÉ)	DURÉE EN MIN	TEMPS DE REPOS (MIN)
Fromage*	450 g	3	10
Fruits rouges*	200 g	5 - 6	10
	300 g	9	10
	500 g	12	10
Gâteaux cuits			
- génoise	400 g (1)	7	10
- Forêt Noire	550 g (1)	4 - 5	15
- Bavarois	110 g (1 part)	8 sec.	15
- Tarte framboises	470 g (1)	10	15
Jus de fruit concentré	200 ml	4	4
Pâte			
- sablée ou brisée*	370 g (bloc)	4 - 5	5
- feuilletée*	300 g (bloc)	3 - 4	5
Poisson			
- entier#	400 g (2)	10 - 12	15
- filets#	500 g (4)	13 - 14	15
- darnes*	380 g (2)	10	15
- pavés*	200 g (24)	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.

Le réchauffage

CONSEILS GÉNÉRAUX

- Un aliment sortant du réfrigérateur sera plus long à réchauffer qu'un aliment conservé à température ambiante.
- **Les plats préparés** : il y a beaucoup de plats surgelés ou frais, de marque, de composition et de poids différents, emballés dans des matériaux divers. Si les durées de réchauffage ne sont pas indiquées au dos du paquet, cherchez dans le tableau pages suivantes le plat le plus similaire.
- **Vérifier toujours la température** avant de consommer même si les durées indiquées sur le livre ou sur le paquet ont été respectées. En cas de doute, prolongez le réchauffage.
- À chaque fois que cela est possible, **pensez à retourner ou remuer l'aliment** pendant le réchauffage afin d'homogénéiser les températures des bords et du centre. Les aliments ne pouvant être remués (gratins par exemple) doivent être découpés et testés au centre.
- ✓ **Attention** : un micro-ondes simple (NN-Q259) ne pourra être utilisé pour le réchauffage d'aliments comportant de la pâte. Un four micro-ondes grill colorera le dessus des quiches ou des pizzas mais ne pourra rendre croustillant le dessous à moins d'utiliser le Croustiplat (livré avec le NN-F369), qui devra être préchauffé.
- La chaleur continuant de se propager par conduction après le réchauffage, **un temps de repos** sera indispensable à la plupart des aliments. Il variera selon la taille et la densité de l'aliment, de 2-3 min pour les quiches ou les pizzas individuelles à 8-10 min pour les lasagnes ou les hachis Parmentier de plus de 800 g.

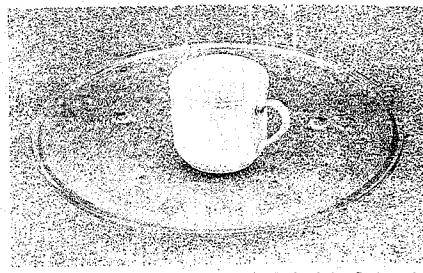
1. RÉCHAUFFAGE AUTOMATIQUE

Consultez pages II, III et 1 le tableau récapitulatif des touches automatiques pour les minima maxima de poids, ainsi que les récipients et accessoires à utiliser. Le Bip sonore en cours de cuisson vous rappelle qu'il faut remuer ou retourner l'aliment.

N'utilisez les touches automatiques que pour les aliments cités ci-après. Pressez la touche jusqu'à l'affichage clignotant de l'aliment que vous désirez réchauffer, affichez le poids net de l'aliment (**après le préchauffage dans le cas du Croustiplat avec NN-F369**) puis pressez la touche Marche. **ATTENTION : ces programmes automatiques sont prévus pour du réchauffage d'aliments déjà cuits. Certains plats préparés surgelés vendus dans le commerce sont crus (en particulier certaines quiches et tourtes, ainsi que certains plats cuisinés à base de poisson) et ne conviennent donc pas.**



Tasse/Bol :
réchauffage d'une tasse (1 pression), d'un bol (2 pressions) ou de 2 bols (3 pressions sur NN-Q259 uniquement) de liquide pour boisson chaude (thé, café, lait ou soupe).

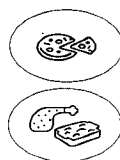
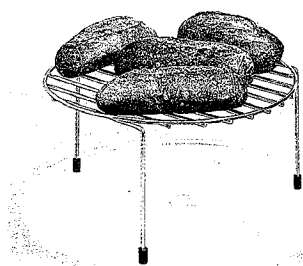


Poids présélectionné : 150g (tasse), 300 g (bol) ou 600 g (2 bols). Selon la température initiale (3° à 20° C), la température finale variera de 60° à 80°. Dans le cas d'une boisson tiède au départ (30° à 40° C), la température finale risque de dépasser le point d'ébullition. Il faut donc en tenir compte et interrompre le réchauffage si nécessaire. Couvrir les soupes d'une soucoupe afin d'éviter les risques de projections. **Remuer les liquides avec une cuillère avant le réchauffage et avant de consommer.** Laisser reposer un court instant. Ne pas laisser de cuillère dans le bol ou la tasse pendant le réchauffage. Ne pas utiliser cette touche pour le réchauffage des biberons.



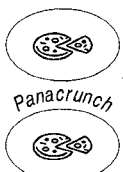
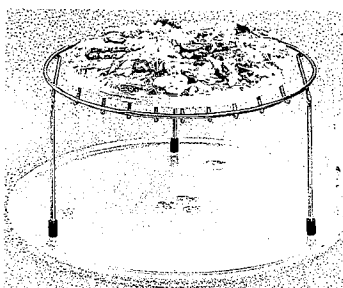
3 (frais) et 4 (surgelé) pressions (NN-F359 et NN-F369) ou 1 (frais) et 2 (surgelé) pressions (NN-Q259) : selon qu'ils sont frais c.-à.-d. à température ambiante ou réfrigérée, ou surgelés, c.-à.-d. sortant du congélateur, ces programmes réchauffent la plupart des plats en sauce **déjà cuits** conservés sous-vide, en barquette traiteur ou en conserve appertisée (à condition de les transvaser dans des récipients adéquats). **Exemples de plats** convenant à ces touches : raviolis, soupe, cous-cous (pour ce dernier, il est préférable d'ajouter le sachet de semoule quelques minutes après le début du réchauffage), viande en sauce, paella, tripes, cassoulet, choucroute, purée ou soupe fraîche ou surgelée en galets, plats cuisinés portion nables, etc. Lorsque l'emballage indique des temps de réchauffage, il est préférable de les respecter. Ces touches ne conviennent pas au réchauffage des aliments pour bébé ni au réchauffage de plat contenant du poisson cru. Rappelez-vous que la température finale variera selon la température initiale (3° à 25° dans le cas des plats cuisinés frais), le récipient utilisé (aliment tassé ou étalé), le type de garniture (féculents ou légumes aqueux) ainsi que selon la présence ou non de sauce. Sachez aussi qu'il est possible de réchauffer 2 plats similaires en même temps en utilisant une assiette retournée ou un cercle d'empilement (pensez à additionner les poids).

Le réchauffage (suite)



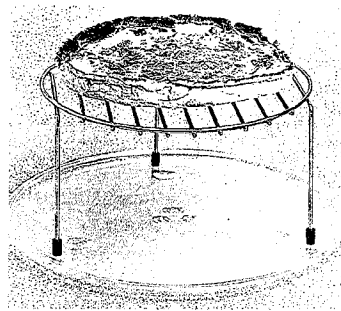
1 pression (NN-F359) ou 3 pressions (NN-F369) : la plupart des petits pains, les baguettes coupées, les croissants et les viennoiseries, **déjà cuits et surgelés** conviennent à ce programme. **NE PAS** l'utiliser pour du pain en tranches ou des morceaux pesant moins de 30 g chacun. Le temps de repos sera d'au moins 3 minutes

pour les viennoiseries ainsi que les pain légers et de 10 à 12 minutes pour les pains à mie dense (campagne, seigle, froment, etc.). Poser les grosses pièces (pain de campagne, grosse brioche) directement sur le plateau tournant en verre et prévoir un temps de repos d'au moins 30 min.



1 pression (NN-F369) ou 2 pressions (NN-F359) : ce programme réchauffe la plupart des pizzas déjà cuites et surgelées. Les résultats varieront cependant selon la garniture (attention aux pizzas très riches en fromage ou très humides - fruits de mer, légumes) et selon l'épaisseur de la pâte. Les pizzas américaines étant épaisses et très garnies, il faudra majorer le poids affiché de 10 à 15 % pour les réchauffer de façon acceptable. Ne pas utiliser ce programme pour réchauffer des tartes

alsaciennes (ou Flammekuche). **Penser à débarrasser les pizzas de leur emballage.** Sur le NN-F369 (Crousti-plat) le préchauffage préalable du Crousti-plat est obligatoire et automatique. Ces programmes ne conviennent pas pour les pizzas à cuire.



2 pressions (NN-F369) ou 3 pressions (NN-F359) : ce programme réchauffera la plupart des **quiches déjà cuites et surgelées**. La coloration initiale étant extrêmement variable selon les produits et les marques, la coloration finale le sera aussi, il conviendra donc parfois d'interrompre ou de prolonger le réchauffage. Sur le modèle sans Crousti-plat (NN-F359) les tourtes et les feuilletés doivent être retournées aux 2 tiers du réchauffage à l'aide d'une palette ou d'une assiette afin de limiter le ramollissement de la

pâte. Le temps de repos variera de 3-4 min pour les pièces individuelles à 8-10 min pour les grandes quiches. La température finale variera aussi en fonction de la garniture (en particulier pour les tourtes et les feuilletés). Ces programmes ne conviennent pas pour les tartes ou les feuilletés à cuire.



3 pressions (NN-F359) ou 4 pressions (NN-F369) : la plupart des gratins **surgelés déjà cuits** conviennent à ce programme. Afin de favoriser une bonne coloration nous vous conseillons de rajouter un peu de fromage râpé sur certains gratins fabriqués industriellement qui en sont initialement dépourvus (hachis Parmentier, lasagnes, certains gratins

dauphinois). Inversement, des gratins faits maison et déjà bien colorés devront parfois être sortis du four avant la fin du temps affiché. Enfin, sachez que la température finale sera plus élevée dans un gratin à base de viande que dans un gratin de légumes (endives, poireaux ou courgettes particulièrement). **Testez et prolongez la cuisson si nécessaire.** Pensez à transvaser les gratins contenus dans des barquettes ou des coquilles en aluminium dans des plats transparents aux ondes et résistants à la chaleur.

2. RÉCHAUFFAGE MANUEL

Tous les aliments ne convenant pas aux touches automatiques devront être réchauffés manuellement. Pour les plats cuisinés, reportez-vous aux tableaux pages suivantes ; si vous ne trouvez pas exactement ce plat, choisissez et adaptez la durée et le mode de réchauffage du plat le plus similaire.

Conseils pour le réchauffage

RÉCIPIENTS ET ACCESSOIRES

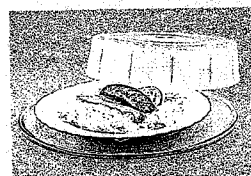
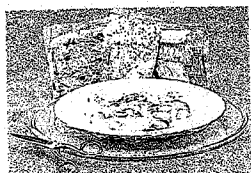
MICRO-ONDES PURES



Les aliments à réchauffer doivent être disposés dans des récipients transparents aux ondes, en pyrex, en porcelaine à feu ou en faïence (transvaser les aliments conditionnés dans des barquettes aluminium, des sachets plastiques et des boîtes de conserves appertisées).

Il est déconseillé de laisser dans leurs sachets les aliments contenus dans des sachets en plastique car le réchauffage risque d'être très irrégulier. De plus le déballage est plus malaisé lorsque les sachets sont brûlants.

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



COMBINÉ (NN-F359 ou NN-F369)

Poser les aliments secs (pizzas, quiches, tourtes, feuilletés, pain) débarrassés de leur emballage directement sur le trépied. Si ces aliments risquent de couler un peu en se réchauffant (garniture au fromage ou pizza épaisse par exemple), il est préférable de poser un papier cuisson sur le plateau tournant. Pour d'autres aliments plus humides, préférez des plats transparents aux ondes et résistants à la chaleur que vous poserez sur le trépied ou directement sur le plateau tournant selon leur épaisseur. NE PAS poser de plat métallique ou en aluminium sur le trépied.

CROUSTIPLAT

Se reporter au tableau concernant exclusivement le Croustiplat pages 24 à 26. Ne pas poser le Croustiplat sur le trépied.

COUVERCLE

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

LA VIENNOISERIE (Modèle NN-Q259 sans gril)

- Les croissants et les brioches frais peuvent être réchauffés rapidement quelques secondes (pas plus) sur Max. Pensez à les répartir uniformément sur le plateau tournant en les emballant dans un papier absorbant.
- Les croissants, les brioches et le pain surgelés peuvent être décongelés sur la puissance Min **. Comptez 2 à 3 min pour 2 petits pains ou deux croissants, et 7 min pour 2 pains aux raisins.

LES PORTIONS SUR ASSIETTE

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

BARQUETTE ALUMINIUM ET BOÎTE DE CONSERVE MÉTALLIQUE

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

POTAGES - RAGOÛTS

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

FEUILLETÉS ET TOURTES

La farce de ces aliments contenant souvent beaucoup de graisse, de sucre ou de sel se réchauffe très rapidement et peut être beaucoup plus chaude que la croûte. Prenez garde de ne pas surchauffer et de ne pas vous brûler. Le réchauffage de ces aliments en micro-ondes pures est fortement déconseillé en raison du ramollissement de la pâte. En réchauffage combiné (modèles avec gril) pensez à retourner l'aliment à mi-temps afin que les 2 côtés soient croustillants. Cela n'est pas nécessaire si vous utilisez un Croustiplat préchauffé.

BIBERON ET ALIMENTS POUR BÉBÉ

ATTENTION : après le réchauffage, il faut toujours tester la température du lait ou de l'aliment de la façon habituelle (par exemple avec le dos de la main), AVANT de nourrir le bébé ou le jeune enfant, afin d'éviter des brûlures internes graves. Le biberon doit être secoué énergiquement, la température pouvant varier entre le haut et le bas du biberon. Retirer le capuchon et la tétine avant de réchauffer. Compter 30 à 60 secondes sur « Max » selon la taille du biberon, et la quantité de liquide. Remettre la tétine et le capuchon, secouer puis **TESTER**.

Comment utiliser les tableaux de réchauffage pages suivantes : si vous avez un four combiné (NN-F359 ou NN-F369) et s'il s'agit d'un aliment à consistance croustillante ou gratinée, cherchez plutôt l'aliment dans le tableau complémentaire pages 34 et 35. S'il s'agit d'un aliment humide ou avec sauce, ou si votre four est un micro-ondes simple (NN-Q259), cherchez alors dans le tableau de réchauffage en micro-ondes pures page 33. Pour les réchauffages en Croustiplat (NN-F369), reportez-vous aux tableaux pages 25 et 26.

Tableau de réchauffage des aliments courants frais ou surgelés - en micro-ondes pures

TEMPS DE REPOS : Il est impératif de laisser reposer l'aliment après le réchauffage : 3 à 6 min pour les entrées, le pain, la viennoiserie, les liquides, les plats cuisinés et 10 min pour les gratins.

ALIMENT	(POIDS) OU QUANTITÉ	FRAIS	SURGÉLÉ
ENTRÉES TRAITEUR			
- croque-monsieur	1 pce (170 g) 2 pces (280 g)	Max 2 min Max 3 min 30 sec	Max 3 min 30 sec Max 5 min
- coquille de poisson (4)	1 pce (170 g) 2 pces (220 g)	Max 2 min 30 sec -	Max 3 min 30 sec Max 6 à 7 min
- crêpe non fourrée (2)	1 pce	Max 30 sec	-
- crêpe fourrée (2) (3)	2 pces (100 g) 4 pces (200 g)	- -	Max 3 min Max 5 min
- potage (2)	- 400 g - 1 litre	Max 4 min Max 6-7 min	- Max 11-12 min
- pizza petite (1)	1 pce (160 g)	Max 1 min 30 sec	Max 3 min 30 sec
- pizza américaine	1 pce (400 g)	Max 4 à 5 min	Max 7 à 8 min
- quiche petite (1)	1 pce (130 g)	Max 1 min 30 sec	Max 3 min
- quiche grande	1 pce (360 g)	Max 3 min 30 sec	Max 6 à 7 min
- Nem, Samossa (3)	2 pces (100 g)	Max 15-20 sec	-
PLATS CUISINÉS			
- Tomate farcie	1 pce (170 g)	Max 2 min	Max 6 à 7 min
- Chili con carne (2) (3)	400 g	Max 3 min 40 sec	-
- Poulet et riz Korma (2) (3)	350 g	-	Max 6 min
- Quenelles de brochet (2) (3)	6 pces 240 g	-	6 min 600 W
- Escargots (2) (3)	12 pces 80 g	-	600 W 2 min à 2 min 30
- Gratins (féculent avec viande) (4)	300-400 g 600 g 1 kg	Max 4 min - Max 11 min	Max 10 à 12 min Max 13 à 14 min Max 16 à 18 min
- Gratin de légumes (avec ou sans viande) (4)	300-400 g 1 kg	Max 6 min Max 12 min	Max 11 à 13 min Max 18 min puis 600 W 6 min
- Gratin de poisson (4)	450 g 1 kg	- -	600 W 12 à 15 min Max 18 min puis 250 W 5 min
- Poisson en sauce (cru) (2) (3)	225 g	-	Max 6 à 7 min
GARNITURES			
- Féculents (2)	300 g	Max 2-3 min	Max 4-5 min
- Légumes (2) (2)	100 g 200 g	Max 1 min à 1 min 30 sec Max 1 min 30 à 2 min	- -
- Purée (2) (3) de pommes de terre de légumes	200 g 200 g 400 g	Max 1 min 30 sec Max 1 à 2 min Max 3 min 30 sec	Max 4 min 30 Max 5 min Max 8 min
- Spaghetti en sauce (2)	210 g 450 g	Max 2 min Max 4 min	- -
- Riz (2)	150 g 300 g	Max 1 min Max 2 min 30 sec	Max 2 min 30 Max 4 min 30
VIANDES ET POISSON			
- Hamburger (cru) (2) (2)	1 pce (150 g)	-	Max 1 min 30 sec
- Saucisses Cocktail (2)	120 g	250 W 2 à 3 min	-
- Tranches de viande cuites steak haché (2)	100 g	600 W 40 à 50 sec	-
porc 2 tranches (2)	130 g	600 W 1 min 30 sec	-
agneau 2 tranches (2)	160 g	600 W 1 min	-
bœuf 2 tranches (2)	120 g	600 W 50 sec	-
cuisse de poulet (2)	205 g	Max 1 min 40 sec	-

Tableau de réchauffage des aliments courants frais ou surgelés - en micro-ondes pures (suite)

TEMPS DE REPOS : Il est impératif de laisser reposer l'aliment après le réchauffage : 3 à 6 min pour les entrées, le pain, la viennoiserie, les liquides, les plats cuisinés et 10 min pour les gratins.

ALIMENT	(POIDS) OU QUANTITÉ	FRAIS	SURGELÉ
DIVERS			
- Aliments pour bébé (petit pot à température ambiante)	30 g 120 g 200 g 2 x 50g	600 W 15 sec Tester 600 W 25 sec Tester 600 W 40 sec Tester	Max 30 à 40 sec ou Min/** 3 min
- Viennoiserie (1)			Min/** 8 min
- Pain (1)			Max 40 sec
- de mie tranché	800 g		Max 30 à 40 sec
- morceau	60 g		Max 2 min 30 sec puis 1/2 h repos
- demi-baguette	80 g		Max 40 sec
- 1 boule pain complet	500 g		Max 1 min 10 sec
- petit pain de seigle	1 pce (85 g) 3 x 85 g		

(1) Débarrasser de l'emballage et envelopper dans une feuille de papier absorbant. (2) Couvrir. (3) Retourner ou remuer à mi-réchauffage. (4) Enlever la barquette aluminium pour mettre le gratin dans un plat transparent aux ondes et résistant à la chaleur.

Tableau complémentaire de réchauffage en combiné (NN-F359 ou NN-F369)

TEMPS DE REPOS : Il est impératif de laisser reposer l'aliment après le réchauffage : 3 à 6 min pour les entrées, le pain, la viennoiserie, les liquides, les plats cuisinés 10 à 15 min pour les gratins et les tourtes. Pour le réchauffage d'aliments sur Crousti-plat, se reporter pages 25 et 26.

ALIMENT	(POIDS) OU QUANTITÉ	FRAIS	SURGELÉ
ENTREES			
- croque-monsieur (2) (4)	1 pce (100 g) 2 x 150 g	2 min Combi 2 puis 1 min 30 Gril 5 min Combi 2	3 min Combi 1 puis 1 min 30 Gril 5 à 6 min Combi 1
- coquille de poisson (1)	1 pce (150 g) 1 pce (150 g) 2 pces (200 g)	3 à 4 min Combi 2 4 min Combi 1	3 à 4 min Combi 1 5 à 7 min Combi 1 10 min Combi 1 (5)
- Tourteaux farcis (1)	2 pces (280 g)	-	8 à 9 min Combi 3
- croissant fromage, gnocchi (1)	1 pce (160 g)	3 à 4 min Combi 2	3 min 30 sec Combi 1
- galette oignon/lardons (2)	1 pce (125 g)	-	5 min Combi 1
- roulé au fromage (1) (4)	1 pce (130 g)	3 min Combi 2	3 min Combi 1
- friand à la viande (2) (4)	1 pce (130 g)	3 min Combi 2	3 min 30 Combi 1
- ficelle picarde (1)	1 pce (190 g)	3 min Combi 2	-
- quiches apéritives (2)	12 pces (180 g)	Max 50 sec puis 2 min Gril	3 min Combi 3
- mini gougères (2)	20 pces (150 g)	-	2 min Combi 3
- pizza américaine (2)	1 pce (400 g) 1 pce (600 g)	4 min Combi 2	5 min Combi 1 10 min Combi 1
- pizza (2)			
petite	1 pce (120 g)	3 min Combi 2 puis 1 min 30 Gril	5 min Combi 1
grande	1 pce (400 g)	5 min 30 Combi 2	8 min Combi 3
pâte fine	1 pce (550 g)	7 min Combi 2	-
calzone (4)	1 pce (250 g)	7 min Combi 2	6 min 30 Combi 1
- Tarte Alsacienne (2)	1 pce (120 g)	3 min Combi 2 puis 1 min 30 Gril	-
- quiche (2) petite	1 pce (150 g)	2 min Combi 2	3 à 4 min Combi 3
grande	2 x 150 g	4 min Combi 2	Max 3 min puis 3 min Gril
- Tourtefeuille (2) (4)	1 pce (400 g)	Combi 1 4 min 30 sec	Max 6 min puis 4 min Gril
- Feuilleté aux champignons (2) (4)	1 pce (450 g) 1 pce (450 g)	5 à 6 min Combi 1 8 min Combi 1	10 à 11 min Combi 3 9 à 10 min Combi 3

Tableau complémentaire de réchauffage en combiné (NN-F359 ou NN-F369)

TEMPS DE REPOS : Il est impératif de laisser reposer l'aliment après le réchauffage : 3 à 6 min pour les entrées, le pain, la viennoiserie, les liquides, les plats cuisinés 10 à 15 min pour les gratins et les tourtes. Pour le réchauffage d'aliments sur Crousti-plat, se reporter pages 25 et 26.

ALIMENT	(POIDS) OU QUANTITÉ	FRAIS	SURGELÉ
PLATS CUISINÉS			
- Lasagne Bolognaise (1)	350 - 400 g 1 kg	5 min Combi 1 (1) Combi 1 15 min (1)	- Max 8 min puis 6 min Combi 1 (5) Max 16 min puis 9 min Combi 1 (5)
- Gratin de poisson (1)	450 g 800 g	-	Max 10 min puis 8 min Combi 1 (5) Max 18 min puis 6 min Combi 1 (5)
- Gratins de légumes (1)	300 - 400 g 1 kg	8 min Combi 1 Combi 3 12 min	Max 8 min puis 8 min Combi 1 (5) Max 18 min puis 9 min Combi 1 (5)
- Tomate farcie (5)	1 pce 170 g	-	10 min Combi 1
GARNITURES			
- Pommes Wedge (1) (4)	300 g	-	6 min Combi 1 + 3 min Gril
- Pommes Dauphine (1) (4)	200 g	-	6 min 30 sec Combi 1
- Pommes noisettes (1) (4)	200 g	-	6 à 7 min Combi 1
- Pommes Duchesse (1)	200 g	-	12 min Combi 1 puis 2 min Gril
- Frites four (1) (4)	200 g 300 g	-	6 min Combi 1 + 2 min Gril 8 min Combi 1 puis 2 min Gril
VIANDES ET POISSON			
- Confit de canard (1) (4)	1 pce (210 g)	3 min 30 Combi 2 puis Gril 3 min	-
- Cordon bleu (1) (4)	1 pce (100 g)	3 min Combi 2 puis 1 min Gril	4 min Combi 1
- Nuggets de poulet (1) (4)	10 pces (200 g)	Combi 1 3 min puis 2 min Gril	6 min Combi 1
DIVERS			
- Galette des rois précuite (1) (4)	1 pce (400 g)	-	4 à 6 min Combi 1
- Crumble aux abricots (1)	1 pce (300 g)	-	7 min Combi 3
- Gauffre (2) (4)	1 pce (70 g)	-	2 min 30 Combi 2
- Brownies aux noix (2) (4)	2 pces (150 g)	-	3 min Combi 2
- Strudel aux pommes (2) (4)	1 pce (300 g)	-	6 à 7 min Combi 3
- Kouing aman aux pommes (4) (5)	1 pce (550 g)	-	5 min Combi 1 puis 1 min Gril
- Viennoiserie (2) (4)	1 pce (60 g)	Gril 2 min	Max 12 sec puis Gril 2 min (ou Auto)
- Pain (2) (4)			Touche Auto

(1) : Poser dans un plat transparent aux ondes et résistant à la chaleur (ou bien un morceau de papier cuisson) sur le trépied. (2) : Débarrasser de l'emballage et poser directement sur le trépied. (3) : Couvrir. (4) : Retourner ou remuer à mi-réchauffage. (5) : Sur plateau tournant.

Les potages, les entrées, les œufs

LES POTAGES



Si vous préparez vous-même vos potages, il importe de couper tous les légumes à peu près de la même taille, et couper les pommes de terre en petits dés. Employer un récipient **suffisamment grand** pour éviter tout débordement. Ajouter **peu de liquide** afin que

les micro-ondes cuisent les légumes en priorité. **Couvrir** et cuire sur Max 10 à 15 min. Mixer lorsque les légumes sont bien cuits. Compléter avec du bouillon bien chaud pour obtenir le volume désiré. Si vous voulez ajouter des nouilles ou des vermicelles dans votre potage, poursuivez alors la cuisson quelques minutes sur Max. Le réchauffage des soupes congelées ou appertisées se fera sur la puissance Max dans un récipient transparent aux ondes. Pensez à remuer plusieurs fois pendant le réchauffage.

LES QUICHES (modèles avec gril uniquement)

Votre four micro-ondes gril ne disposant pas de la chaleur tournante ou de la convection comme un véritable four, il ne vous permet pas de cuire les fonds de pâte des quiches et tartes salées. Seule l'utilisation du Crousti-plat (livré avec le NN-F369) vous permettra de cuire des quiches. (voir tableau de cuisson Croustiplat pages 25 et 26 et recette page 50). Il est indispensable de démouler les quiches et de les faire refroidir sur une grille afin



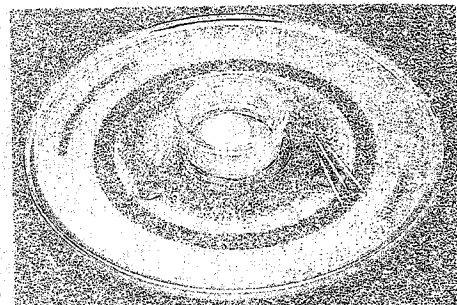
d'éviter que la vapeur condensée ne détrempe le fonds de pâte. Le diamètre maximum de ces quiches sera de 24 cm. En tenir compte pour l'adaptation de vos recettes personnelles.

Pour le réchauffage des quiches et pizzas surgelées, pensez à utiliser les programmes Automatiques.

Pour le réchauffage des quiches et pizzas fraîches, reportez-vous aux tableaux pages 33 à 35.

LES ŒUFS - LE FROMAGE

Les œufs sont des produits délicats nécessitant une attention spéciale. En effet : mis tels quels dans le four, ils explosent du fait de la pression qui s'exerce à l'intérieur de la coquille. Cassés, le jaune explose également si la pellicule qui le recouvre n'est pas percée. Il ne faut donc pas hésiter à enfoncer la pointe d'un cure-dent au centre du jaune ; si l'œuf est bien frais, celui-ci ne s'écoule pas. Le jaune et le blanc réagissent différemment aux ondes et c'est hélas le jaune qui cuit le plus vite. Lorsque les œufs sont battus (omelette), il est nécessaire, à mi-cuisson, de ramener les bords vers le centre.



Les œufs pochés : faire chauffer 50 ml d'eau avec du sel et un trait de vinaigre pendant 1 min sur Max. Casser l'œuf dans l'eau bouillante et percer délicatement le jaune et le blanc avec un cure-dent ; cuire sur 600W 40 à 60 sec (selon le calibre de l'œuf). Laisser reposer 1 min avant d'égoutter et de servir.

Les œufs brouillés : mélanger dans un bol 2 œufs crus avec un peu de crème ou de lait, une noix de beurre, du sel et du poivre. Cuire 40 sec sur Max. Sortir et battre énergiquement avec une fourchette. Poursuivre la cuisson sur Max encore 30 à 40 sec. Les œufs doivent rester crémeux.

Les œufs cocotte : casser l'œuf dans un ramequin beurré, saler et poivrer, percer le jaune et le blanc avec un cure-dent. Ajouter les ingrédients désirés (crème, champignons, œufs de lump, etc.). Compter environ 2 min de cuisson par œuf sur 250W selon le calibre de l'œuf et la quantité de garniture.

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

Légumes, pâtes et riz

LES LÉGUMES



ou

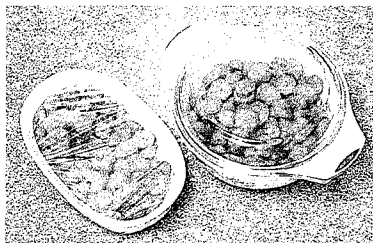


Les micro-ondes cuisent parfaitement la plupart des légumes en une fraction du temps nécessaire en cuisson traditionnelle et comme très peu d'eau est ajoutée pour les cuire, ils conservent mieux leurs vitamines et leurs sels minéraux. En mode manuel, utiliser la puissance Max pour la cuisson des légumes frais ou surgelés.

Utilisez la touche **automatique selon le poids** pour cuire sans calcul la plupart des légumes frais (1 pression) ou surgelés (2 pressions). **Attention** : seul le poids net de légumes à cuire doit être affiché, il ne faut pas tenir compte du poids de l'eau ajoutée.

✓ La touche LÉGUMES SURGELÉS (2 pressions) n'est pas conçue pour les poêlées, les gratins ou les beignets de légumes surgelés.

RÉCIPIENT ET COUVERCLE

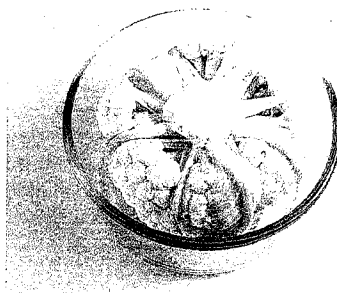


Placer les légumes dans un récipient transparent aux ondes de **taille adaptée à la quantité de légumes**. Préférer les plats larges aux plats hauts et étroits. Evitez les bols, même grands. Seules les pommes de terre entières peuvent être cuites directement sur le plateau tournant. Il est important de couvrir les légumes d'un couvercle adapté ou de film étirable. La vapeur environnante aide le légume à cuire rapidement de façon homogène.

• Afin d'obtenir une cuisson homogène, il est recommandé, à chaque fois que cela est possible, d'émincer ou de couper les légumes en petits morceaux ou en rondelles ou encore en tronçons.

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

• Les légumes entiers couverts d'une peau, doivent être piqués pour permettre à la vapeur de s'échapper et éviter qu'ils n'éclatent (aubergines, tomates, pommes de terre, etc.).



• Un chou-fleur entier doit être cuit la tête en bas en utilisant la puissance 600W pendant 18 à 22 min (selon la taille du chou-fleur) avec 6 c. à s. d'eau.

ACCESSOIRE

Pour la cuisson des légumes, utilisez le plateau tournant en verre. Pour la cuisson des gratins en combiné (modèle NN-F359 et NN-F369), posez le plat transparent aux ondes et résistant à la chaleur sur le trépied.

COUVERCLE

En mode micro-ondes, il est important de couvrir les légumes d'un couvercle adapté ou de film étirable. La vapeur environnante aide le légume à cuire rapidement de façon homogène. La cuisson des légumes très aqueux (courgettes, champignons, tomates) se terminera à découvert pour favoriser l'évaporation.

TEMPS DE REPOS

Il est nécessaire de laisser reposer les légumes 5 à 10 min après leur cuisson, sauf pour les légumes très aqueux (courgettes, endives, épinards ou tomates) qui demandent environ 2 min de repos. Il est normal que le légume semble juste cuit au sortir du four, il terminera de cuire à couvert pendant le temps de repos.

EAU AJOUTÉE

Il faut distinguer :

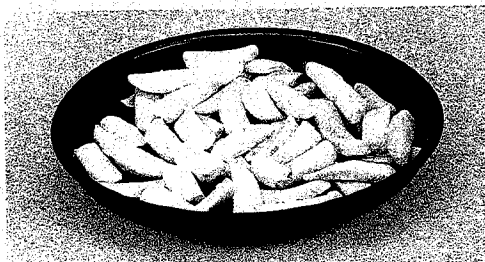
• les légumes très riches en eau comme les tomates, les courgettes, les aubergines, les légumes surgelés pour ratatouille, les champignons, les épinards, les endives, les laitues, oignons, poivrons, la plupart des fruits, etc. auxquels il faudra ajouter peu ou pas d'eau, la cuisson aux micro-ondes utilisant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

• les légumes raisonnablement riches en eau auxquels il faudra ajouter 4 à 5 c. à s. d'eau pour 500 g, afin de créer de la vapeur qui cuira les légumes et évitera la déshydratation : chou-fleur, poireaux, brocolis, choux de Bruxelles, fenouils, carottes, céleri-rave, asperges, haricots verts, pommes de terre, choux, navets, artichauts, etc.

• les légumes relativement pauvres en eau auxquels il faudra ajouter 8 à 10 c. à s. d'eau pour 500 g afin de favoriser une bonne hydratation : petits pois, fèves, haricots frais, haricots verts.

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

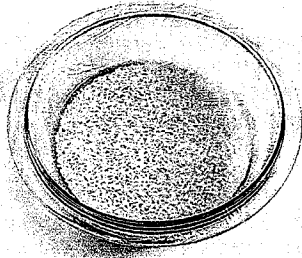
Légumes, pâtes et riz



LA TOUCHE AUTO/POIDS FRITES À FOURS SURGELÉES (NN-F369 AVEC CROUSTIPLAT)

Cette touche est conçue pour le réchauffage en Croustiplat, des frites à four surgelées. Elle donnera aussi des résultats satisfaisants pour les pommes Duchesse, les pommes Wedges, les pommes noisettes et les pommes Rôsti. Pour les autres produits dérivés de pommes de terre (pommes cubes, Dauphine, croquette, Croustine, frites pour friture, etc.), il est préférable de procéder de façon traditionnelle (réchauffage en friture ou à la poêle). Afficher le poids une fois le Croustiplat préchauffé. Les frites doivent être bien étalées en une seule épaisseur. Le Croustiplat doit être posé sur le plateau tournant. En cours de cuisson, un bip sonore vous rappelle de remuer les frites afin d'obtenir une coloration homogène.

Le riz, les pâtes, les légumes secs



Les temps de cuisson des légumes secs aux micro-ondes sont sensiblement les mêmes qu'en cuisson traditionnelle. Par contre, ces aliments se réchauffent très rapidement sans prendre le goût de réchauffé, à condition d'être en récipient fermé, mêlés de beurre ou de sauce.

Pour la cuisson, utiliser un **grand récipient** (afin d'éviter tout débordement). Couvrir très large-

ment d'eau ou de bouillon. Laissez reposer au moins 5 à 8 minutes après la cuisson.

LE RIZ

Une fois le liquide monté à ébullition, compter environ 20 minutes de cuisson sur 250W quelque soit la quantité de riz.

LA SEMOULE

La semoule cuit parfaitement sans risque de brûler aux micro-ondes. Il suffit de rajouter le même volume d'eau que de semoule, de porter à ébullition à couvert sur Max 2 min 30 sec (pour 200 g de semoule à grain moyen avec 2 dl d'eau) puis de faire gonfler sur 250W environ 3 min.

LES PÂTES

Penser à saler l'eau de cuisson et à remuer une fois en cours de cuisson. Lorsque le liquide bout, compter 7 à 8 minutes sur Max pour 250 g de pâtes (pour 1 litre d'eau) et 10 minutes pour 250 g de raviolis.

LES LÉGUMES SECS

couvrir généreusement d'eau et laisser tremper une nuit. Le lendemain, rincer et égoutter. Couvrir d'eau à hauteur. Ne pas saler avant la cuisson (cela durcit les légumes secs). Compter 10 minutes sur Max puis 15 à 30 minutes sur 250W. Surveiller la cuisson et rajouter de l'eau si nécessaire ; les légumes secs doivent toujours être recouverts de liquide.

Conseils pour la cuisson des légumes

➤ Les légumes entiers couverts d'une peau, doivent être piqués pour permettre à la vapeur de s'échapper et éviter qu'ils n'éclatent (aubergines, tomates, pommes de terre, etc.).

➤ Les légumes surgelés ne se décongèlent pas. Ils sont toujours cuits directement. C'est pourquoi vous ne trouverez pas dans ce livre de temps de décongélation pour les légumes.



➤ La plupart des purées surgelées vendues dans le commerce (en tablettes ou en blocs) sont déjà cuites; les réchauffer 9 à 10 min sur Max en remuant à mi-cuisson (pour 500 g) ou sur la touche automatique Plat cuisiné surgelé.

➤ La rapidité ne sera vraiment appréciable que si vous faites cuire de petites quantités (inférieures à 1 kg). En effet, pour des volumes importants, les temps de cuisson deviennent beaucoup plus longs; il vaut mieux procéder en plusieurs fois.

➤ Il est INDISPENSABLE de remuer au moins une fois à mi-cuisson les quantités de plus de 500 grammes. Un bip sonore se fait entendre pendant la cuisson pour vous le rappeler en touche Auto/poids.

➤ Les légumes surgelés ne doivent pas être cuits dans leur sachet d'emballage. Il faut les transvaser dans un récipient transparent aux ondes.

➤ Lorsque vous faites cuire des mélanges de légumes surgelés, il peut arriver que certains légumes soient moins cuits que d'autres; cela est dû à la nature différente de ces légumes.

➤ Pour faire de la purée, pensez à rajouter quelques minutes de cuisson afin que vos légumes soient très cuits et donc puissent s'écraser en purée. (En touche automatique, majorer le poids d'environ 15%).

➤ Certains légumes, selon leur degré de fraîcheur, donnent des résultats moins appréciables lorsqu'ils sont cuits aux micro-ondes. Vous préférerez donc peut-être, pour ces derniers, avoir recours aux méthodes de cuisson traditionnelles (petits pois, carottes entières, fèves, haricots, jardinière de légumes).

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

➤ En cuisson micro-ondes, des taches brunes peuvent apparaître parfois sur les légumes riches en fer comme le chou, le chou-fleur, les brocolis. Il n'y a pas lieu de s'en inquiéter.

➤ Les pommes de terre entières avec la peau peuvent être cuites en Combiné (sur NN-F359 ou NN-F369) afin d'obtenir une peau plus croustillante. Compter 12 à 15 min sur Combi 1 pour 500 g (selon le calibre variant de 150 à 220 g) en posant les pommes de terre directement sur le trépied et en les retournant à mi-cuisson.

TEMPS DE CUSSION DES LÉGUMES FRAIS ET SURGELÉS (en min sur Max pour 500 g)

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



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

LÉGUMES	FRAIS	SURGELÉS
Fèves*	16 - 19	18 - 20
Fenouil		
– entier coupé en 2	12 - 14	
– émincé	17 - 20	
Haricots verts*	12 - 13	12 - 13
Haricots coco plats	10 - 13	—
Printanière de légumes*	—	15 - 16
Maïs en épis (2 p)*	12 - 14	14 - 17
Navets	10 - 12	18 - 20
Oignons	9 - 12	15 - 18
Petits pois*	20	16 - 18
Pois mange-tout	10 - 12	—
Poireaux émincés	12 - 14	15 - 16
Poireaux tronçons	12 - 14	15 - 16
Potiron	10 - 12	—
Poivrons	12 - 14	14 - 16
Pommes de terre entières (< 220 g)	9 - 12	—
Pommes de terre coupées	10 - 12	—
Ratatouille	16 - 18	14 - 16
Salsifis	12 - 14	14 - 16
Tomates*	4 - 5	—

Les poissons et les crustacés

Vous pouvez les cuire :

1) Avec la touche Automatique

 ou  Sur NN-Q259 (1 pression : frais, 2 pressions : surgelé) et sur NN-F359 ou NN-F369 (3 pressions : frais, 4 pressions : surgelé). Cette touche convient pour les filets et les darnes de poisson, et les poissons entiers ne pesant pas plus de 300 g pièce pour ces derniers. Un bip sonore se fait entendre lorsqu'il est **nécessaire de retourner les morceaux de poisson**.

2) En sélectionnant manuellement la puissance de Micro-ondes et la durée de cuisson, pour les poissons de plus de 350 g, les crustacés et les coquillages, les terrines de poisson et pour terminer la cuisson des poissons grillés au barbecue.

3) En Combiné pour braiser ou rôtir des gros poissons (sur modèles avec gril).

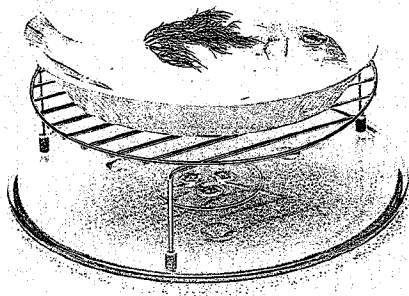
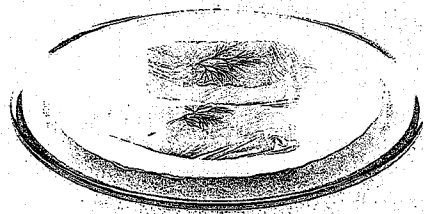
4) Au Gril pour les petits poissons et les brochettes (sur modèles avec gril).

RÉCIPIENTS ET ACCESSOIRES

En micro-ondes pures, utiliser un plat transparent aux ondes que vous posez sur le plateau en verre. En combiné ou au gril, ce plat doit aussi être résistant à la chaleur et posé sur le trépied.

COUVERCLE

En micro-ondes, couvrir le poisson d'un couvercle adapté, de film étirable ou d'une cloche en plastique. En combiné ou au gril (NN-F359 ou NN-F369), **ne pas couvrir**.

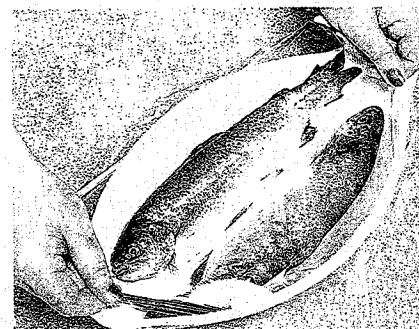
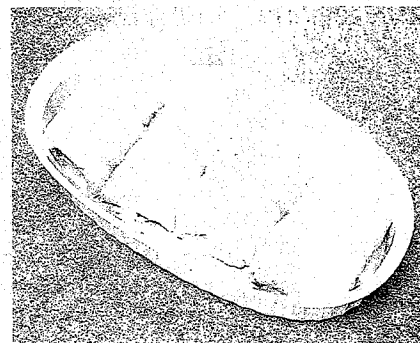
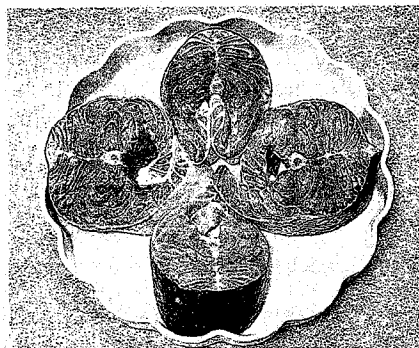


TEMPS DE REPOS

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

CONSEILS GÉNÉRAUX

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



Les poissons et les crustacés (suite)

LIQUIDE

Ajouter un peu de fumet, de vin blanc ou de jus de citron au poisson avant la cuisson. Compter 2 à 3 c. à s. pour 500 g de poisson. Ceci est indispensable pour la cuisson en touche Auto/poids des poissons gras afin qu'ils ne soient pas trop cuits.

SEL

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

CUISSON

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

BRUIT

Il est normal d'entendre de petits bruits pendant la cuisson (c'est la vapeur enfermée entre la chair et la peau qui s'échappe).

RAPIDITÉ

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

aussi que les poissons gras comme le saumon ou le maquereau cuisent plus vite que le poisson maigre comme la truite ou le lieu. En touche auto/poids, vous pouvez compenser ce phénomène en ajoutant plus de liquide à un poisson gras (maquereau, flétan, saumon)

COQUILLAGES

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

GROS POISSONS (plus de 400 g)

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

PAPILLOTES

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

TEMPS DE CUISSON pour 500 g en minutes

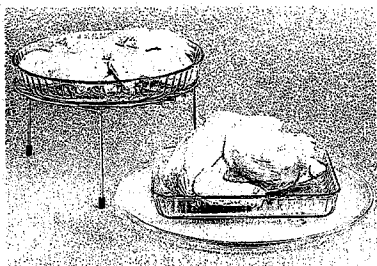
ALIMENT	FRAIS		SURGÉLÉ	
	PUISSANCE	DURÉE	PUISSANCE	DURÉE
Poisson en filets fins	600 W	4 - 5	Max	10
Poisson en filets épais	600 W	5 - 6	Max	11 - 12
Poisson en darnes	600 W	5 - 6	Max	11 - 13
Poisson entier	600 W	4 - 5	Max	12
Crevettes*	600 W	4 - 5		
Moules*	600 W	5 - 6		
Noix de St Jacques*	600 W	6 - 7		
Calamars*	600 W	5 - 6	Max	11
Tourteaux*	Max	5 - 6		
Croquettes de poisson (1 pce = 50 g)*			Max Max ou Combi 1	3'30 (2 pces) 5 min (4 pces) 6 à 9

* : Nous déconseillons l'utilisation de la touche Automatique pour ces poissons.

Les viandes et les volailles

LA CUISSON EN COMBINÉ (NN-F359 et NN-F369)

Votre four micro-ondes grill vous permet d'associer la cuisson rapide des micro-ondes à l'aspect traditionnel doré des viandes rôties.



Récipients : poser les viandes à rôtir et les volailles dans des plats en pyrex ou en porcelaine à feu de faible hauteur. **Ne pas couvrir.**

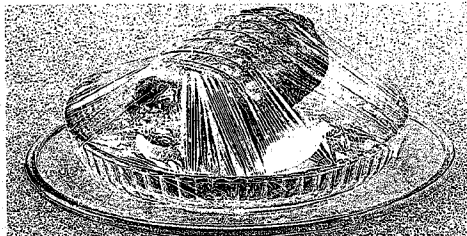
Accessoires : afin de profiter efficacement du grill et lorsque l'épaisseur de la pièce à rôtir le permet, poser le plat sur le trépied ; sinon pour les volailles entières et les gros rôtis, poser le plat directement sur le plateau tournant.

 **La touche automatique Poulet (NN-F359 et NN-F369)** 1 pression : pilon (morceaux de poulet) et 2 pressions : poulet (volaille entière). Elle vous permet de cuire en combiné la plupart des volailles fraîches entières ou en morceaux et non désossées. La qualité des volailles proposées à la consommation pouvant varier (volaille fermière, de batterie, A.O.C, pintade), la coloration finale variera aussi. Il peut être nécessaire de prolonger un peu la cuisson au grill. Vérifier les poids minima maxima en pages II et I. **Attention :** elle ne convient pas pour la cuisson des dindes, des rôtis de dindonneau, des gigolettes de dinde (cf. page suivante). Le coquelet devra être cuit sur le programme poulet.

LA CUISSON MANUELLE AUX MICRO-ONDES PURES

Les viandes blanches et les volailles cuisent parfaitement aux micro-ondes, et c'est certainement la méthode la plus rapide qui soit. Pour les rôtis, il est préférable de rissoler la viande de tous côtés dans une poêle sur le feu avant de terminer sa cuisson au four micro-ondes. Pour les viandes en sauce, ce n'est pas toujours nécessaire.

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

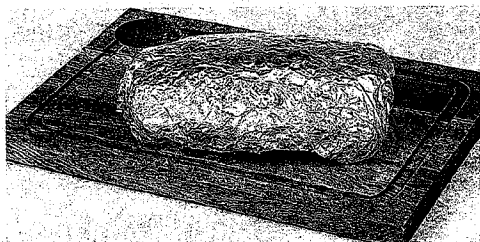


Couvercle : il est conseillé de recouvrir la viande avec un couvercle ou du film

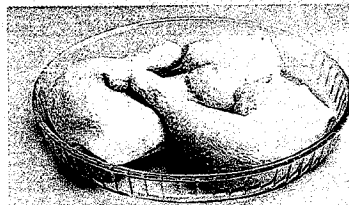
étirable afin d'accélérer la cuisson et de prévenir les projections. Il est normal de retrouver beaucoup de jus dans le plat en fin de cuisson. La rapidité de la cuisson micro-ondes et l'absence de chaleur irradiante ne permettent pas d'évaporer ce jus comme en cuisson traditionnelle. La perte de poids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

CONSEILS GÉNÉRAUX

- Choisir des rôtis peu gras pour la cuisson aux micro-ondes. En effet, la graisse absorbant particulièrement les ondes, les parties grasses des viandes peuvent provoquer une surcuisson des morceaux contigus.
- **Décongeler** parfaitement la viande avant de la cuire ; les rôtis de viande et les volailles doivent reposer au moins une heure après la décongélation.



• **Temps de repos :** il est important de laisser les viandes rôties reposer au moins 12 minutes emballées dans du papier aluminium après la cuisson hors du four pour terminer cette cuisson et faciliter la découpe.



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

• **Graisse** (modèles avec grill) : il peut arriver que des pièces grasses (agneau, porc ou volaille) dégagent beaucoup de fumée et produisent des flammèches pendant la cuisson au grill ou en combiné. Les projections de graisse s'enflamment au contact du grill. Il n'est pas nécessaire d'interrompre la cuisson pour autant. Posez les grosses pièces directement sur le plateau tournant pour réduire ce phénomène.

• **Retourner** les rôtis et les volailles à mi-cuisson en combiné (modèles avec grill), comme en micro-ondes pures afin d'assurer une cuisson et une coloration homogène. En touche Auto/poids, des bips sonores se font entendre pour vous le rappeler.

• **Protéger** avec du papier aluminium les parties minces ou avec os comme le haut des carrés d'agneau, le manche du gigot ou les ailerons des volailles, afin d'éviter une surcuisson. **Attention :** le papier aluminium ne doit pas toucher les parois du four.

Les viandes et les volailles (suite)

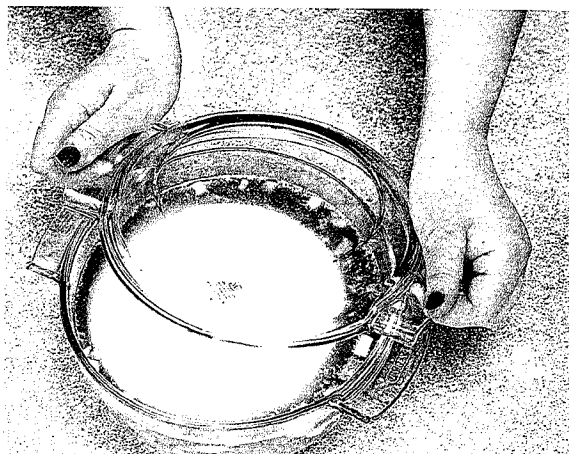
CONSEILS POUR RAGOÛTS ET PLATS MIJOTÉS

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

AVANT : les légumes de garniture doivent être coupés régulièrement et pré-cuits, ils risquent sans cela d'être encore croquants en fin de cuisson. Fariner légèrement les morceaux de viande à saisir afin d'assurer une bonne liaison de la sauce.

PENDANT la cuisson, il est indispensable de maintenir les morceaux de viande immergés à l'aide d'une soucoupe ou d'une assiette retournée (afin d'éviter un dessèchement de la viande). La cuisson des ragoûts étant longue et l'évaporation parfois importante, ne pas hésiter à rajouter du liquide en cours de cuisson si nécessaire.

Recouvrir le récipient d'un couvercle afin de limiter l'évaporation. Amener à ébullition sur Max 10 à 12 min puis poursuivre la cuisson le temps désiré sur 250W.



TEMPS DE CUISSON DES VIANDES ET DES VOLAILLES (en minutes pour 500 g)

TYPE DE VIANDE	MICRO-ONDES PURES**	DURÉE	COMBINÉ OU GRIL NN-F359 OU NN-F369	DURÉE
BŒUF - côte * - rôti * - ragoût	600 W Max puis 250 W	5 10 puis 60 - 75 **	Gril Combi 2 -	25 à 30** 8 à 9 -
AGNEAU - rôti avec os - épaule roulée* - ragoût*	600 W 600 W Max puis 250 W	6 - 7 8 10 puis 40 - 50 **	Combi 1 Combi 1 -	8 - 9 6 - 8 -
VEAU - rôti épaule* - ragoût	600 W Max puis 250 W	14 - 15 10 puis 50-60 **	Combi 1 -	14 - 15 -
PORC - rôti filet - rôti échine - ragoût - côtes*	600 W 600 W Max puis 250 W -	15 - 17 15 - 17 10 puis 50 - 60 ** -	Combi 1 (ou 3 si > 1 kg) Combi 1 (ou 3 si > 1 kg) Combi 2 Ou Gril	15 16 - 17 - 11 (2 pces) à 16 (3 pces) 20**

* plat posé sur le trépied pour cuisson grill ou combinée, si l'épaisseur de la viande le permet, sinon, sur le plateau tournant.

** quelque soit le poids.

*** en micro-ondes pures, les temps de cuisson des rôtis (porc, veau, agneau, bœuf) s'appliquent à des viandes préalablement rissolées de tous

TYPE DE VIANDE	MICRO-ONDES PURES**	DURÉE	COMBINÉ OU GRIL	DURÉE
POULET - PINTADE - DINDE - rôti entier - morceaux * - cuisse de dinde * - roulé de dinde	- 600 W - 600 W	- 7 - 8 - 12	Combi 1 Combi 2 ou Gril Combi 1 Combi 1	8 - 9 12 - 14 25** 10 - 11 14
CANARD - rôti entier - cuisses * - civet	- - Max puis 250 W	- - 10 puis 70 **	Combi 1 Touche Auto ou Combi 1 -	9 - 10 16 -
LAPIN	Max	7 - 8	-	-
Gibier - rôti* - civet	Max Max puis 250 W	5 - 6 10 puis 70 *	Combi 2 -	8 - 10 -
CHIPOLATAS, MERGUEZ *	Max	3 - 4	Gril	12 à 14**
ANDOUILLETTE (1 pce)*	-	-	Combi 2	8**
SAUCISSE DE TOULOUSE* (2 pces)	-	-	Combi 2 Ou grill	10 15

côtés dans une poêle (quelques minutes).

✓ **Note :** pour les viandes désossées ou farcies, prolongez le temps de cuisson d'au moins 5 min (quel que soit le poids). Pour modèles NN-F359 ou NN-F369 : en cuisson combinée, si la coloration vous paraît insuffisante en fin de cuisson, ne pas hésiter à rajouter 3 à 4 min en Gril.

Les desserts – La pâtisserie

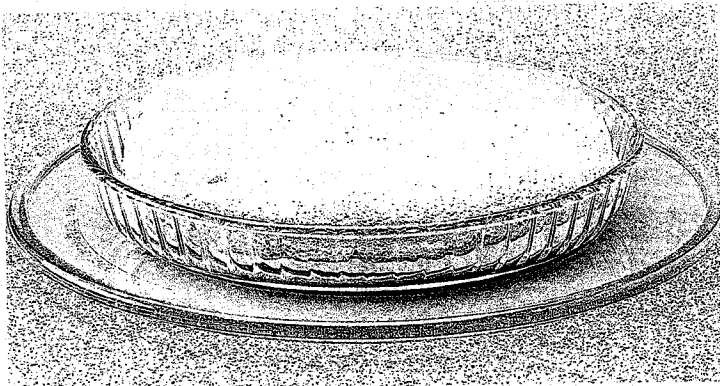
Votre four, même doté d'un gril, n'est pas un four traditionnel et ne vous permet donc pas la cuisson de tous les gâteaux.

LA CUISSON AUX MICRO-ONDES

Les micro-ondes pures cuisent parfaitement et rapidement de nombreux cakes (faits maison ou les sachets préparés du commerce) de même que les fruits cuits, les compotes, la crème anglaise et pâtissière et la pâte à chou. La cuisson est extrêmement rapide, mais la coloration ne se produit donc pas comme en cuisson traditionnelle. Par contre, dans la préparation des desserts cuits traditionnellement, les micro-ondes s'avèrent très utiles pour la fonte du beurre, du chocolat, de la gelée, ainsi que pour la cuisson du caramel.

RÉCIPIENTS ET ACCESSOIRE

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



COUVERCLE

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

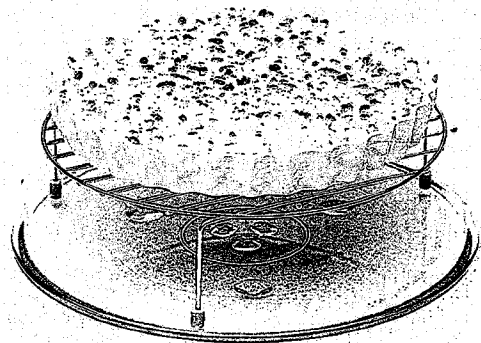
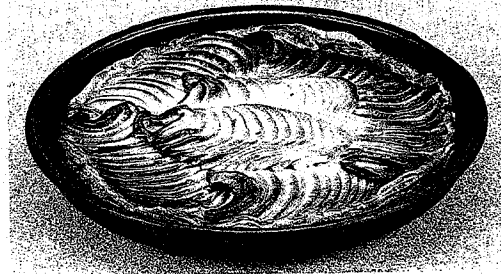
LA CUISSON EN COMBINÉ (modèles avec gril NN-F359 et NN-F369)

Vous pouvez dorer le dessus de vos pâtisseries en les faisant cuire en combiné, ou en les passant quelques minutes sous le Gril en fin de cuisson, suivant le type de préparation. Lorsque la cuisson combinée est avantageuse, cela vous

est indiqué dans les recettes. Il est possible de cuire des tartes sucrées en Combiné avec le Crousti-plat (NN-F369). Se reporter pages 25 et 26.

MOULES ET ACCESSOIRES

Utiliser des moules transparents aux ondes, résistants à la chaleur (pyrex ou porcelaine à feu) et de préférence ronds (ou moule à savarin en pyrex ou encore moule rond au milieu duquel vous rajouterez un verre). Posez de préférence les gâteaux sur le plateau tournant. Si vous désirez accentuer la coloration du dessus d'un gâteau, vous pouvez le poser sur le trépied à condition de surveiller attentivement. NE PAS COUVRIR.



Les desserts - La pâtisserie (suite)

- ☛ **Les fruits** : pour les fruits pochés, Comptez 4 à 5 min de cuisson sur Max à couvert pour 500 g de prunes ou de poires en quartiers avec 5 c. à s. d'eau (les fruits entiers seront plus longs à cuire). Pour les compotes, comptez 6 à 7 min sur Max pour 500 g de fruits épluchés et coupés en cubes. Ne pas ajouter de liquide. Dans tous les cas, les temps de cuisson varieront selon le degré de maturité du fruit et son taux de sucre. Si vous introduisez des fruits secs à l'intérieur d'une pâte, prenez toujours le soin de les faire tremper longtemps sinon ils carboniseront en raison de leur forte teneur en sucre.
- ☛ **Utile à savoir** : en cuisson micro-ondes, les soufflés sont impossibles car ils retombent dès la sortie du four. Ne cherchez pas à cuire des gâteaux contenant des blancs battus en neige. Les gâteaux en pâte à chou ne gonflent pas, car il ne se forme pas de croûte pour emprisonner l'air.
- ☛ **Les gâteaux en poudre prêts à cuire** : Il faut préparer le gâteau en suivant les instructions au dos du paquet et cuire dans un moule transparent aux ondes :



CONSEILS GÉNÉRAUX

- ☛ **Surveiller la cuisson** : en micro-ondes pures, quelques minutes de cuisson suffisent, chaque minute en trop peut dessécher votre gâteau. Sachez qu'un gâteau qui durcit en refroidissant (sauf s'il s'agit d'un gâteau au beurre conservé au réfrigérateur) a reçu trop de micro-ondes ou cuit trop longtemps.
- ☛ **L'à-point de cuisson** se vérifie soit de manière traditionnelle en enfonçant la pointe d'un couteau dans le milieu du gâteau (elle doit ressortir sèche) soit en vérifiant si le pourtour du gâteau se décolle facilement des parois du moule.
- ☛ **Les récipients** : lors de la réalisation d'une recette, le résultat obtenu sera différent si vous employez un récipient d'une forme très différente de celle indiquée dans la recette. La même quantité cuite dans plusieurs petits moules cuira plus vite que dans un seul moule. Pensez à chemiser les moules de papier sulfurisé afin de faciliter le démoulage.
- ☛ **Conservation** : une fois le gâteau démoulé et refroidi, pensez à l'emballer dans une feuille de film étirable ou de papier aluminium si vous désirez qu'il reste moelleux plusieurs jours.

TYPE DE GÂTEAU	DIAMÈTRE DU MOULE (CM)	QUANTITÉ D'INGRÉDIENTS	CUISSON EN MICRO-ONDES PURES	CUISSON EN COMBINÉ (MAGASIN) SUR PLATEAU TOURNANT
BROWNIES AU CHOCOLAT - VAHINE 250 g - FRANCINE - ANCEL 450 g	18 fourni 24	- - -	- - -	5 à 6 min Combi 1 8 min Combi 3 8 min Combi 1
FLAN PÂTISSIER ALSA (1L)	22	-	8 à 9 min sur Max pour le liquide dans un bol	puis 8 à 10 min Combi 1 dans le moule
FONDANT AU CHOCOLAT ALSA 480 g	22	2 c.à.s. crème liquide	10 min 600 W	8 min Combi 3 puis 3 min 600 W
PITHIVIERS FONDANT ALSA 285 g	22	1 c.à.s. crème liquide	8 min 600 W	3 min 600 W puis 6 min 30 Combi 3
GÉNOISE VAHINE 250 g	22	1 c.à.s. crème	8 min 600 W	3 min 600 W puis 6 min Combi 3
COOKIES VAHINE 250 g (16 pces)	Croustiplat froid	1 c.à.s. d'eau supplémentaire		4 min 30 Combi 1 Laisser refroidir et durcir sur une grille

Les sauces

CONSEILS GÉNÉRAUX

- ☛ Pour faire votre sauce, pensez à utiliser un **grand** récipient (au moins 2 fois le volume de la sauce à cuire) pour éviter tout débordement.
- ☛ Remuer les sauces **avant, pendant et après** la cuisson pour éviter tout risque de projections différées.
- ☛ La cuisson micro-ondes est particulièrement pratique pour les sauces courantes comme la béchamel ainsi que les sauces épaissies à la Maïzena, qui cuisent vite sans attacher au fond du récipient.

- ☛ La plupart des sauces peuvent se cuire sur Max sauf les sauces à base d'œuf qui cuiront mieux sur 250 W.
- ☛ NE PAS couvrir les sauces, afin de pouvoir les remuer plus aisément.
- ☛ NE PAS laisser de cuillère en bois dans le bol pendant la cuisson. Elle risquerait de se dessécher et de brûler. NE PAS laisser de cuillère métallique.
- ☛ Réchauffer les sauces émulsionnées (Béarnaise, Hollandaise, beurre blanc) sur la puissance **Min** ☛☛ en surveillant.

Vos questions - Nos réponses

PROBLÈME	CAUSES	SOLUTIONS
☛ La cuisson ou le réchauffage en micro-ondes est très lent.	<ul style="list-style-type: none"> ■ le circuit électrique est surchargé. ■ température initiale réfrigérée. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ le four doit être branché sur un circuit séparé de 10 Amp. ■ allonger légèrement le temps de cuisson.
☛ Le gâteau n'est pas bien cuit au milieu.	<ul style="list-style-type: none"> ■ cuisson et/ou temps de repos trop court. ■ plat trop grand. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ rallonger un peu le temps de repos ou de cuisson. ■ cuire dans des moules ronds ou des moules à baba.
☛ Les légumes cuits aux micro-ondes sont desséchés.	<ul style="list-style-type: none"> ■ légumes mal répartis dans un récipient trop petit. ■ récipient non couvert. ■ vieux légumes à faible teneur en eau. ■ légumes salés en début de cuisson. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ utiliser un plat de taille adéquate. ■ couvrir avec un couvercle ou du film étirable. ■ ajouter 4-6 c. à s. d'eau pour 500 g de légumes. ■ saler en fin de cuisson.
☛ De la condensation apparaît sur ou même dans la porte du four.	<ul style="list-style-type: none"> ■ c'est normal et signifie que l'aliment cuit plus vite que la capacité du four à évacuer la vapeur. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ l'essuyer avec un torchon ou un papier absorbant.
☛ De l'air chaud sort autour du four.	<ul style="list-style-type: none"> ■ cet air chaud provient de la cuisson ou du réchauffage des aliments. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ cela est normal et n'indique nullement une fuite d'ondes. Ne pas bloquer les ouvertures d'aération.
☛ La lettre "D" apparaît dans l'affichage et le four ne fonctionne pas.	<ul style="list-style-type: none"> ■ le four est en mode de démonstration. Le magnétron et le gril ne peuvent fonctionner. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ pour désactiver ce mode, presser 4 fois la touche Horloge.
☛ Des bruits et des cliquetis proviennent du four lors d'une cuisson combinée (modèles avec gril).	<ul style="list-style-type: none"> ■ le four commute les modes gril et micro-ondes selon la combinaison de puissance choisie. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ c'est un bruit normal.
☛ Des flammèches apparaissent sur la viande en cuisson combinée ou gril.	<ul style="list-style-type: none"> ■ de petites poches de graisse éclatent et prennent feu au contact du gril. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ il n'y a pas lieu de s'alarmer ni d'interrompre la cuisson. Prendre garde aux projections lorsque vous sortez le plat du four. Nettoyer le four une fois les parois refroidies.
☛ Le four fume et sent mauvais en mode gril ou Combiné.	<ul style="list-style-type: none"> ■ des projections de graisse ou de nourriture sont restées sur la voûte. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ il faut de temps en temps nettoyer le four et le faire fonctionner en mode gril sans aucun accessoire pendant 5 minutes.
☛ Un bruit de ventilation persiste après la cuisson.	<ul style="list-style-type: none"> ■ les composants sont chauds et le ventilateur fonctionne automatiquement pour les refroidir. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ c'est normal. Il n'y a pas de micro-ondes émises.
☛ Le gril rougeoie par intermittences en mode gril et combiné.	<ul style="list-style-type: none"> ■ le gril fonctionne par intermittences afin que l'aliment ne soit pas brûlé avant d'être cuit à cœur. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ cela est normal.

Conseils importants pour suivre et adapter les recettes

LES TEMPS DE CUISSON :

❶ Il faut savoir que les temps des recettes aux micro-ondes ne peuvent jamais être parfaitement exacts. Ils peuvent varier de façon importante selon les facteurs suivants :

- le volume de l'aliment (une escalope peut être large et mince ou plus petite et épaisse, tout en pesant toujours 150 g).
- la forme du produit (un tronçon de milieu de gros poisson a une forme plus régulière qu'un tronçon vers la queue).
- la qualité des aliments, simplement parce que la teneur en molécules d'eau, de graisse, ou de sucre peut varier selon le degré de maturité d'un fruit, la quantité de graisse d'une viande ou la durée de conservation d'un légume frais.

❷ Évitez la surcuisson. Les aliments n'attachent pas mais peuvent brûler ou se dessécher. Il vaut mieux suivre les minima des temps de cuisson indiqués. Il est facile de rajouter quelques secondes ou minutes si cela est nécessaire.

❸ En règle générale, lorsque vous multipliez les quantités d'une recette, choisissez un récipient d'une **taille proportionnelle** et comptez la moitié (jusqu'aux 2/3) de temps de cuisson supplémentaire. Par exemple, une recette pour 2 personnes cuite en 20 minutes, nécessitera au moins 30 minutes si vous doublez les ingrédients pour 4. Lorsque vous divisez la recette, choisissez un récipient d'une taille proportionnelle et diminuez le temps de cuisson d'un tiers à la moitié. Par exemple, une recette pour 4 personnes cuite en 30 minutes, nécessitera 15-20 minutes si vous réduisez les ingrédients pour 2 personnes.

❹ En cuisson combinée aussi (modèles avec gril), si vous augmentez les quantités d'une recette, il vous faudra donc prolonger le temps de cuisson. La coloration produite par le gril peut alors être excessive. N'hésitez pas à utiliser une cuisson combinée avec gril plus faible (Combi 3 au lieu de Combi 1) pour remédier à cela. Vous pouvez aussi cuire en 2 étapes, c.-à-d. commencer la cuisson en combiné puis la terminer en micro-ondes pures une fois la coloration désirée atteinte.

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

LES RÉCIPIENTS ET LE MODÈLE DE FOUR :

Tous les récipients mentionnés dans les recettes ci-après sont en pyrex ou en porcelaine à feu. (sauf Crousti-plat).

Essayez autant que possible d'utiliser un récipient de mêmes dimensions que celui indiqué dans la recette.

Vérifiez toujours dans l'encadré de la recette le mode de cuisson utilisé (micro-ondes ou combiné) et l'utilisation éventuelle du Croustiplat afin d'être certain de pouvoir réaliser cette recette dans votre modèle de four.

Dans tous les autres cas, veillez à utiliser un récipient de taille proportionnelle à la quantité d'aliments à cuire. Dans un récipient trop petit, les aliments liquides débordent et les aliments solides peuvent manquer de cuisson au centre s'ils ne sont pas remués. Dans un récipient trop grand, les aliments solides se dessèchent.

Lors de la réalisation d'une recette, le résultat obtenu sera différent si vous employez un récipient d'une forme très différente de celle indiquée dans la recette (plusieurs ramequins au lieu d'un moule à soufflé, ou un moule à soufflé au lieu d'un moule à tarte). La même quantité cuite dans plusieurs petits moules cuira plus vite que dans un seul moule et plus vite bien étalée que tassée ou en hauteur. Voici quelques règles à suivre :

L'EAU :

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

☛ il peut être utile d'ajouter un peu d'eau pour une cuisson qui risquerait d'être trop rapide ou pour réduire le dessèchement d'un aliment (légumes par exemple).

☛ lorsqu'un plat comporte différents ingrédients, ceux-ci ne doivent pas toujours être mis en même temps ; il faut commencer par les ingrédients les plus aqueux ou les moins gras. Par exemple, lorsque vous réchauffez des nouilles avec du gruyère, commencez par les pâtes et rajoutez le gruyère quelques instants avant la fin.

FACILITEZ TOUJOURS LA PÉNÉTRATION DES ONDES :

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

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

RECETTES ENTRÉES

FLAN DE FOIES DE VOLAILLE SAUCE PORTO

250 g de foies de volaille, 10 cl de crème liquide,
60 g de beurre, 2 œufs, 2 cl Porto, 1/2 gousse d'ail,
1/2 oignon, sel, poivre.

Sauce : 5 échalotes, 10 cl de Porto,
10 cl de fond de veau (ou bouillon cube de veau
avec de l'eau), 100 g de beurre.

Récipients : 5 ramequins, 1 bol pour la sauce.

CAVIAR D'AUBERGINES

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

Récipient : 1 moule à manqué de ø 22 cm.

TARTE À L'OIGNON

1 rouleau de pâte brisée au beurre.

Garniture : 60 g de gruyère râpé, 3 gros oignons
(env. 400g), 40 g de beurre, 10 cl de lait,
15 cl de crème, 3 œufs, 2 c. à s. de farine,
sel, poivre, muscade râpée.

Récipients : Croustiplat + 1 moule à manqué

TERRINE DE HADDOCK À L'OSEILLE

3 filets de haddock (environ 500 g), 200 g d'oseille
(fraîche ou surgelée), 1 demi litre de lait, 4 œufs,
20 cl de crème liquide, 1 noix de beurre, 2 échalotes.

Récipients : 1 moule à savarin ou un moule à manqué
de ø 22 cm avec un verre au milieu.

CUISSON : 13 À 15 MIN - 5 PERS - MICRO-ONDES

Hacher l'oignon. Le faire suer dans une noisette de beurre sur Max à couvert 2 min. Laisser refroidir. Faire ramollir le beurre 1 à 2 min sur 250W. Passer au robot les foies de volaille (faire attention d'enlever les parties vertes en contact avec le fiel s'il en subsiste), le beurre, l'oignon refroidi, la crème, les œufs, l'ail épluché et haché et le porto. Rectifier l'assaisonnement. Verser dans 5 ramequins beurrés. Faire cuire sans couvrir 13 à 15 min sur 250W (le doigt doit pouvoir se poser dessus sans s'enfoncer). Laisser reposer au moins 5 min.

Servir avec une sauce Porto : faire réduire à découvert sur Max le Porto et les échalotes finement ciselées jusqu'à ce qu'il n'y ait presque plus de liquide. Ajouter le fond de veau. Faire réduire de nouveau à découvert sur Max. Incorporer petit à petit avec une spatule en bois le beurre mou. Ne plus faire bouillir. Rectifier l'assaisonnement. Ajouter un trait de Porto. Servir les flans démoulés sur une assiette et entourés d'un cordon de sauce Porto. On peut disposer autour des flans, des grains de raisins frais épluchés et réchauffés quelques secondes.

CUISSON : 16 À 18 MIN - 4 PERS - MICRO-ONDES

Hacher finement l'oignon, le faire suer dans 5 c. à s. d'huile d'olive à couvert sur Max pendant 3 min. Ajouter les aubergines lavées, et coupées en dés ainsi que les gousses d'ail épluchées et pilées. Faire cuire sur Max 13 à 15 min à couvert. A mi-cuisson, sortir, remuer et terminer la cuisson à découvert afin d'assurer une bonne évaporation de l'eau de végétation. Passer au robot et rectifier l'assaisonnement. Parfait en apéritif sur des canapés ; si le goût est trop prononcé, vous pouvez rajouter, en le mixant, 200 g de yaourt ou de fromage blanc.

CUISSON : ENV. 45 MIN - 5 PERS - MICRO-ONDES ET COMBINÉ - CROUSTIPLAT

Garnir le Crousti-plat avec la pâte brisée et réserver au frais. Emincer finement les oignons. Les faire cuire à couvert avec le beurre sur Max pendant 12 à 15 min en remuant à mi-cuisson. Assaisonner, ajouter la farine et le gruyère râpé ; laisser refroidir. Garnir le fond de tarte avec la compote d'oignons et l'appareil à flan assaisonné (œufs + lait + crème battus). Poser le Crousti-plat sur le plateau tournant et faire cuire 20 min sur Combi 3 puis 10 min sur 600W. Démouler et laisser refroidir sur une grille. Servir chaud ou froid.

CUISSON : ENV. 30 MIN - 6 PERS - MICRO-ONDES

Mettre les filets de haddock dans un bol en les recouvrant de lait. Faire chauffer sur Max pendant env. 6 min puis sur 600W pendant 6 autres minutes. Egoutter le poisson. Dans un autre bol, faire cuire à couvert 1 min 30 sec sur Max les échalotes hachées, rajouter l'oseille et remettre à cuire 5 min sur Max. Mélanger avec le poisson, rajouter les œufs et la crème battue, rectifier l'assaisonnement (Attention : le haddock est déjà bien salé). Verser dans le moule à savarin préalablement beurré. Faire cuire sur 600W 13 à 15 minutes. Laisser refroidir avant de démouler. Servir avec une mayonnaise citronnée ou un coulis de tomates.

CAKE AUX OLIVES

200 g de jambon de Paris, 250 g de farine,
150 g de gruyère, 200 g d'olives vertes dénoyautées,
4 œufs, 1 sachet de levure, 15 cl d'huile d'olive,
10 cl de vin blanc.

Récipient : moule à cake en pyrex de 22 cm de long

CROQUES AU THON

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

Récipient : 1 bol.

CHAMPIGNONS À LA GRECQUE

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

Récipient : moule à manqué de ø 22 cm avec un verre.

FLAN DE THON ET DE LÉGUMES

1 boîte de 350 g de thon au naturel,
20 cl de crème liquide, 1 boîte de 400 g de
macédoine de légumes, 4 œufs,
80 g d'emmental râpé, 3 c. à s. de chapelure,
sel, poivre, ciboulette.

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

CUISSON : 25 MIN - 8-10 PERS - COMBINÉ

Mélanger la farine, la levure avec l'huile et le vin blanc. Ajouter les œufs un par un puis les olives, le jambon coupé en dés et le fromage râpé. Beurrer et chemiser le moule d'un papier sulfurisé. Le remplir avec la pâte bien mélangée. Poser le cake sur le plateau tournant et cuire sur COMBI 3 env. 25 min. Présentez ce cake en tranches ou sous la forme de petits dés pour l'apéritif.

CUISSON : 3 À 4 MIN - 4 PERS - COMBINÉ

Blondir légèrement les toasts env. 2 min de chaque côté sur Gril en les posant sur le trépied. Mélanger dans un bol tous les ingrédients. Assaisonner le mélange et le répartir sur les toasts. Poser 4 croques sur le trépied et cuire 5 à 6 min sur COMBI 2. Renouveler l'opération pour les toasts restants.

CUISSON : 13 MIN - 4 PERS - MICRO-ONDES

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

CUISSON : 16 À 18 MIN - 4 PERS - MICRO-ONDES

Ouvrir et égoutter soigneusement les boîtes de thon et de macédoine. Les mélanger dans un bol avec les autres ingrédients. Rectifier l'assaisonnement et ajouter un peu de ciboulette hachée. Verser dans le moule beurré. Poser sur le plateau tournant et cuire sur 600 W 16 à 18 min. Laisser reposer 10 min avant de démouler. Vous pouvez servir ce flan avec un coulis de tomates.

GÂTEAU DE MOULES

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

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

QUICHE LORRAINE

1 rouleau de pâte brisée au beurre.

Garniture : 100 g de lard fumé, 100 g de gruyère râpé,
20 cl de lait, 20 cl de crème, 4 œufs, sel, poivre,
muscade râpée

Récipient : Croustiplat.

SOUPE DE POTIRON

500 g de potiron, 3 c. à soupe de crème fraîche,
30 g de beurre, 20 cl de lait, persil, muscade,
1 pomme de terre, sel, poivre.

Récipient : 1 grande cocotte.

POTAGE SAINT-GERMAIN AUX CROÛTONS

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

Récipient : 1 grande cocotte

CUISSON : ENV. 20 MIN - 4 PERS - MICRO-ONDES

Bien égoutter et presser dans la main les moules (préalablement décongelées 10 min sur *Min* ** si nécessaire). Garder le jus de côté. Faire un appareil à flan en mélangeant dans un bol : le lait, la crème et les œufs. Alternier dans le moule beurré des couches de moules et de gruyère râpé en parsemant de ciboulette ciselée. Verser délicatement dessus l'appareil à flan assaisonné (pensez que les moules et le gruyère sont déjà salés). Poser sur le plateau tournant et cuire à découvert sur 600W pendant 9 min puis sur 250W 10 à 12 min. Laisser reposer au moins 10 min avant de démouler. Servir chaud.

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

CUISSON : 30 MIN - 4 PERS - COMBINÉ - CROUSTIPLAT

Couper le lard en dés. Faire cuire les lardons sur Max 1 min. Les égoutter, les éponger. Garnir le moule avec la pâte. Disposer dessus les lardons, le gruyère râpé et le mélange assaisonné œufs, lait, crème et muscade râpée. Poser sur le plateau tournant et cuire 20 min sur Combi 3 puis 10 min sur 600 W. Démouler et laisser refroidir sur une grille.

CUISSON : 15 À 20 MIN - 4 PERS - MICRO-ONDES

Mettre à cuire dans la cocotte le potiron coupé en petits cubes, la pomme de terre épluchée et coupée, le beurre, le lait et un peu de muscade râpée, pendant 15 min sur Max. Sortir, ajouter 1/2 litre d'eau chaude. Passer au mixer, rectifier l'assaisonnement. Remettre à cuire sur Max 2 à 3 min (jusqu'à ébullition). Ajouter, avant de servir, le persil haché et la crème fraîche.

CUISSON : 35 À 40 MIN - 4 PERS - MICRO-ONDES

Laver à grande eau les pois cassés. Les égoutter. Mettre dans la cocotte en couvrant d'eau chaude. Faire cuire sur Max pendant 4 à 6 min (jusqu'à ébullition). Egoutter les pois cassés et jeter l'eau. Faire suer dans le beurre pendant 4 min sur Max à couvert, le vert de poireau lavé et émincé, la carotte et l'oignon émincés. Ajouter les pois cassés égouttés et la poitrine fumée coupée en dés. Couvrir avec 70 cl d'eau chaude ou de bouillon, ajouter l'ail épluché et le bouquet garni. Faire cuire à couvert 10 min sur Max puis 25 à 27 min sur 250W en remuant plusieurs fois en cours de cuisson et en veillant à ce que les pois cassés soient toujours recouverts d'eau. Lorsque les pois cassés sont tendres et s'écrasent bien, retirer le bouquet garni et passer au mixer. Rectifier l'assaisonnement et ajouter la crème fraîche. Servir avec des croûtons.

RECETTES LÉGUMES

GRATIN DE POMMES DE TERRE À L'APPENZEL

600 g de pommes de terre, 1 gousse d'ail,
30 g de beurre, 150 g de fromage Appenzel
(spécialité suisse), persil, sel, poivre.

Récipient : 1 petit plat à gratin

CUISSON : ENV 20 MIN - 2 PERS - MICRO-ONDES ET COMBINÉ

Eplucher et couper les pommes de terre en morceaux. Les faire cuire selon le poids ou sur Max environ 12 min à couvert. Assaisonner (penser que le fromage est salé), rajouter le beurre en morceaux, le persil et l'ail hachés ainsi que le fromage râpé en mélangeant soigneusement sans toutefois écraser les pommes de terre en purée. Poser le moule sur le trépied et cuire 7 à 9 min sur COMBI 2.

GRATIN DE CHOU-FLEUR

1 petit chou fleur, 70 g de gruyère râpé, muscade râpée,
50 cl de lait, 35 g de beurre et 35 g de farine
pour un roux, sel, poivre.

Récipient : 1 bol + 1 moule à manqué de ø 22 cm.

CUISSON : ENV 25 MIN - 4 PERS - MICRO-ONDES ET COMBINÉ

Séparer le chou-fleur en morceaux de taille égale. Mettre dans le plat avec un demi verre d'eau. Couvrir et cuire selon le poids ou 17 à 20 min sur Max (selon quantité). Entre-temps préparer les ingrédients de la sauce béchamel. Sortir, égoutter et assaisonner le chou-fleur, puis le remettre dans le plat. Préparer la sauce béchamel (voir recette au chapitre des sauces), en ajoutant la moitié du gruyère. Verser sur le chou-fleur, et parsemer du restant de gruyère. Poser le plat sur le trépied et faire gratiner 5 à 7 min sur COMBI 2. (ou sur COMBI 1 si le chou-fleur est refroidi).

TIAN DE COURGETTES

2 belles courgettes (env 400 g), 100 g de riz, 20 cl de lait,
2 œufs, 15 cl de crème liquide, 1 gousse d'ail,
sel, poivre, thym.

Récipients : 1 moule à manqué de ø 22 cm
+ 1 bol de 2 litres.

CUISSON : ENV 40 MIN - 4 PERS - COMBINÉ

Mettre le riz avec 20 cl d'eau dans un bol et couvrir. Porter à ébullition 4 min sur Max puis cuire 8 min sur 250 W. Egoutter et rincer le riz. Beurrer le fond du moule. Disposer le riz blanchi que vous aurez assaisonné. Parsemer d'ail épluché et haché et de thym. Recouvrir avec les courgettes coupées en rondelles. Verser dessus l'appareil à flan (lait + crème + œufs battus) assaisonné. Poser le plat sur le plateau tournant et cuire 28 min sur COMBI 1.

NAVETS AU LARD

500 g de navets, 100 g de poitrine fumée, 3 échalotes,
1 noix de beurre, quelques brins de ciboulette.

Récipient : 1 moule à manqué de ø 22 cm.

CUISSON : ENV. 18 MIN - 2 PERS - MICRO-ONDES

Faire cuire les échalotes hachées avec le beurre dans un bol à couvert 3 min sur Max. Eplucher et couper en morceaux les navets. Rassembler dans le moule les navets, les échalotes et le lard coupé en petits morceaux. Rajouter 5 c. à soupe d'eau. Couvrir d'un film étirable et faire cuire sur Max 15 à 16 min. Rectifier l'assaisonnement avant de servir.

COURGETTES ET AUBERGINES FARCIES

2 courgettes (env. 500 g), 2 aubergines (env. 500 g),
300 g de restes de viande hachée, 1 gousse d'ail,
1 oignon, 2 œufs, 2 c. à s. de persil haché,
1 noix de beurre, 3 biscottes pour la chapelure,
sel, poivre, huile d'olive.

Récipients : 1 plat à tarte de ø 27 cm + 1 bol.

CAROTTES VICHY

800 g de carottes, 30 g de beurre,
1 c. à s. de sucre, persil, sel, poivre.

Récipient : 1 moule à manqué de ø 22 cm.

ENDIVES AU BEURRE

4 endives de même calibre, 30 g de beurre, sel, poivre.

Récipient : 1 moule à manqué de ø 22 cm

FONDS D'ARTICHAUTS FARCIS

8 fonds d'artichauts en boîte ou surgelés (env. 300 g),
200 g de champignons, 1 échalote, 2 c. à s. de persil,
1 c. à s. de coriandre en grains, 2 tranches de pain
de mie, 20 g de beurre, 1 jaune d'œuf, 1 c. à s. de
crème, 1 biscotte écrasée ou 10 g de chapelure.

Récipients : 1 moule à tarte de ø 27 cm + 1 bol.

CUISSON : ENV. 30 MIN - 4 PERS - MICRO-ONDES ET COMBINÉ

Laver et couper en 2 dans le sens de la longueur les courgettes et les aubergines. Evider les légumes avec une petite cuillère. Les disposer sur le plateau tournant et précuire sur Max 8 à 10 min (procéder en 2 fois). Entre-temps, préparer la farce : cuire l'oignon haché dans le bol avec le beurre 2 à 3 min sur Max puis mélanger avec l'ail, le persil et la viande, hachés. Lier avec les œufs et rectifier l'assaisonnement. Répartir la farce dans les légumes assaisonnés. Disposer la moitié des légumes dans le plat, saupoudrer de chapelure et arroser chaque légume d'une cuillerée à soupe d'huile d'olive avant de cuire sur le trépied 5 à 7 min selon la coloration sur COMBI 1. Tenir au chaud avec une feuille de papier aluminium avant de cuire la seconde tournée.

CUISSON : 15 À 16 MIN - 4 PERS - MICRO-ONDES

Couper les carottes épluchées en rondelles régulières. Mettre dans le plat avec le beurre, 10 cl d'eau et le sucre. Couvrir et cuire 15 à 16 min sur Max. A mi-cuisson, remuer, assaisonner. Au moment de servir, parsemer de persil haché.

CUISSON : 15 MIN - 4 PERS - MICRO-ONDES

Couper très légèrement la base fanée des endives. Enlever un petit cône à l'intérieur, à l'aide d'un couteau ainsi que la pointe verdie de l'extrémité (parties amères). Essuyer soigneusement les légumes, les disposer dans un plat, la base vers l'extérieur et la pointe vers l'intérieur. Parsemer de noisettes de beurre. Couvrir et cuire env. 15 min sur Max. Laisser reposer et vérifier le degré de cuisson, la pointe d'un couteau doit pouvoir s'enfoncer facilement. Rectifier l'assaisonnement. On peut terminer ces endives en meunière en les faisant colorer des deux côtés dans du beurre noisette dans une poêle ou sur le Crousti-plat préchauffé.

Variante en COMBINÉ : rouler chaque endive cuite dans une tranche de jambon. Ranger ces rouleaux dans un plat à gratin beurré, recouvrir avec un 1/4 de litre de sauce béchamel et 30 g de gruyère râpé. Poser sur le trépied et cuire 8 min sur COMBI 1.

CUISSON : 12 À 20 MIN - 4 PERS - MICRO-ONDES ET COMBINÉ

Si les fonds d'artichauts sont surgelés, les faire cuire bien étalés dans le moule avec 2 c. à s. d'eau 8 à 9 min sur Max. Hacher dans le robot ménager l'échalote et les champignons lavés. Cuire ce hachis à couvert avec le beurre 4 min sur Max. Ajouter le persil, la coriandre et le pain de mie, hachés. Lier avec le jaune d'œuf et la crème puis rectifier l'assaisonnement. Garnir les fonds d'artichauts assaisonnés. Saupoudrer de chapelure et de quelques noisettes de beurre puis poser sur le trépied. Cuire 7 à 8 min sur COMBI 3. Vous pouvez ajouter 2 tranches de jambon haché à la farce pour faire de cette recette un plat plus complet.

FRICASSÉE DE CHAMPIGNONS À L'ESTRAGON

600 g de champignons de Paris, 3 échalotes,
4 brins d'estragon, 1 gousse d'ail, 30 g de beurre,
150 g de lard fumé, sel, poivre.

Récipient : 1 moule à manqué de ø 22 cm.

GRATIN DAUPHINOIS

20 cl de lait, 700 g de pommes de terre,
20 cl de crème liquide, 70 g d'emmental râpé,
1 gousse d'ail, sel, poivre.

Récipient : 1 moule à manqué de ø 22 cm.

GRATIN DE RATATOUILLE

400 g de ratatouille surgelée, 1/2 c. à s. de crème,
2 c. à s. de semoule moyenne, 3 œufs,
40 g de gruyère râpé, 100 g de chorizo, sel, poivre.

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

POMMES DE TERRE FARCIES CHARCUTIÈRES

4 pommes de terre (pas plus de 200 g chacune),
50 g de gruyère râpé, 2 c. à s. de fromage blanc,
50 g de lardons coupés fins, 1 oignon,
20 g. de beurre, sel, poivre.

Récipients : 1 plat à gratin + 1 bol.

CUISSON : 15 MIN - 4 PERS - MICRO-ONDES

Nettoyer les champignons : retirer la partie sableuse et laver rapidement. Les égoutter et les couper en lamelles. Réserver. Faire suer les échalotes hachées, avec le beurre et la gousse d'ail écrasée à couvert pendant 3 min sur Max. Réserver. Cuire les lardons 30 sec à 1 min sur Max à découvert ; les égoutter sur du papier absorbant. Rassembler dans le plat les échalotes, les lardons, les champignons et deux brins d'estragon hachés. Cuire env. 10 min sur Max à couvert en remuant une fois à mi-cuisson. Rectifier l'assaisonnement et ajouter le restant d'estragon haché.

CUISSON : ENV 25 MIN - 4 PERS - COMBINÉ

Eplucher et couper en rondelles fines les pommes de terre. Eplucher et hacher la gousse d'ail. Disposer les rondelles de pommes de terre dans le plat en les parsemant d'ail haché, de sel et de poivre. Mélanger dans un bol le lait et la crème et verser sur les pommes de terre. Recouvrir d'emmental râpé. Poser le plat sur le plateau tournant et cuire env. 25 min sur COMBI 1. Le temps de cuisson peut varier légèrement selon la variété de pommes de terre. La même recette divisée par 2 cuira env. 13 min sur Combi 1 puis 3 min au Gril dans un petit plat à gratin .

CUISSON : ENV. 20 MIN - 3 PERS - COMBINÉ

Cuire la ratatouille surgelée avec la semoule sur Max 10 min à couvert. Battre les œufs et la crème dans le bol. Couper le chorizo en rondelles, l'étaler dans une assiette et faire cuire sur Max 1 min à 1 min 30 sec. Egoutter les rondelles sur du papier absorbant et les ajouter dans le bol ainsi que le gruyère, la semoule et la ratatouille. Bien mélanger, rectifier l'assaisonnement et verser dans le plat. Poser sur le trépied et cuire 6 à 7 min sur Combi 1. Servir chaud au froid.

CUISSON : 20 À 30 MIN - 4 PERS - MICRO-ONDES ET COMBINÉ

Laver et piquer la peau des pommes de terre en plusieurs endroits. Disposer sur le pourtour du plateau tournant. Cuire 12 à 15 min sur Max. Sortir et emballer dans du papier aluminium. Laisser reposer au moins 5 min. Entre-temps, cuire l'oignon haché dans le bol avec le beurre 3 min sur Max ; cuire env. 1 min. sur Max le lard coupé en dés et posé sur du papier absorbant. Mélanger le fromage blanc, le gruyère râpé, l'oignon et les lardons. Evider avec une petite cuillère l'intérieur des pommes de terre ; ajouter une partie de cette chair au mélange préparé ; rectifier l'assaisonnement. Remplir les pommes de terre avec ce mélange. Poser les pommes de terre dans le plat sur le trépied et cuire 6 min sur COMBI 1 (8 à 10 min. en Combi 3 si les pommes de terre sont froides).

RECETTES POISSONS

CALAMARS À L'AMÉRICAINNE

1 kg de petits calamars ou d'encornets,
20 cl de vin blanc, 500 g de tomates,
1 c. à c. de concentré de tomates, 3 gousses d'ail,
2 c. à s. de farine, 2 cl de cognac,
2 c. à s. d'huile d'olive, 2 oignons, 1 bouquet garni,
1 carotte, sel, poivre.

Récipient : 1 moule à manqué de ø 25 cm.

PAVÉS DE SAUMON À LA GRAINE DE MOUTARDE

700 g de filets de saumon sans peau coupés en 4 parts,
1 c. à s. de moutarde de Meaux, 2 c. à s. de crème
fraîche, 3 échalotes, 1 c. à c. de Maïzena,
40 g de beurre, 10 cl de vin blanc, sel, poivre.

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

DORADE BRAISÉE

1 dorade (env 400 g), 1 échalote,
1 tomate, 125 g champignons de Paris,
1 noix de beurre, herbes, sel, poivre.
Récipients : 1 plat à tarte de ø 24 cm + 1 bol.

FILETS DE LIEU À LA PARISIENNE

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

Récipient : 1 moule à manqué de ø 22 cm.

CUISSON : 13 À 15 MIN - 6 PERS - MICRO-ONDES

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

CUISSON : 6 À 8 MIN - 4 PERS - MICRO-ONDES

Faire suer les échalotes finement ciselées dans le beurre à couvert sur Max 2 min. Poser dessus les pavés de saumon assaisonnés et mouiller avec le vin blanc. Couvrir et cuire sur Max 6 à 8 min ou sur la Touche POISSON. Débarrasser les pavés sur une assiette, couvrir d'une feuille d'aluminium et laisser reposer au moins 3 min. Entre-temps, ajouter dans le plat, la moutarde de Meaux, la crème fraîche et la Maïzena. Mélanger et cuire à découvert 1 à 2 min sur Max. Servir les pavés de saumon nappés de cette sauce.

CUISSON : 15 À 16 MIN - 2 PERS - MICRO-ONDES ET COMBINÉ

Dans le bol, faire suer à couvert l'échalote hachée 1 à 2 min sur Max. Disposer dans le plat l'échalote ainsi que les champignons et la tomate émincés ; précuire 4 min sur Max. Rectifier l'assaisonnement, ajouter des herbes et poser la dorade assaisonnée sur le lit de légumes. Parsemer de noisettes de beurre, poser le plat sur le trépied et cuire 10 à 12 min sur COMBI 2 en retournant la dorade à mi-cuisson.

CUISSON : 12 MIN - 4 PERS. - MICRO-ONDES

Faire suer les champignons lavés et émincés avec les échalotes hachées dans une noisette de beurre à couvert 3 min sur Max. Disposer dans un plat, un lit d'échalotes et de champignons émincés puis les filets de poisson assaisonnés. Recouvrir du restant d'échalotes et de champignons assaisonnés. Arroser d'un demi jus de citron. Couvrir et cuire sur Max 7 min (ou sur la touche POISSON). Réserver. Faire fondre dans un bol le beurre, ajouter le jus de citron et la ciboulette ciselée. Verser sur le poisson.

POISSON À LA NOIX DE COCO

600 g de colin ou de lieu, 2 c. à s. de crème fraîche, 1 c. à s. d'huile, 1 tomate, 1 oignon, 1 c. à s. de curry, 1 jus de citron, 1 poivron rouge, 150 g de lait de coco (en vente au rayon d'alimentation asiatique), sel, poivre.

Récipient : 1 moule à manqué de ø 22 cm.

CUISSON : 8 À 9 MIN - 4 PERS - MICRO-ONDES

Faire suer l'oignon et le poivron en cubes dans l'huile à couvert sur Max 5 min. Ajouter le lait de coco et le faire fondre 45 sec. sur Max. Ajouter les autres ingrédients, la tomate concassée et le poisson coupé en cubes. Cuire sur Max 6 à 7 min Rectifier l'assaisonnement et servir avec du riz.

TERRINE DE POISSON MOUSSELINE

400 g de filets de merlan frais sans arêtes, 1 carotte, 1 c. à s. de fines herbes hachées, 2 blancs d'œuf, 30 cl de crème liquide, sel, poivre.

Récipients : 1 moule à manqué de ø 22 cm avec un verre ou un moule à savarin + 1 bol.

CUISSON : 20 À 22 MIN - 6 PERS - MICRO-ONDES

Cuire la carotte épluchée et hachée dans le bol à couvert sur Max 2 à 3 min. Rafraîchir. Mettre dans le robot les filets de poisson coupés en cubes et les blancs d'œufs. Assaisonner de sel et de poivre. Faites fonctionner le robot par petits à-coups, pendant 1 à 2 min pour hacher le poisson puis ajouter petit à petit la crème bien froids jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Ne pas faire tourner la mousse dans le robot trop longtemps, elle risquerait de s'échauffer. Ajouter le hachis de carotte blanchi et les fines herbes, rectifier l'assaisonnement et étaler dans le moule beurré au centre duquel vous aurez posé le verre. Laisser reposer la terrine crue au frais au moins 1 heure. Couvrir avec du film étirable. Faire cuire 20 à 22 min sur 250W à couvert. Une pointe de couteau doit ressortir sèche et chaude. Laisser refroidir avant de démouler. Servir avec un coulis de tomate ou une mayonnaise au citron.

THON AU FENOUIL

400 g de thon ou de bonite, 1 citron, 2 gousses d'ail, 1 bulbe de fenouil, 10 cl d'huile d'olive, 2 tomates, 1 petit poivron, 4 brins de basilic, sel, poivre.

Récipient : 1 moule à manqué de ø 22 cm.

CUISSON : 15 À 20 MIN - 2 PERS - MICRO-ONDES

Piquer la tranche de thon avec des éclats d'ail. Mettre ce thon à mariner pendant une heure dans l'huile d'olive et le jus de citron avec du sel et du poivre. Eplucher, laver et couper en fines lamelles, le fenouil et le poivron. Peler et épépiner les tomates, en concasser la pulpe. Hacher le basilic. Etaler les légumes dans le plat, précuire 10 min à couvert sur Max, poser dessus le thon et parsemer de basilic haché. Saler très légèrement. Couvrir et cuire 12 à 14 min sur Max en retournant à mi-cuisson.

TRUITES À L'ORANGE ET À L'ESTRAGON

2 truites vidées, jus et zeste de 1 orange, 3 brins d'estragon, 30 g de beurre, 1 orange, sel, poivre.

Récipient : 1 moule à manqué de ø 22 cm.

CUISSON : ENV. 5 MIN - 2 PERS - MICRO-ONDES

Disposer les truites tête-bêche dans le plat. Ajouter le beurre en noisettes, le jus et le zeste de deux oranges, les feuilles hachées de deux brins d'estragon. Couvrir et cuire 4 à 6 min sur 600 W. Assaisonner et décorer avec l'orange restante découpée en rondelles et quelques feuilles d'estragon.

PAVÉS DE TRUITE ROSE À L'ANETH

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

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

GRATIN DE POISSON PARMENTIER

250 g de poisson blanc en filets, 1 noix de beurre,
1 gousse d'ail, 1 oignon, 1 c. à s. d'herbes fraîches
hachées, 1/2 sachet de purée (pour 1/2 litre de lait)
(ou reste de purée), 1 demi-jus de citron,

40 g de fromage râpé, sel, poivre.

Récipients : 1 petit plat à gratin + 1 bol.

ROULADES DE POISSON À L'ESTRAGON ET AU CITRON

600 g de filets de merlan, 4 brins d'estragon,
1/2 jus de citron, 10 cl de vin blanc, 2 jaunes d'oeuf,
150 g de crème fraîche, sel, poivre.

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

PAPILLOTES DE MAQUEREAUX

4 maquereaux levés en filets par le
poissonnier (8 filets), 4 échalotes, 1 noix de beurre,
4 c. à soupe de crème fraîche, ciboulette,
moutarde, 1 citron.

Récipient : papier sulfurisé (papier cuisson) + 1 bol.

CUISSON : 15 À 17 MIN - 4 PERS - MICRO-ONDES

Couper les filets de truite en 4 morceaux égaux. Réserver au frais. Préparer la sauce : mettre dans un grand bol les échalotes hachées, les tomates mondées, épépinées et coupées en morceaux avec le vin blanc. Faire cuire sur Max 6 min à découvert. Ajouter 2 c. à c. de Maïzena, 1 c. à c. d'aneth ainsi que la crème fraîche ; bien remuer et remettre à cuire sur Max 3 à 4 min. Rectifier l'assaisonnement et réserver. Cuire les pavés de truite à couvert sur Max 5 à 7 min. Sortir et ajouter la sauce. Remettre à cuire à découvert 1 min sur Max afin que la sauce se mélange au jus de cuisson. Servir avec du riz blanc ou une fondue de poireaux.

CUISSON : 12 À 15 MIN - 2 PERS - MICRO-ONDES ET COMBINÉ

Faire suer l'oignon haché avec le beurre 3 min sur Max. Cuire le poisson dans le plat à couvert sur Max 3 à 4 min avec le jus de citron, la gousse d'ail écrasée et l'oignon. Entre-temps, hacher les herbes fraîches et préparer la purée en sachet. Sortir et émietter le poisson, l'assaisonner, ajouter les herbes, recouvrir de purée, parsemer de fromage râpé et cuire sur le trépied 6 à 8 min sur Combi 2 (sur Combi 1 si le gratin est froid car préparé à l'avance).

CUISSON : 5 À 7 MIN - 4 PERS - MICRO-ONDES

Assaisonner les filets avec le sel, le poivre et l'estragon ; les rouler sur eux-mêmes et les disposer dans le plat. Ajouter le vin blanc et le jus de citron et couvrir. Cuire 5 à 7 min sur Max. Sortir et réserver en recouvrant d'aluminium. Mélanger dans un bol les jaunes d'oeuf, la crème et le jus de cuisson du poisson. Réchauffer 2 min sur 600W, rectifier l'assaisonnement et répartir cette sauce sur les roulades.

CUISSON : 10 MIN - 4 PERS - MICRO-ONDES

Cuire les échalotes hachées avec le beurre dans un bol à couvert 3 min sur Max. Découper 4 morceaux assez grands de papier sulfurisé. Répartir au centre de chaque carré les échalotes ; rajouter une cuillerée à café de moutarde, disposer 1 filet de maquereau assaisonné et arrosé d'un filet de citron. Ajouter 1 pincée de ciboulette ciselée avant de disposer tête-bêche l'autre filet de maquereau. Assaisonner de nouveau et ajouter une cuillerée à soupe de crème fraîche. Fermer la papillote. Procéder de même pour les trois autres papillotes avant de les disposer sur le plateau tournant. Cuire 5 à 6 min sur Max (compter 3 min 30 sec à 4 min pour 2 papillotes).

RECETTES VIANDES

AILERONS DE POULET GRILLÉS EN PERSILLADE

400 g d'ailerons de poulet (env. 6 pces), 30 g de beurre,
1 gousse d'ail, 30 g de chapelure,
du persil, sel et poivre.

Récipient: 1 plat à tarte de ø 24 cm.

CUISSON : 10 MIN - 2 PERS - COMBINÉ

Étaler les ailerons de volaille dans le plat. Mélanger dans un bol la chapelure, le persil haché et l'ail épluché et écrasé. Assaisonner les ailerons et les saupoudrer avec la moitié de la persillade et de noisettes de beurre. Poser le plat sur le trépied et cuire 9 à 10 min sur COMBI 1 en retournant à mi-cuisson et en ajoutant le restant de la persillade. Laisser reposer 2 min avant de servir.

ÉPAULE D'AGNEAU RÔTIE ET SA CRÈME D'AIL

Une épaule d'agneau avec os (env. 1,2 kg), sel, poivre,
2 têtes d'ail frais, 20 cl de crème liquide.

Récipients: 1 plat à tarte de ø 25 cm + 1 bol.

CUISSON : 23 À 25 MIN - 4 PERS - COMBINÉ

Poser le plat contenant l'épaule d'agneau sur le plateau tournant et cuire env. 20 min sur COMBI 1 en retournant à mi-cuisson. Assaisonner et laisser l'épaule d'agneau, emballée dans du papier d'aluminium, reposer 10 min avant de découper. Entre-temps, faire cuire les gousses d'ail épluchées dans le bol, à couvert, avec 8 c. à s. d'eau, 8 à 10 min sur Max. Lorsque les gousses s'écrasent bien, passez-les au mixer avec la crème liquide et rectifiez l'assaisonnement avant de servir avec la viande tranchée.

CÔTE DE BŒUF GRILLÉE

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

Récipient: 1 assiette pour recueillir les jus.

CUISSON : ENV. 30 MIN - 3 PERS - GRIL

Poser la côte de bœuf sur le trépied. Poser l'assiette sous le trépied sur le plateau tournant. Cuire 28 à 30 min en Gril, en retournant à mi-cuisson. Assaisonner et laisser la viande reposer, emballée dans du papier aluminium, pendant 8 à 10 min.

ANDOUILLETES À LA MOUTARDE

2 andouillettes (env. 300 g), 1 c. à s. de vinaigre,
1 échalote, 1 c. à s. de Maïzena, 20 g de beurre,
1 c. à s. de crème fraîche, 1 c. à s. de moutarde,
5 cl de vin blanc, sel, poivre.

Récipient: 1 petit plat

CUISSON : 8 À 12 MIN - 2 PERS - MICRO-ONDES

Faire suer l'échalote hachée avec le beurre 2 à 3 min sur Max. Sortir et rajouter les andouillettes préalablement piquées et tartinées de moutarde. Arroser de vin blanc. Couvrir et cuire env. 6 min sur Max. Lier le jus avec la Maïzena diluée dans le vinaigre. Ajouter la crème fraîche. Assaisonner et remettre à cuire à découvert 2 à 3 min sur Max. Servir très chaud.

BLANQUETTE DE VOLAILLE À L'ESTRAGON

1 poulet de 1,2 kg coupé en 8 morceaux, 1 oignon,
30 g de beurre, 1/2 litre de bouillon de volaille,
30 g de farine, 5 brins d'estragon, sel, poivre,
3 c. à s. de crème fraîche.

Récipient : 1 moule à manqué de ø 25 cm.

CANARD À L'ORANGE

1 canette env. 1,7 kg, 4 oranges, 1 cube de jus de veau,
5 cl de Grand Marnier ou de Cointreau, 30 g de sucre,
4 cl de vinaigre, 1 c. à c. de Maïzena, sel, poivre.

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

CURRY D'AGNEAU

600 g à 800 g d'épaule d'agneau désossée,
1 oignon, 2 c. à s. de farine, 2 gousses d'ail,
1 c. à s. de curry, 1 boîte de lait de coco, 200 g de
tomates fraîches, 2 c. à s. de crème fraîche,
2 pommes, 2 bananes, sel, poivre.

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

BLANQUETTE DE VOLAILLE AU VINAIGRE

1 poulet de 1,2 kg coupé en 8 morceaux,
10 cl de vinaigre de vin vieux ou de xérès, 2 échalotes,
40 g de beurre, 40 g de farine, 10 cl de vin blanc,
3 c. à s. de crème fraîche, sel, poivre.

Récipient : 1 moule à manqué de ø 25 cm.

CUISSON : ENV. 20 MIN - 4 PERS - MICRO-ONDES

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

CUISSON : 25 À 30 MIN - 6 PERS - MICRO-ONDES ET COMBINÉ

Saler et poivrer l'intérieur de la canette. Poser le plat contenant la canette sur le plateau tournant et la faire rôtir en touche POULET ou 30 à 32 min en COMBI 1 en retournant à mi-cuisson ; réserver hors du four en recouvrant d'une feuille aluminium. Dans un bol, rassembler le sucre et le vinaigre, faire caraméliser à découvert sur Max 3 à 5 min. Arrêter la cuisson du caramel avec le jus de deux oranges. Rajouter un cube de jus de veau et 10 cl d'eau ainsi que la Maïzena diluée dans la liqueur d'orange. Faire cuire sur Max 3 à 4 min jusqu'à épaissement de la sauce. Servir le canard assaisonné, découpé et décoré avec des rondelles d'oranges cannellées et la sauce en saucière.

CUISSON : ENV. 1 HEURE - 4 PERS - MICRO-ONDES

Parer et couper l'épaule en gros cubes. Fariner les morceaux et les faire rissoler dans une poêle sur le feu. Rassembler dans la cocotte les morceaux d'agneau, l'oignon haché, les tomates grossièrement concassées, la noix de coco râpée, le restant de farine, le curry en poudre ainsi que l'ail épluché et pilé. Mouiller à hauteur avec de l'eau. Poser la soucoupe retournée sur l'ensemble. Couvrir. Cuire 10 à 12 min sur Max puis 45 min sur 250W. 10 min avant la fin de la cuisson, découvrir, ajouter les pommes et les bananes coupées en dés et rectifier l'assaisonnement. En fin de cuisson, égoutter les morceaux, réduire la sauce à découvert quelques minutes sur Max si nécessaire. Ajouter la crème fraîche. Servir avec du riz.

CUISSON : ENV. 20 MIN - 4 PERS - MICRO-ONDES

Dans un plat creux, faire suer à couvert les échalotes ciselées dans le beurre sur Max 2 min. Entre-temps, fariner généreusement les morceaux de poulet avec les 40 g de farine, puis les disposer dans le plat avec les échalotes. Saler et poivrer. Mouiller avec le vinaigre. Couvrir et cuire 15 à 17 min sur Max en remuant à mi-cuisson. Piquer le haut des cuisses avec la pointe d'un couteau : le jus doit sortir transparent (s'il est rosé, poursuivre la cuisson 2 à 3 min). Egoutter et réserver les morceaux de poulet sur une assiette recouverte d'une feuille d'aluminium. Ajouter le vin blanc. Faire réduire à découvert 3 à 6 min sur Max. Ajouter la crème fraîche et rectifier l'assaisonnement. Accompagner de pâtes fraîches.

JAMBON À L'ANANAS

4 à 500 g de jambonneau, 50 g de moutarde,
5 clous de girofle, 1/2 boîte d'ananas en tranches,
1 c. à c. de Maïzena, 5 cl de vin blanc,
2 c. à s. de crème fraîche.

Récipient : 1 petit plat à gratin

PAUPIETTES DE VEAU AUX MORILLES

2 paupiettes de veau, 10 cl de vin de Noilly-Prat,
2 échalotes, 1 c. à c. de Maïzena,
100 g de crème fraîche, 1 noisette de beurre,
10 g de morilles séchées, sel, poivre.

Récipients : 1 plat ovale + 1 bol.

RÔTI DE PORC MÉNAGÈRE

1 kg de rôti de porc dans le filet, 3 carottes, 2 tomates,
2 oignons, 2 gousses d'ail, 15 cl de vin blanc,
1 bouquet garni, sel, poivre.

Récipient : 1 moule à manqué de ø 25 cm.

CUISSES DE CANARD EN CIVET

2 cuisses de canard, 1 carotte, 25 cl de vin rouge,
1 oignon, 20 g de farine, 1 bouquet garni,
50 g de lardons fumés, 1 gousse d'ail,
40 g de beurre, sel, poivre.

Récipients : 1 cocotte avec son couvercle
+ 1 soucoupe.

CUISSON : 12 À 15 MIN - 2 PERS - COMBINÉ

Piquer le jambonneau avec les clous de girofle. Poser dans le plat et tartiner de moutarde de Dijon. Arroser avec le vin blanc et la moitié du sirop d'ananas. Disposer les tranches d'ananas dessus et autour du jambon. Cuire env. 15 min sur COMBI 1 en posant le plat sur le plateau tournant. En fin de cuisson, réserver le jambon et les tranches d'ananas dans une assiette recouverte d'une feuille d'aluminium. Faire réduire la sauce liée avec la Maïzena à découvert sur Max quelques minutes si nécessaire. Ajouter la crème fraîche et rectifier l'assaisonnement. Servir avec du riz.

CUISSON : 9 MIN - 2 PERS - MICRO-ONDES

Faire tremper les morilles séchées dans un bol d'eau chaude pendant une demi-heure. Faire colorer les paupiettes sur tous les côtés avec le beurre dans une poêle sur le feu. Rassembler dans le plat les paupiettes, les échalotes hachées, les morilles égouttées et coupées en morceaux (pensez à garder l'eau de trempage des morilles) et la moitié du vin de Noilly ou du Pineau. Faire cuire à découvert sur Max 6 à 7 min. Entre-temps, diluer la Maïzena dans l'eau de trempage des morilles. En fin de cuisson, débarrasser les paupiettes dans le plat de service en les couvrant d'une feuille d'aluminium. Ajouter dans le plat de cuisson la Maïzena diluée, la crème fraîche et le restant de Noilly. Faire épaissir cette sauce 3 à 5 min sur Max. Rectifier l'assaisonnement avant de verser sur les paupiettes. Servir ce plat avec des pâtes fraîches.

CUISSON : ENV. 50 MIN - 5 PERS - MICRO-ONDES ET COMBINÉ

Eplucher et émincer les carottes, les oignons et les tomates. Disposer cette garniture dans le moule. Couvrir d'un film étirable et cuire sur Max env. 12 min. Ajouter le rôti de porc, les gousses d'ail écrasées, le bouquet garni et le vin blanc. Laisser découvert, poser le plat sur le plateau tournant et cuire env. 40 min sur Combi 1 en retournant le rôti à mi-cuisson.

CUISSON : 1H15 À 1H30 - 2 PERS - MICRO-ONDES

Faire colorer des 2 côtés les cuisses généreusement farinées dans une poêle sur le feu. Entre-temps, faire suer dans un peu de beurre, l'oignon et la carotte en cubes 3 min sur Max à couvert. Lorsque les cuisses sont bien dorées des deux cotés, les mettre dans la cocotte, mouiller à hauteur avec le vin rouge ; ajouter la carotte, l'oignon, le bouquet garni, l'ail écrasé, les lardons. Poser une soucoupe retournée sur l'ensemble. Couvrir. Cuire 10 min sur Max, puis 1 heure sur 250W. En fin de cuisson, la chair du canard doit être moelleuse. Retirer le bouquet garni. Si nécessaire, réserver les cuisses de canard et faire réduire la sauce à découvert sur Max quelques minutes. Rectifier l'assaisonnement avant de servir.

POULET BASQUAISE

2 cuisses de poulet (env. 600 g), 125 g de poivrons,
2 c. à s. d'huile d'olive, 1 gousse d'ail,
400 g de tomates fraîches ou 1 boîte de tomates,
persil, 1 oignon, sel, poivre.
Récipient : 1 moule à manqué de ø 22 cm.

TERRINE DE FOIES DE VOLAILLE

250 g de foies de volaille, 250 g de lard gras
(non salé, disponible chez le charcutier),
2 poignées de raisins secs,
4 c. à s de muscat ou de porto, sel fin.
Récipient : 1 moule à soufflé de ø 15 cm.

PINTADE FARCIE AUX POMMES

1 pintade d'1,3 kg, 3 pommes,
120 g de foies de volaille, 80 g de lard fumé,
1 œuf, 1 c. à s. de Calvados.
Récipient : 1 moule à tarte de ø 25 cm.

LAPIN BRAISÉ AUX PRUNEAUX

2 cuisses de lapin, 1 oignon, 8 pruneaux, 1 gousse d'ail,
80 g de lard fumé, 40 g de beurre, 1 c. à s. de farine,
2 c. à s. de crème fraîche, 1 carotte,
1/2 verre de vin blanc, 1 bouquet garni, sel, poivre.
Récipient : 1 moule à manqué de ø 25 cm

CUISSON : ENV. 20 MIN - 2 PERS - MICRO-ONDES

Monder, épépiner et concasser grossièrement les tomates. Epépiner et couper en lanières les poivrons. Dans le plat, faire suer à couvert l'oignon haché dans l'huile d'olive 3 min sur Max. Ajouter les poivrons et les tomates ; remettre à cuire sur Max 6 min. Entre-temps, couper en 2 et colorer les cuisses dans une poêle sur le feu avec 1 c. à s. d'huile. Disposer ces morceaux avec les gousses d'ail épluchées et pilées sur le lit de poivrons. Couvrir et cuire 10 à 12 min sur Max en remuant à mi-cuisson. Laisser reposer 5 min et parsemer de persil haché avant de servir.

CUISSON : ENV. 60 MIN - 6 PERS - MICRO-ONDES

Faire macérer les raisins secs avec le Porto dans un bol en les chauffant sur Max 20 sec. au moins 1 heure avant. Couper le lard gras en cubes et le passer au hachoir (grille fine) avec les foies de volaille débarrassés de leur fiel. Rectifier l'assaisonnement, (compter env. 8 g de sel fin, soit environ 2 cuillères à café bien rases). Passer ce mélange au robot pour l'homogénéiser. Rajouter le porto et les raisins secs. Verser le mélange dans le moule, couvrir d'un film étirable et cuire sur *Min* **20** min puis laisser reposer 10 min et cuire encore 20 min sur *Min* **20**. La pointe d'un couteau plongé au centre de la terrine doit ressortir chaude. Laisser refroidir et reposer au frais au moins 2 jours avant de consommer. Il est normal que la terrine, rosée à l'intérieur, brunisse au contact de l'air lorsqu'on la découpe.

CUISSON : ENV. 40 MIN - 6 PERS - COMBINÉ

Hacher grossièrement une pomme épluchée, le lard coupé en dés et les foies de volaille. Ajouter l'œuf et le Calvados en mélangeant soigneusement. Rectifier l'assaisonnement. Farcir le ventre de la pintade. Fermer l'ouverture ventrale avec du fil et une grosse aiguille ou des cure-dents. Poser la volaille assaisonnée dans le plat en disposant autour les pommes restantes épluchées et coupées en quartiers. Poser le plat sur le plateau tournant et cuire environ 40 min sur COMBI 3 en retournant la volaille à mi-cuisson. Laisser reposer 10 min à couvert et dégraisser le jus avant de servir.

CUISSON : 13 MIN - 2 PERS - MICRO-ONDES

Faire suer l'oignon et la carotte hachés dans le beurre 3 min sur Max. Mouiller avec le vin blanc, ajouter le bouquet garni, l'ail pilé, le lard fumé coupé en petits dés et les pruneaux **préalablement trempés** et dénoyautés. Ajouter les morceaux de lapin farinés et assaisonnés. Couvrir. Cuire 10 à 12 min sur Max. Laisser reposer 5 min. Retirer le bouquet garni. Ajouter la crème fraîche et rectifier l'assaisonnement.

RECETTES SAUCES

SAUCE BÉCHAMEL

35 g de farine, 35 g de beurre, 1/2 litre de lait,
sel, poivre, muscade râpée.
Récipient : 1 bol d'1/2 litre.

SAUCE AU CURRY

1 oignon, 1 c. à s. de farine, 1 pomme,
2 c. à c. de curry, 1 banane,
1/2 litre de bouillon de poulet,
30 g de noix de coco râpée, 1 noisette de beurre.
Récipient : 1 bol d'1 litre.

SAUCE BÉARNAISE

150 g de beurre, 2 c. à s. d'estragon haché,
3 jaunes d'œuf, 3 cl de vinaigre, 2 cl de vin blanc,
3 échalotes, sel, poivre.
Récipient : 1 bol d'1 litre.

SAUCE ROQUEFORT

50 g de Roquefort, 20 cl de crème liquide,
2 c. à c. de Maïzena, sel, poivre.
Récipient : 1 bol d'1 litre.

CUISSON : ENV. 8 MIN - POUR 1/2 LITRE - MICRO-ONDES


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

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

CUISSON : 20 MIN - 4 PERS - MICRO-ONDES

Faire suer dans le bol l'oignon haché avec le beurre à découvert sur Max 2 min. Ajouter les fruits épluchés et coupés en cubes. Remettre sur Max 3 min à découvert. Ajouter la farine, le curry ainsi que la noix de coco. Mélanger, ajouter le bouillon. Couvrir et cuire sur Max 5 min puis sur 600W 10 min. Passer au mixeur et rectifier l'assaisonnement. Cette sauce accompagne parfaitement l'agneau, le porc, le poulet, ainsi que de nombreux poissons.

CUISSON : 5 MIN + 4 MIN - 4 PERS - MICRO-ONDES

Mettre dans le bol, les échalotes et l'estragon hachés, le vinaigre, le vin blanc et un peu de poivre. Faire réduire sur 600W, d'abord à couvert, puis à découvert 4 à 5 min ; il doit rester environ deux c. à c. de liquide. Laisser refroidir, puis ajouter les jaunes d'œuf et deux c. à s. d'eau froide. Mélanger et cuire sur 600W 20 à 30 sec. Sortir et fouetter énergiquement. Recommencer 5 à 6 fois jusqu'à obtention d'une émulsion crémeuse (le mélange ne doit jamais bouillir). L'émulsion est cuite lorsqu'en fouettant vous voyez le fond du bol. Incorporer alors le beurre **mou** en parcelles, sans cesser de remuer. Si nécessaire, réchauffer 10 à 20 sec. sur 600W, en cours d'opération. Rectifier l'assaisonnement et rajouter quelques feuilles d'estragon frais. Au besoin, faire réchauffer sur *Min*  en remuant.

CUISSON : 4 À 5 MIN - 4 PERS - MICRO-ONDES

Faire fondre le Roquefort coupé en morceaux 1 min 30 sec. sur 600W. Ajouter la crème et la Maïzena diluée dans 1 c. à s. d'eau. Refaire cuire 3 min à 3 min 30 sec. sur Max en fouettant vigoureusement à mi-cuisson. Rectifier l'assaisonnement avant de servir. Cette sauce accompagne parfaitement les viandes rouges.

SAUCE TOMATE

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

Récipient : 1 bol de 2 litres.

SAUCE HOLLANDAISE

2 jaunes d'œuf, 150 gr de beurre mou, 1/2 citron,
2 c. à s. d'eau froide, sel, poivre.

Récipient : 1 bol d'1 litre.

SAUCE VIN BLANC

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

Récipient : 1 bol de 2 litres.

BEURRE BLANC

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

Récipient : 1 bol d'1 litre.

CUISSON : ENV. 25 MIN - 4 PERS - MICRO-ONDES

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

CUISSON : 1 À 2 MIN - 4 PERS - MICRO-ONDES

Mettre dans le bol les deux jaunes d'œuf mélangés à deux c. à s. d'eau froide. Cuire 15 à 20 secondes sur 600W. Sortir et fouetter énergiquement. Recommencer 3 à 4 fois jusqu'à obtention d'une émulsion crémeuse qui ne retombe pas (le mélange ne doit jamais dépasser 65° et encore moins bouillir). Incorporer le beurre mou en parcelles en fouettant puis ajouter le jus d'un demi citron et rectifier l'assaisonnement.

CUISSON : 20 À 25 MIN - 8 PERS - MICRO-ONDES

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

CUISSON : 4 À 5 MIN - 6 PERS - MICRO-ONDES

Pelez les échalotes, hachez-les très finement. Mettez-les dans le bol avec du sel, du poivre et le vin blanc ou le vinaigre ; faites cuire à découvert 3 à 4 min sur Max. Entre-temps, coupez le beurre en petits cubes. Sortir le bol, incorporez rapidement au fouet la moitié du beurre, faire chauffer 30 secs. sur 440W ou 250W, puis incorporer en fouettant le restant du beurre. Rectifier l'assaisonnement. Cette sauce ne doit plus bouillir. Elle accompagne parfaitement les poissons pochés. Elle peut se faire avec du vin rouge (elle s'appelle alors beurre rouge).

RECETTES DESSERTS

ÎLES FLOTTANTES - CRÈME ANGLAISE

Blancs : 4 blancs d'œuf avec 40 g de sucre.

Sauce anglaise : 4 jaunes d'œuf, 85 g de sucre semoule, 1/2 litre de lait, 1 gousse de vanille.

Caramel : 50 g de sucre + 1 c. à s. d'eau.

Récipients : 1 bol + 1 assiette + 1 bol d'1 litre.

FAR AUX PRUNEAUX

200 g de pruneaux dénoyautés, 3 œufs entiers,
100 g de farine, 100 g de sucre, 1 pincée de sel,
25 cl de lait, 20 cl de crème liquide,
60 g de beurre, 2 cl de rhum.

Récipient : 1 moule à manqué de ø 22 cm, 2 bols

CRÈME CARAMEL

25 cl de lait, 1 gousse de vanille,
2 œufs, 50 g de sucre.

Caramel : 50 g de sucre + 1 c. à s. d'eau

Récipients : 4 ramequins + 1 bol

CRÈME PÂTISSIÈRE

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

Récipient : 1 bol d'1 litre.

CUISSON : 8 À 10 MIN - 4 PERS - MICRO-ONDES

Cuire le caramel dans le bol sur Max 3 à 4 min en surveillant attentivement. Arrêter la cuisson du caramel avec 2 cuillerées d'eau très chaude.

Verser le lait dans un récipient à bord haut. Ajouter la gousse de vanille fendue en deux. Chauffer 2 à 3 min sur Max (jusqu'à ce que le lait frémit). Entre-temps, fouetter les jaunes d'œufs et le sucre semoule jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Verser le lait bouillant en fouettant. Remettre à cuire 1 min 30 à 2 min sur Max, en fouettant toutes les 30 secondes. Arrêter la cuisson dès que la crème épaissit. Retirer la gousse de vanille et la gratter afin de laisser quelques grains dans la crème. Laisser refroidir. Batre les blancs en neige avec une pincée de sel. Incorporer délicatement le sucre. Mouler des quenelles sur une assiette et cuire 40 à 60 sec sur Max en surveillant attentivement. Laisser refroidir avant de napper avec le caramel.

CUISSON : 15 MIN - 6 PERS - COMBINÉ

Faire tremper les pruneaux avec le rhum et 2 c. à s. d'eau au moins une heure avant en faisant chauffer 40 sec sur Max. Faire chauffer le lait, le beurre et la crème 2 min sur Max. Dans un récipient, mélanger la farine, le sel, le sucre et les œufs et y verser le lait chaud en fouettant. Etaler les fruits dans le moule puis verser la préparation. Poser le moule sur le plateau tournant et cuire env. 15 min sur Combi 3.

CUISSON : ENV. 10 MIN - 4 PERS - MICRO-ONDES

Préparer un caramel au fond du bol avec le sucre et l'eau. Cuire sur Max 2 à 3 min à découvert en surveillant jusqu'à obtention d'un caramel doré et répartir ce caramel dans les ramequins. Faire chauffer le lait et la gousse de vanille fendue, jusqu'à frémissence 2 à 3 min sur Max. Entre-temps, fouetter au batteur électrique dans un bol les œufs entiers avec le sucre. Verser le lait bouillant sans cesser de fouetter. Retirer la gousse de vanille et la gratter afin de laisser les grains dans le mélange. Verser dans les ramequins. Cuire environ 7 à 10 min sur 250W. Le centre doit être légèrement pris mais le liquide ne doit pas bouillir. Laisser refroidir complètement avant de démouler.

CUISSON : 5 À 7 MIN - POUR 1/2 LITRE DE CRÈME - MICRO-ONDES

Faire bouillir le lait 3 à 4 min sur Max. Entre-temps, mélanger dans un bol, le sucre et la farine. Ajouter les œufs. Mélanger. Verser le lait bouillant en fouettant. Cuire sur Max 2 à 3 min en fouettant énergiquement toutes les minutes.

BROWNIES DE BOSTON

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

Récipients: 1 moule à tarte de ø 24 cm + 1 bol.

FLAN À LA NOIX DE COCO

1 boîte de lait concentré sucré, 4 œufs entiers,
1 boîte de lait de coco (400 g), 1 dl de lait.

Caramel: 50 g de sucre, 2 c. à s. d'eau.

Récipient: 1 moule à manque de ø 22 cm.

GÂTEAU À L'ANANAS

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

Récipient: 1 moule à manqué de ø 22 cm.

GÂTEAU AUX BANANES

3 bananes bien mûres, 130 g de sucre,
100 g de beurre, 4 œufs, 50 g de farine,
2 cl de rhum, 1/4 sachet de levure,
150 g de crème fraîche, 100 g de muesli,
2 c. à c. de bicarbonate de sodium.

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

CUISSON: 6 À 7 MIN - 6 PERS - COMBINÉ

Fondre le chocolat avec le beurre dans le bol 1 à 2 min sur Max. Ajouter tous les autres ingrédients et bien mélanger. Avec une spatule étaler le mélange dans le moule chemisé d'un rond de papier sulfurisé. Poser sur le plateau tournant et cuire 5 à 6 min sur Combi 1 (le dessus doit être encore un peu humide). Laisser refroidir avant de couper en morceaux.

CUISSON: 16 À 20 MIN - 6 PERS - COMBINÉ

Mettre le sucre et l'eau dans le moule. Cuire 4 à 6 min sur Max en surveillant jusqu'à obtention d'un caramel. Pencher le moule en tous sens afin de bien répartir le caramel. Battre au fouet électrique dans un bol le lait concentré, le lait, le lait de coco et les œufs. Verser dans le moule. Poser sur le plateau et cuire 8 min sur 600W puis 8 min en Combi 3 en surveillant la coloration vers la fin. Servir froid.

CUISSON: ENV 20 MIN - 6 PERS - MICRO-ONDES

Mettre 70 g de sucre et 3 c. à s. d'eau au fond du moule. Caraméliser 3 à 5 min sur Max en surveillant. Disposer, de façon décorative, quelques tranches d'ananas au fond du moule sur le caramel chaud. Bien égoutter le restant d'ananas, le couper en morceaux. Réserver le jus. Mélanger tous les ingrédients, après avoir fait ramollir le beurre quelques secondes sur Max. Verser dans le moule. Cuire 16 à 18 min sur 600W. Tester la cuisson avec la pointe d'un couteau qui doit ressortir sèche. Démouler sur un plat pendant que le caramel est encore chaud. Lorsque le gâteau est tiède ou froid, arroser en plusieurs fois avec une partie du jus d'ananas réservé à cet effet.

Note: On peut faire ce gâteau avec des poires au sirop ou des oreillons d'abricot.

CUISSON: ENV. 28 MIN - 6 PERS - COMBINÉ

Couper les bananes en rondelles, les mettre dans un bol avec le sucre et le beurre. Cuire à découvert 7 à 8 min sur Max. Sortir, écraser le mélange à la fourchette, ajouter la crème, le muesli, la farine avec la levure et le bicarbonate, les œufs un par un et un trait de rhum. Verser dans le moule chemisé d'un rond de papier sulfurisé et faire cuire 16 à 20 min sur COMBI 3 en posant le moule sur le plateau tournant. Démouler et laisser refroidir sur une grille.

GÂTEAU AU CHOCOLAT

125 g de chocolat, 1/4 sachet de levure chimique,
100 g de sucre, 2 c. à s. de crème fraîche,
50 g de farine, 100 g de beurre, 3 oeufs.

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

GÂTEAU AU NUTELLA

90 g de chapelure fine, 1/2 sachet de levure,
100 g de Nutella, 60 g de beurre,
200 g de cerises dénoyautées, 60 g de sucre,
3 œufs, crème Chantilly.

Récipient : 1 moule à manqué de ø 22 cm.

GRATIN DES ÎLES

1 banane, 1 pomme, 50 g de raisins secs,
30 g de sucre en poudre, 1 verre de lait,
1 c. à s. de rhum, 1 œuf, 1 c. à s. de coco râpé,
1 c. à s. de crème fraîche.

Récipients : 1 plat à gratin de ø 18 cm + 1 bol.

TARTE AU FROMAGE BLANC

400 g de fromage blanc, 100 g de ricotta ou de feta de
brebis, 2 c. à s. de farine, 130 g de sucre, 1 noisette de
beurre, 3 œufs, 1 zeste d'orange ou de citron
(+ 1 rouleau de pâte sablée au beurre si Croustiplat).

Récipient : 1 moule à tarte de ø 24 cm.

CUISSON : 8 À 9 MIN - 6 PERS - COMBINÉ

Faire fondre le chocolat en morceaux 1 min sur Max. Ajouter le beurre en morceaux, recuire 1 min sur Max. Mélanger les œufs et le sucre, puis rajouter le chocolat avec le beurre. Ajouter la farine et la levure, puis la crème. Chemiser le fond du moule d'un rond de papier sulfurisé. Verser la préparation, poser le moule sur le plateau et cuire 6 à 7 min sur Combi 3 en surveillant la coloration. Vérifier la cuisson : la pointe d'un couteau doit ressortir sèche. Démouler et laisser refroidir sur grille.

Note : vous pouvez parfumer ce gâteau avec du zeste d'orange et un trait de Cointreau. Vous pouvez aussi le glacer avec 80 g de chocolat fondu dans 40 g de beurre.

CUISSON : 6 À 7 MIN - 6 PERS - MICRO-ONDES

Mélanger dans un bol la levure, la chapelure et le sucre. Y ajouter le beurre fondu, les œufs entiers et le Nutella. Bien mélanger et ajouter les cerises (sauf 6 pour la décoration). Verser la préparation dans le moule chemisé d'un rond de papier sulfurisé et cuire 6 à 7 min sur Max. Démouler et laisser refroidir sur une grille. Décorer avec des rosettes de crème Chantilly et des demi cerises.

CUISSON : ENV. 15 MIN - 2 PERS - COMBINÉ

Rassembler dans un bol les raisins secs et le rhum. Couvrir à hauteur avec de l'eau. Faire chauffer 30 sec sur Max. Laisser gonfler pendant au moins 15 min. Répartir dans le moule les raisins gonflés et égouttés, la pomme et la banane coupées en tranches fines. Mélanger dans un bol, l'œuf, la crème, le lait, le sucre et la noix de coco râpée. Verser sur les fruits. Poser sur le plateau tournant et cuire env. 16 min sur COMBI 2.

CUISSON : 12 À 30 MIN - 6 PERS - MICRO-ONDES OU COMBINÉ OU CROUSTIPLAT

Beurrer le moule. Mélanger tous les ingrédients et verser dans le moule. Poser sur le plateau et cuire 5 min sur 600W puis 17 min sur Combi 3. Cette tarte peut aussi se cuire aux Micro-Ondes Max 10 à 12 min Laisser refroidir. Cette tarte ne se démoule pas. Si vous utilisez un Croustiplat, verser le mélange dans le plat garni de la pâte et cuire 21 min sur Combi 3 puis 10 min sur 600W. Démouler et laisser refroidir sur grille.

MOUSSE AU CHOCOLAT

200 g de chocolat noir, 6 œufs, 150 g de beurre,
50 g de sucre.

Récepteur : 1 bol d'1 litre.

TARTE AUX POMMES

1 rouleau de pâte feuilletée au beurre,
300 g de compoté de pommes,
2 à 3 grosses pommes, 1 sachet de sucre vanillé

Récepteur : Croustiplat

CRUMBLE AUX POMMES

4 belles pommes (env. 700 g), 50 g de sucre roux,
1 c. à s. de cannelle en poudre, 40 g de sucre,
40 g de beurre, 40 g de farine, 40 g d'amandes entières.

Récepteur : 1 moule à tarte en Pyrex de ø 24 cm.

GRATIN AU CAFÉ

15 cl de crème liquide, 2 œufs, 20 g de sucre,
10 g de farine, 30 g de sucre glace,
1/2 c. à c. de café soluble.

Récepteur : 1 moule à tarte de ø 24 cm.

CUISSON : 4 À 6 MIN. - 4 PERS - MICRO-ONDES

Casser le chocolat en morceaux. Rassembler dans un bol avec le beurre en morceaux. Couvrir et faire fondre sur 600W 4 à 6 min. Remuer de façon à obtenir un mélange crémeux, sans grumeaux. Casser les œufs en séparant les blancs des jaunes. Batre les jaunes pour les "casser" et continuer de les battre en y incorporant peu à peu le mélange chocolat + beurre versé en mince filet. Laisser refroidir. Batre les blancs en neige ferme en incorporant 1 min avant la fin 50 g de sucre. Ensuite, mélanger délicatement les deux appareils (chocolat + jaunes et blancs en neige) en soulevant la masse avec la spatule. Rafraîchir au moins une heure au réfrigérateur avant de servir.

CUISSON : ENV. 28 MIN - 4 À 6 PERS - COMBINÉ - CROUSTIPLAT

Garnir le Crousti-plat avec la pâte. Réserver au frais. Eplucher les pommes et couper en lamelles fines. Garnir le fond de tarte avec la compote puis ajouter les lamelles de pomme en rosace. Saupoudrer avec le sucre vanillé. Poser le Crousti-plat sur le plateau et cuire en Combi 3 env. 28 min. Démouler la tarte et laisser refroidir sur une grille.

CUISSON : ENV. 16 MIN - 4 À 6 PERS - MICRO-ONDES ET COMBINÉ

Rassembler les pommes épluchées et coupées en morceaux avec le sucre roux et la cannelle dans le moule et faire cuire sur Max 9 à 11 min à couvert. Laisser refroidir. Passer au mixer les amandes afin de les concasser, rajouter le beurre, la farine et le sucre. Faire tourner le robot par à-coups jusqu'à obtention d'un mélange granuleux mais non amalgamé. Etaler ce mélange sur les pommes précuites. Poser le moule sur le trépied et cuire 6 à 7 min sur Combi 3. La croûte, molle au sortir du four, va devenir croustillante en refroidissant. Servir avec une crème anglaise ou de la crème fraîche.

CUISSON : 10 MIN - 2 À 3 PERS - MICRO-ONDES ET COMBINÉ

Faire chauffer la crème sur Max 1 min 30 sec. Batre dans un bol les jaunes d'œufs, la farine (1 c. à s. rase), le café soluble et le sucre (2 c. à s. rases). Rajouter la crème. Fouetter et remettre à cuire cette crème pâtissière 1 à 2 min sur Max. Laisser tiédir. Batre les blancs en neige en rajoutant à la fin le sucre glace tamisé (env. 4 c. à s. rases). Incorporer délicatement à la crème pâtissière tiédie puis étaler dans le moule. Poser sur le trépied et cuire 3 à 4 min sur COMBI 2 en surveillant la coloration. Servir tiède ou froid.

Index des recettes

POTAGES - ENTRÉES - ŒUFS

Caviar d'aubergines	48
Cake aux olives	49
Champignons à la grecque	49
Croques au thon	49
Flans de foies de volaille sauce Porto	48
Flan de thon et de légumes	49
Gâteau de moules	50
Potage St-Germain	50
Quiche lorraine	50
Soupe de potiron	50
Tarte à l'oignon	48
Terrine de haddock à l'oseille	48

LÉGUMES

Courgettes et aubergines farcies	52
Carottes Vichy	52
Endives au beurre	52
Fonds d'artichauts farcis	52
Fricassée de champignons à l'estragon	53
Gratin de chou-fleur	51
Gratin dauphinois	53
Gratin de pommes de terre à l'Appenzel	51
Gratin de ratatouille	53
Navets au lard	51
Pommes de terre farcies charcutières	53
Tian de courgettes	51

POISSONS - CRUSTACÉS

Calamars à l'américaine	54
Dorade braisée	54
Filets de lieu à la parisienne	54
Gratin de poisson Parmentier	56
Papillotes de maquereaux	56
Pavés de saumon à la graine de moutarde	54
Pavés de truite rose à l'aneth	56
Poisson à la noix de coco	55
Roulades de poisson à l'estragon et au citron	56
Terrine de poisson	55
Thon au fenouil	55
Truites à l'orange et à l'estragon	55

VIANDES ET VOLAILLES

Ailerons de poulet en persillade	57
Andouillettes à la moutarde	57
Blanquette de volaille au vinaigre	58
Blanquette de volaille à l'estragon	58
Canard à l'orange	58
Côte de bœuf grillée	57
Cuisses de canard en civet	59
Curry d'agneau	58
Epaule d'agneau rôti à la crème d'ail	57
Jambon à l'ananas	59
Lapin aux pruneaux	60
Poulet basquaise	60
Paupiettes de veau aux morilles	59
Pintade farcie aux pommes	60
Rôti de porc ménagère	59
Terrine de foies de volaille	60

SAUCES

Beurre blanc	62
Sauce béarnaise	61
Sauce béchamel	61
Sauce au curry	61
Sauce hollandaise	62
Sauce tomate	62
Sauce au Roquefort	61
Sauce vin blanc	62



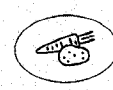


DESSERTS- PÂTISSERIES

Îles flottantes crème anglaise	63
Brownies de Boston	64
Crème caramel	63
Crème pâtissière	63
Crumble aux pommes	66
Far aux pruneaux	63
Flan à la noix de coco	64
Gâteau à l'ananas	64
Gâteau aux bananes	64
Gâteau au chocolat	65
Gâteau au Nutella	65
Gratin au café	66
Gratin des îles	65
Mousse au chocolat	66
Tarte aux pommes	66
Tarte au fromage blanc	65

NN-Q259 - Les touches automatiques de votre four

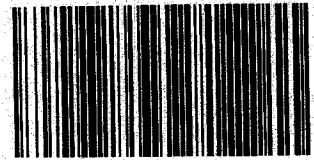
Il vous suffit de presser la touche choisie jusqu'à l'affichage (entier ou abrégé) de l'aliment que vous désirez décongeler, cuire ou réchauffer, d'afficher le poids net de l'aliment puis de presser la touche Marche.

Il est **impératif** de vérifier l'aliment pendant et après sa cuisson (comme vous le feriez dans un four traditionnel) même lorsque vous utilisez une touche automatique.

TOUCHE	AFFICHAGE	UTILISATION	COUVRIR	POIDS MINIMA MAXIMA***	BIPS SONORES**	DETAILS PAGE....
	Tasse	Réchauffage d'une tasse.	non	150 cc	non	30 à 36
	Bol	Réchauffage d'un bol.	non	300 cc	non	
	2 Bols	Réchauffage de 2 bols	non	2 x 300 cc	non	
	Frais	Réchauffage des plats cuisinés frais (en sauce).	oui	200 g - 1 400 g	oui > 800g	30 à 36
	Surgel	Réchauffage des plats cuisinés surgelés (en sauce).	oui	200 g - 1 200 g	oui	
	Frais	Cuisson des légumes frais.	oui	200 g - 1 400 g	oui > 500g	38 à 40
	Surgel	Cuisson des légumes surgelés.	oui	200 g - 1 000 g	oui > 500g	
	Frais	Cuisson de poisson frais.	oui	100 g - 1 000 g	oui > 500g	41 et 42
	Surgel	Cuisson de poisson surgelé.	oui	100 g - 700 g	oui	
	Steak	Décongélation des petites pièces de viande.	non	100 g - 1 200 g	oui	28 et 29
	Rôti	Décongélation des grosses pièces de viande.	non	400 g - 2 000 g	oui	

** BIPS SONORES : se font entendre pendant la cuisson ou le réchauffage pour vous rappeler qu'il est IMPORTANT de remuer ou retourner l'aliment.

*** MINIMA/MAXIMA : pour des quantités inférieures ou supérieures à ces minima/maxima, utilisez votre four en mode manuel en sélectionnant vous-même le type de cuisson et la durée (se reporter au chapitre correspondant à l'aliment ou à la fonction).



E00034L51UP
M0999-1

Matsushita Electric UK
Wyncliffe Road, Pentwyn Industrial Estate
Cardiff, CF23 7XB. UK
Printed by: Schaltungsdienst Lange, Berlin (GERMANY)