

Panasonic®

INVERTER



Microwave Cookery Book
Magnetron Kookboek
Mikrowellen Kochbuch
Livre de recettes pour micro-ondes
Recetario para Microondas
Książka kucharska dla kuchni mikrofalowej

NN-GD569M / NN-GD559W / NN-SD459W

English

Nederlands

Deutsch

Français

Italiano

Polski

For further information, please also refer to the operating instructions.

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte der beigelegten Bedienungsanleitung.

Voor meer informatie verwijzen wij U naar de gebruiksaanwijzing.

Pour plus d'informations veuillez vous référer à notre mode d'emploi.

Para más información, consulte el manual de instrucciones.

Bliższe szczegóły dotyczące danego modelu podane są w fabrycznej instrukcji obsługi.



Sommaire

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.

Cuisson aux micro-ondes	2	Viandes et volailles	23-26
Conseils de cuisson.....	2-5	Poissons	27-28
Quels récipients utiliser dans votre four?.....	6	Légumes	29-30
Niveaux de puissance des micro-ondes	7	Œufs et fromage	30
Utilisation du gril	7	Féculeux et légumes secs	31
Cuisson combinée	8	Vos questions - Nos réponses.....	32-33
Accessoires à utiliser	8		
Réchauffage	9-10		
Tableaux de réchauffage	11-17		
Trucs de cuisson aux micro-ondes	18		
Conseils pour la décongélation	19-20		
Décongélation des aliments courants.....	21-22		

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

Cuisson aux micro-ondes

Les micro-ondes sont des ondes électromagnétiques hautes fréquences semblables à celles utilisées dans une radio. Le magnétron convertit le courant électrique en micro-ondes, qu'il envoie à l'intérieur du four où elles sont réfléchies, transmises ou absorbées.

Réflexion

Les micro-ondes sont réfléchies par le métal, de la même manière qu'un ballon rebondit contre un mur. Toutefois, la plupart des ustensiles et récipients métalliques ne conviennent pas aux fours à micro-ondes, car ils ne permettent pas une cuisson uniforme. En outre, lorsque le récipient métallique est trop rapproché de la paroi du four (également en métal), il peut provoquer la formation d'un arc (étincelles bleuâtres), susceptible d'endommager le four, voire même de déclencher un incendie.

Transmission

Les micro-ondes passent au travers de certaines matières telles que le papier, le verre et le plastique, un peu comme les rayons du soleil traversent une fenêtre. Les récipients constitués de ces matières sont donc parfaitement adaptés à la cuisson aux micro-ondes, puisqu'ils n'absorbent pas ou ne réfléchissent pas les micro-ondes. Néanmoins, comme la chaleur des aliments se transmet aux récipients, ceux-ci chauffent pendant la cuisson.

Absorption

Les micro-ondes sont absorbées par les aliments et pénètrent jusqu'à une profondeur de 2 à 4 cm. Les micro-ondes stimulent les molécules des aliments (en particulier les molécules d'eau, de graisse et de sucre) et les font vibrer très rapidement. Ces vibrations provoquent une friction qui engendre la chaleur. Dans le cas d'aliments volumineux, la chaleur engendrée par la friction se propage par conduction jusqu'au centre de l'aliment.

Conseils de cuisson



Percer

Pendant la cuisson, la vapeur peut s'accumuler sous la peau ou la membrane qui recouvre certains aliments. Vous devez donc percer ou

peler ces aliments avant de les cuire afin que la vapeur puisse s'échapper pendant la cuisson. Les œufs, les pommes de terre, les pommes, les saucisses, etc. doivent être percés avant d'être cuits. **N'ESSAYEZ JAMAIS DE CUIRE DES ŒUFS À LA COQUE.**



Taux d'humidité

Comme le taux d'humidité des fruits et des légumes frais varie selon la saison, vous devrez parfois ajuster le

temps de cuisson en fonction de la période de l'année. Cela est particulièrement vrai pour les pommes de terre avec la peau. Les aliments secs tels que le riz et les pâtes peuvent sécher davantage encore pendant l'entreposage et le temps de cuisson peut donc varier par rapport aux aliments plus frais.

Conseils de cuisson



Film alimentaire

Le film alimentaire permet de garder les aliments humides tandis que la vapeur ainsi emprisonnée accélère la cuisson. Nous vous conseillons toute-

fois de percer le film alimentaire avant la cuisson, afin que le surplus de vapeur puisse être libéré. Lorsque vous retirez le film alimentaire qui recouvre un plat, soyez prudent, car la vapeur qui s'est accumulée est brûlante. Utilisez exclusivement du film alimentaire adapté aux fours à micro-ondes et employez-le uniquement pour couvrir un plat. Ne tapissez jamais vos plats avec du film alimentaire.

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



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. La cuisson se poursuit par conduction. Si l'aliment n'est pas suffisamment cuit après le temps de repos, rajouter quelques minutes de cuisson.

Viandes rôties - Recouvrez-les d'une feuille d'aluminium et laissez-les reposer pendant 15 minutes.

Pommes de terre avec la peau, poisson, légumes, plats cuisinés, plats aux œufs, gâteaux

- Laissez reposer 2 à 5 minutes, enveloppées d'aluminium dans le cas des pommes de terre avec la peau.

Décongélation

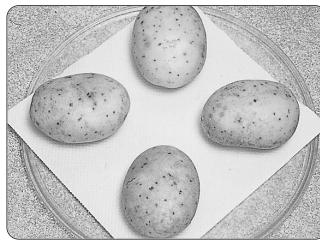
- Le cycle de décongélation ne peut être terminé sans le temps de repos. Ce dernier peut varier de 5 minutes (fraises) à 2 heures. (gros rôti ou volaille).

Conseils de cuisson



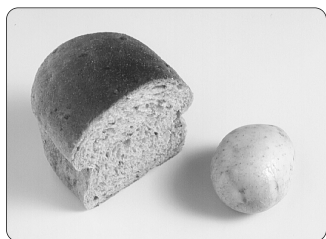
Taille du récipient

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



Quantité

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



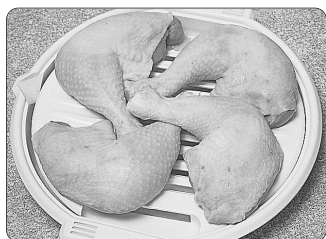
Densité

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



Forme

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



Disposer

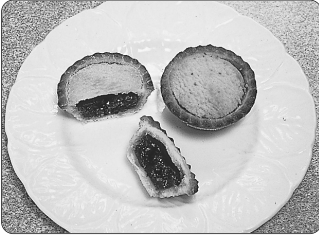
Les portions individuelles telles que les cuisses de poulet, les côtes de porc, etc. doivent être disposées dans un plat de telle sorte que les parties charnues soient vers l'extérieur du plat et les parties moins charnues (nécessitant moins de cuisson) vers le milieu du plat.



Espacer

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

Conseils de cuisson



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.



Température initiale

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



Couvrir

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



Retourner et remuer

Il est **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** être retournées à mi-cuisson.



Liquides










Tous les liquides et les boissons doivent être remués avant et pendant le réchauffage, et ce particulièrement pour l'eau, afin d'éviter des projections brûlantes. Ne pas chauffer des liquides ayant déjà bouilli. **NE PAS SURCHAUFFER.**



Nettoyage

Il est important que votre four soit constamment propre. Les fours peuvent être nettoyés avec de la mousse décapante pour four, pulvérisée sur une éponge douce. Éviter d'appliquer de la mousse sur les parties en plastique et la porte. Prendre soin d'essuyer complètement le four avec un chiffon sec après le rinçage.

Quels récipients utiliser dans votre four?

Matériel de Cuisson	Pour Micro-ondes	Pour Gril	Pour Utilisation Combinée
Plat en verre résistant à la chaleur 	✓	✓	✓
Récipient en plastique résistant aux micro-ondes 	✓	✗	✗
Plat Panacrunch 	✗	✓	✓
Porcelaine et céramique résistants à la chaleur 	N'utilisez pas de plats comportant des décors métalliques ou des dorures ou des anses fixées par de la colle.	✓	✓
Plats en poterie/terre-cuite 	✗	✗	✗
Papier aluminium/plats métalliques 	✗	✓	✗
Paniers en paille/bois/tressés 	✗	✗	✗
Film étirable 	✓	✗	✗
Papier aluminium 	Le papier aluminium peut être utilisé en petites quantités pour protéger la viande ou le poisson. 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.	✓	✓



Niveaux de puissance des micro-ondes

Niveau de puissance	Utilisation
Puissance Maximum 1000 W	Réchauffer des sauces, des féculents, des plats cuisinés, des liquides et cuire des compotes, des légumes.
min ** 270 W (*)	Décongélation des aliments surgelés, crus ou cuits et pour toutes les décongélationes ne pouvant se faire par touche Auto.
600 W	Cuisson du poisson, des viandes blanches, des volailles, des cakes, des sauces ; réchauffage du lait et des plats en sauce surgelés.
440 W	Mélanges délicats avec des œufs, quiches, réchauffage des aliments pour bébé, ragoûts.
250 W	Cuissons longues, civets, pâtés, réchauffage des viandes rouges.

Remarque: (*) DECONGELATION CYCLIQUE avec temps de repos automatique (voir page Fr- 19).



Utilisation du gril (NN-GD569M / NN-GD559W)

Ne préchauffez jamais le gril.

Le gril à quartz de votre four permet de colorer le dessus des aliments sans nécessiter de préchauffage.

Vous pouvez choisir 3 puissances de Gril.

1 pression	Gril 1	1300 W
2 pressions	Gril 2	950 W
3 pressions	Gril 3	700 W

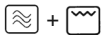
Posez les aliments à griller sur le trépied, lui-même posé sur le plateau tournant.

Les aliments qui grillent doivent en principe être retournés à mi-cuisson.

Ne couvrez jamais les aliments que vous grillez. Il n'y a pas de micro-ondes émises en mode GRIL.

Durées de cuisson (en Gril 1)

	Premier côté	Deuxième côté
Côte de boeuf 900 g	17 à 18 min.	16 à 17 min.
Saucisses	8 à 10 min.	environ 8 min.
1 cuisse de poulet 300 g	12 à 14 min.	12 à 14 min.
Tranche de pain de mie	env. 3 min.	env. 2 min.



Cuisson combinée

(NN-GD569M / NN-GD559W)

La cuisson combinée est parfaitement adaptée à la plupart des aliments. En effet, pendant que la puissance des micro-ondes cuit rapidement les aliments, le gril les dore et les rend plus croustillants.

Vous disposez des 3 modes combinés suivants :

Remarques:

- Ne couvrez jamais les aliments que vous cuisinez à l'aide d'un programme combiné.
- N'utilisez pas les programmes combinés pour cuire des petites quantités. Préférez plutôt le gril ou les micro-ondes uniquement.
- En mode de cuisson combinée, seul le plat Panacrunch peut être préchauffé.

Affichage	Puissance de Gril	Puissance de Micro-ondes	Utilisations
G 1 - 600	Gril 1	600 W	Viandes blanches, volaille entière, préchauffage du Panacrunch, réchauffage de gratin surgelé
G 1 - 440	Gril 1	440 W	Saucisses, viandes rouge, poisson, réchauffage de gratin frais
G 1 - 250	Gril 1	250 W	Gâteau style 4/4, gratins avec des œufs, morceaux de volaille, réchauffage de quiches.

Accessoires à utiliser

Micro-ondes	Gril	Cuisson combinée

Réchauffage

Votre four vous permet de réchauffer en toute sécurité les nombreux plats préparés proposés dans les supermarchés ainsi que vos plats cuisinés maison. Il vous suffit de contrôler soigneusement si les aliments sont suffisamment chauds avant de les servir, comme vous le feriez avec un four traditionnel. Vous devez aussi veiller à entreposer correctement les aliments froids que vous voulez réchauffer, notamment en les conservant au réfrigérateur avant de les réchauffer.

Quel mode utiliser pour réchauffer des aliments?

Le mode à utiliser, à savoir les micro-ondes uniquement ou la cuisson combinée varie en fonction du type d'aliment à réchauffer. Pour réchauffer des aliments qui ne doivent pas être dorés, utilisez les micro-ondes uniquement. Pour réchauffer des aliments qui doivent être gratinés, optez plutôt pour la cuisson combinée.

Enfin pour des aliments devant rester croustillants, optez pour une cuisson combinée avec le Panacrunch. La base de ce dernier absorbe les micro-ondes et les restitue sous forme de chaleur. C'est l'accessoire idéal pour réchauffer les quiches, les pizzas, les feuilletés et les friands, frais ou surgelés.

Combien de temps réchauffer les aliments?

Vous trouverez dans les pages ci-après des tableaux de réchauffage en micro-ondes ou en combiné, selon le type d'aliment. Respectez scrupuleusement les accessoires indiqués dans les notes (trépied, Panacrunch préchauffé ou plateau tournant) pour obtenir un bon résultat et surveillez la fin du réchauffage.

Les durées mentionnées dans ces tableaux sont fournies à titre indicatif **UNIQUEMENT**. Les durées exactes varient en fonction du poids des aliments, de la taille du récipient utilisé et de la température initiale.

Retourner et remuer

Dans la mesure du possible, nous vous conseillons de retourner ou de remuer les aliments pendant que vous les réchauffez afin d'uniformiser leur température tant à l'extérieur qu'au centre.

Temps de repos

Dans la plupart des cas, vous devez **LAISSER REPOSER** les aliments après les avoir réchauffés afin de permettre à la chaleur de se propager jusqu'au cœur des aliments et d'uniformiser ainsi leur température. Si vous avez couvert les aliments pendant le réchauffage, laissez le couvercle en place pendant le temps de repos. Ce temps de repos est particulièrement important lors du réchauffage d'aliments denses tels que des lasagnes ou des gratins, voire tout aliment que vous ne pouvez pas remuer pendant le réchauffage.

Les touches automatiques :

Pour des aliments tels que les plats cuisinés, un bol de soupe ou une tasse de café, les plats en conserve, les gratins surgelés, les pizzas, les quiches et les frites à four surgelées, **PEN-SEZ à UTILISER** les touches automatiques selon le poids (détails pages Fr- 10, 11, 12 et 13 de votre mode d'emploi) et selon le modèle de votre four.

Respectez les poids Min/Max recommandés indiqués dans le mode d'emploi ainsi que les accessoires apparaissant dans l'afficheur.

Bips sonores : il est absolument nécessaire de retourner ou remuer les aliments lorsque vous entendez un bip sonore en cours de réchauffage. Le non respect de cette consigne compromet sensiblement les résultats des réchauffages en touches AUTO.

Panacrunch (modèle avec gril) : les touches AUTO des quiches, des pizzas et des frites à four nécessitent le préchauffage du Panacrunch. Voir page Fr-14 de votre mode d'emploi.

Réchauffage

Conseils pour les réchauffages en touches AUTO :

Tasse/Bol : selon la température de départ (soupe sortie du réfrigérateur ou Brick de lait venant d'être ouvert), la température finale peut varier de 20 ° C. Tenez-en compte et prenez garde de mélanger avant et après le réchauffage. Couvrir les soupes.

Plat cuisiné déjà cuits : déballer les aliments en sachets, couvrir et remuer aux bips. Les aliments plus gras (saucisses), plus secs (pâtes, riz) ou plus fractionnés (chili con carne, raviolis) seront beaucoup plus chauds que les plats en sauce (pot au feu), les plats plus aqueux (courgettes farcies) ou avec de gros morceaux (Petit salé, cuisse de poulet, p. de terre entière). Tester, interrompre ou prolonger le réchauffage en conséquence. Convient aussi au réchauffage de soupe, de purées, et de légumes cuits. Ne convient pas aux plats surgelés portionnables
Touches AUTO NN-GD569 et NN-GD559 uniquement :

Pizza : sur le Panacrunch préchauffé. Ne convient pas aux pizzas crues, aux Flamme-kuches, ni aux pizzas surgelées à pâte «Cuit et lève». (voir tableaux de réchauffage pour ces dernières). Peut convenir pour les tartes fines cuites.

Quiche : ne convient pas pour les tourtes ni les quiches très épaisses. La température atteinte peut varier sensiblement entre une quiche à base de fromage ou une quiche à base de légumes. Cette dernière sera bien moins chaude. Peut convenir pour les Tielles et les Tortillas.

Gratins surgelés : (déjà cuits) : selon l'ingrédient principal (légumes ou pâtes) et la quantité de fromage à la surface, la température et la coloration finale peuvent varier sensiblement. Surveiller la fin de la cuisson pour la coloration et tester le centre du gratin en le coupant avec un couteau pour vérifier la température. Laisser reposer 3 à 6 min.

Frites à four : convient aussi pour les pommes noisettes, Röstis, Country potatoes, pommes allumettes. La coloration finale varie assez selon les marques. Mélanger au Bip. Ne convient pas pour les pommes croquettes ou les pommes dauphines de gros calibre.

Quand les aliments sont-ils réchauffés?

Aussi longtemps que les règles d'hygiène élémentaires ont été respectées pendant la préparation et le stockage des aliments, le réchauffage à l'aide des micro-ondes ou de la cuisson combinée ne présente aucun risque supplémentaire pour la santé. Nous vous conseillons de couper à l'aide d'un couteau les aliments qui ne peuvent pas être remués pour vérifier s'ils sont correctement réchauffés. Outre le respect des instructions du fabricant et des durées mentionnées dans les tableaux de réchauffage ci-après, nous vous recommandons vivement de vérifier si les aliments sont "chauds". En cas de doute, remplacez les aliments dans le four et réchauffez-les encore pendant quelques instant.

BIBERONS POUR BEBES - ATTENTION -

Le lait ou la bouillie DOIT être complètement mélangé avant et après avoir été chauffé. Il doit aussi être **soigneusement contrôlé** avant d'être donné au bébé.

Dans le cas d'un biberon de lait de 210-240 ml conservé au réfrigérateur, retirez le capuchon et la tétine, faites chauffer le lait à la puissance MAX pendant 25 à 30 sec., puis **CONTROLEZ SOIGNEUSEMENT SA TEMPÉRATURE.**

Remarques:

Le liquide en haut du biberon étant beaucoup plus chaud que celui contenu dans le bas, vous devez bien secouer le contenu du biberon avant de contrôler sa température.

Modèle sans gril (NN-SD459W) : les aliments devant être colorés ou rester croustillants ne doivent pas être réchauffés en micro-ondes pures, au risque d'être ramollis. Il faut utiliser des modes de réchauffage traditionnels ou bien suivre les instructions du fabricant figurant sur l'emballage. Certains aliments ne convenant pas aux touches Auto mais pouvant être réchauffés en micro-ondes pures (sauces, féculents, tranches de viandes, aliments pour bébé, etc) figurent dans les tableaux pages suivantes.

Tableaux de réchauffage

Tableaux de réchauffage en micro-ondes ou combiné des aliments courants frais ou surgelés.

Mode d'emploi: G désigne le Gril, et P le Panarunch préchauffé (3 minutes Combi GRIL 1 + 600 W). Sauf indication contraire (« à cuire »), les aliments mentionnés ci-après sont déjà cuits, à réchauffer. Les temps indiqués sur le Panarunch concernent des aliments entièrement déballés.
Temps de repos: il est impératif de laisser reposer l'aliment après le réchauffage: 3 à 6 min pour les entrées, le pain, la viennoiserie, les liquides, les plats cuisinés et 10 min pour les gratins et les tourtes. De préférence dans le four.

Aliment	Poids ou Quantité	Frais	Surgelé
ENTREES TRAITEUR			
Croque-monstieur (P & S)	100 g 1 pce	3 min G 1-440 W	3 min G 1-440 W
	150 g 1 pce	4 min G 1-250 W	3 min 30 s G 1-600 W
	200 g 2 pcs	4 min G 1-250 W	4 min G 1-440 W
Coquille de poisson	140 g 1 pce	3 min 10 s G 1-440 W. (3)	5 min G 1-600 W. (3)
	360 g 4 pcs	-	10 min G 1-600 W. (1)
- Croissant jambon-fromage (P) - Roulé au fromage (P) - Gnocchi gratiné (P) - Petit pâté lorrain (P) - Bretzels gratinés (P)	140 g 1 pce	3 min G 1-250 W	3 min G 1-600 W puis 3 min repos
	130 g 1 pce	1 min 30 s G 1-600 W	3 min G 1-600 W puis repos 3 min
	140 g 1 pce	3 min G 1-440 W	4 min G 1-600 W puis 3 min repos.
	180 g 2 pcs	3 min 40 s G 1-250 W puis 2 min repos.	-
	220 g 2 pcs	-	Auto PIZZA ***
	125 g 1 pce	2 min G 1-440 W	2 min 30 s G 1-600 W puis 2 min repos
- Hot Dog Knackis® (P) - Panini (2 & 5) - Hot Pocket (P)	260 g 1 pce	4 min G 1-250 W	-
	125 g 1 pce	-	3 min G 1-600 W puis repos 1 min ou MAX 2 min dans l'emballage (3) et repos
	200 g 2 pcs	2 min 40 s à 3 min G 1-250 W puis 2 min repos	2 min 40 s à 3 min G 1-600 W puis 2 min repos
- Friand à la viande (P) - Feuilleté légumes (P)	130 - 150 g 1 pce	3 min G 1-250 W puis 2 min repos	3 min G 1-600 W puis 2 min repos
	150 g 1 pce	3 min G 1-250 W puis 2 min repos	3 min G 1-600 W puis 3 min repos
Bouchée à la reine (P)	150 g 1 pce	1 min 50 s G 1-600 W puis repos 3 min	-
Saucisson brioché (P & S)	400 g 1 pce	5 min G 1-600 W puis 6 min repos	-

(1) déballer, plat résistant à la chaleur et transparent aux ondes sur trépiéd. (2) déballer, poser direct ou sur papier cuisson sur trépiéd.
 (3) plat transparent aux ondes sur plateau de verre (4) couvrir. (5) retourner ou remuer à mi-réchauffage.

Tableaux de réchauffage

Tableaux de réchauffage en micro-ondes ou combiné des aliments courants frais ou surgelés.

Mode d'emploi: l'indication " + " signifie une cuisson combinée, G désigne le Grill, et P le Panacrouch préchauffé (Combi GRIL 1 + 600 W 3 minutes). Sauf indication contraire (« à cuire »), les aliments mentionnés ci-après sont déjà cuits, à réchauffer.

Temps de repos: il est impératif de laisser reposer l'aliment après le réchauffage : 3 à 6 min pour les entrées, le pain, la viennoiserie, les liquides, les plats cuisinés et 10 min pour les gratins et les tourtes. De préférence dans le four.

Aliment	Poids ou Quantité	Frais	Surgelé
ENTREES TRAITEUR			
- Feuilletés apéritifs (à cuire) (P)	160 g 10 pcs	-	6-7 min G 1-600 W puis 2 min repos
- Tartelettes apéritives (P)	300 g 24 pcs	-	3 min 10 s G 1-600 W puis 2 min repos
- Mini gougeres (P)	225 g 30 pcs	-	1 min 30 s G 1-600 W puis 2 min repos
- Cake salé (olive, jambon etc) (3)	340 g 1 pce	-	5 min G 1-600 W puis 5 min repos
- Nems gros (P & 5)	270 g 4 pcs	4 min 30 s G 1-250 W	5 min G 1-600 W puis 2 min repos
- Samossas viande (P & 5)	110 g 2 pcs	3 min G 1-250 W	2 min 10 s G 1-600 W puis 2 min repos
- Samossas légumes (P & 5)	120 g 2 pcs	4 min à 4 min 30 s G 1-250 W	2 min 30 s G 1-600 W puis 2 min repos
Pommes de terre farcies (1)	130 -150 g 1 pce	4 à 5 min G 1-250 W	5 min G 1-600 W puis 2 min repos
Tielle ou tourte sétoise (P)	330 g (1 pce)	Auto Quiche fraîche	-
- Crêpe/ Ficelle roulée garnie (P)	250 g 2 pces	3 min G 1-600 W	-
- Galette plate garnie (P)	150 g 1 pce	2 min G 1-440 W	3 min G 1-600 W
- Blinis (P & 5)	80 g 2 pcs	1 min G 1-250 W	2 min 20 s G 1-250 W puis 1 min repos
Escargots (3 & 4)	160 g 12 pcs	250 W env. 4 min	440 W 3 min à 3 min 30 s puis repos 3 min.
Tortilla nature ou oignon (P & 5)	200 g 500 g	Auto QUICHE fraîche Auto QUICHE fraîche	- -
- Mini-pizzas 3 fromages (P)	270 g 9 pcs	-	3 min 30 s G 1-600 W puis 2 min G 1
- Pizza Cascione- portefeuille (P)	90 g 3 pcs 200 g 1 pce	- 2 min 10 s G 1-440 W puis 2 min repos (5)	3 min 30 s G 1-250 W puis 2 min G 1 Auto PIZZA***
- Pizza « cuit et lève » (P)	600 g	-	15 min G 1-600 W puis 3 min G 1

Tableaux de réchauffage

Aliment	Poids ou Quantité	Frais	Surgelé
ENTREES TRAITEUR			
Quiche lorraine, paysanne ou au fromage (P)	150 g 1 pce 400 g 1 pce 800 g 1 pce 120 g 1 pce 500 g 1 pce 290 g 1 pce	Auto QUICHE Auto QUICHE Auto QUICHE Auto QUICHE - -	3 min G 1-600 W puis 3 min repos Auto QUICHE*** (afficher 600 g) Auto QUICHE*** (afficher 600 g) Auto QUICHE*** (afficher 600 g) 7 min G 1-600 W puis repos 6 min 9 min à 9 min 30 s G 1-600 W puis 2 min repos sur grille
Tarte aux poireaux (P)			
Tourte jambon-fromage (P & 5)			
Tarte fine salée (à cuire) (P)			
Tarte alsacienne/ FlammeKuche (P pré-chauffé 4 min)	140 g 1 pce	2 min G 1-440 W puis 3 min G 1	2 min 30 s G 1-600 W puis 2 min G 1
PLATS CUISINES			
Gratins (dauphinois, moussaka, lasagnes, tartiflette, hachis-parmentier, macaronis) - dauphinois individuels (1)	300 - 350 g 1000 g 240 g 2 pcs	7 min 30 s à 8 min G 1-600 W (1) 10 min G 1-600 W (1) -	Auto GRATIN *** (3) Auto GRATIN *** (3) 6 min 30 s G 1-600 W puis 2 min repos
Gratin de légumes (avec ou sans viande)	1000 g	11 à 12 min G 1-600 W (1)	Auto GRATIN *** (3)
Gratin portionnable (chou-fleur, p. de T, tartiflette.) (3)	900 g	-	16 min G 1-600 W puis 4 min G 1
Quenelles (3,4 & 5) + 2 c. à s. eau	320 g - 4 pcs	MAX 1 min puis 250 W 5 min	-
Tomates farcies (3 & 4)	300 g 2 pcs 1000 g 8 pces	MAX 3 min 30 s puis 2 min repos MAX 10 -11 min	- - MAX 24 à 25 min
Choux farcis (3,4 & 5)	1050 g 6 pcs	-	
Poisson à la bordelaise ou florentine (3)	400 g	-	9 min G 1-600 W puis 4 min G 1

(1) déballer, plat résistant à la chaleur et transparent aux ondes sur trépiéd. (2) déballer, poser direct ou sur papier cuisson sur trépiéd.
(3) plat transparent aux ondes sur plateau de verre (4) couvrir. (5) retourner ou remuer à mi-réchauffage.

Tableaux de réchauffage

Tableaux de réchauffage en micro-ondes ou combiné des aliments courants frais ou surgelés.

Mode d'emploi: l'indication " + " signifie une cuisson combinée , G désigne le Grill, et P le Panacurh préchauffé (Combi GRIL 1 + 600 W 3 minutes). Sauf indication contraire (« à cuire »), les aliments mentionnés ci-après sont déjà cuits, à réchauffer.

Temps de repos: il est impératif de laisser reposer l'aliment après le réchauffage : 3 à 6 min pour les entrées, le pain, la viennoiserie, les liquides, les plats cuisinés et 10 min pour les gratins et les tourtes. De préférence dans le four.

Aliment	Poids ou Quantité	Frais	Surgelé
GARNITURES			
Féculents (3, 4 & 5)		600 W 1 min 30 s à 2 min	-
Frites à four, pommes quartiers, Rösti, Pommes Noisettes et autres dérivés de pommes de terre (P & 5)	300 g	- - - -	Auto FRITES ***
- Dauphines (P & 5)	200 - 300 g		5 min G 1-600 W puis 3 min G 1
Légumes (3, 4 & 5)	100 g 200 g	MAX 1 min à 1 min 10 s MAX 1 min 20 à 1 min 40 s	- -
Purée (3, 4 & 5) - de pommes de terre - de légumes	200 g 200 g 380 g 1000 g	MAX 1 min 30 s MAX 1 à 2 min MAX 2 min 30 s -	MAX 3 min MAX 3 min 30 s MAX 8 min MAX 12 à 13 min
Riz (3, 4 & 5)	200 g 500 g	MAX 1 min 30 s MAX 3 min 30 s à 4 min	MAX 2 min 30s MAX 6 à 7 min
Spaguettis en sauce (3, 4 & 5)	200 g 500 g 1000 g	MAX 2 min MAX 4 min MAX 7 à 8 min	- - MAX 13 à 14 min
VIANDES et POISSON			
Confit de canard (1)	210 g 1 pce 430 g 2 pcs	7 min 30 G 1-250 W 11 min G 1-250 W	- -
Tripes (3, 4 & 5)	500 g	MAX 4 min à 4 min 30 s	MAX 7 à 8 min

Tableaux de réchauffage

Aliment	Poids ou Quantité	Frais	Surgelé
VIANDES et POISSON			
Sauisses Cocktail (3, 4 & 5)	120 g	440 W 1 min à 2 min	-
Viande cuite (3, 4 & 5)			
- steak haché	100 g	600 W 30 à 40 s	-
- viande blanche	100 g 2 tranches	600 W 50 à 60 s	-
- viande rouge	120 g 3 tranches	440 W 50 à 60 s	-
- cuisse de poulet	200 g	MAX 1 min 50 s	-
- Cordon bleu (P & 5)	110 g 1 pce	2 min G 1-600 W	3 min 30 s G 1-600 W puis repos 1 min
- Nuggets de poulet (P & 5)	200 g 10 pcs	2 min 30 s G 1-600 W	3 min G 1-600 W
- Filet de poisson pané (P & 5)	100 g 1 pce	2 min G 1-440 W	3 min G 1-600 W
- Pavé de saumon à cuire (P & 5)	130 g 1 pce	2 min 10 à 2 min 30 s G 1-600 W	-
DIVERS			
Sauce (4 & 5)	250 g 300 g 500 g	MAX 2 min MAX 2 à 3 min MAX 3 à 4 min	MAX 3 min 30 s - MAX 6 min
Boissons			
- 1 tasse	240 ml	MAX 1 min 50 s	-
- 2 tasses	480 ml	MAX 3 min. 20 s	-
- 3 tasses	700 ml	MAX 4 min 30 s	-
Lait			
- 1 bol	250 ml	600 W 2 min ou Auto Bol (si 300 ml)	-
- 1 pot (3, 4 & 5)	600 ml	600 W 4 min 30 s	-

(1) déballer, plat résistant à la chaleur et transparent aux ondes sur trépiéd. (2) déballer, poser direct ou sur papier cuisson sur trépiéd.
 (3) plat transparent aux ondes sur plateau de verre (4) couvrir. (5) retourner ou remuer à mi-réchauffage.

Tableaux de réchauffage

Tableaux de réchauffage en micro-ondes ou combiné des aliments courants frais ou surgelés.

Mode d'emploi: l'indication " + " signifie une cuisson combinée , G désigne le Grill, et P le Panacrouch préchauffé (Combi GRIL 1 + 600 W 3 minutes). Sauf indication contraire (« à cuire »), les aliments mentionnés ci-après sont déjà cuits, à réchauffer.

Temps de repos: il est impératif de laisser reposer l'aliment après le réchauffage : 3 à 6 min pour les entrées, le pain, la viennoiserie, les liquides, les plats cuisinés et 10 min pour les gratins et les tourtes. De préférence dans le four.

Aliment	Poids ou Quantité	Frais	Surgelé
DIVERS			
- Aliments pour bébé (pot sans couvercle) (4)	130 g	600 W 50 s Remuer et Tester	-
- à température ambiante	200 g	600 W 60 s à 70 s Tester	-
- réfrigéré	130 g	600 W 60 à 70 s Tester	-
	200 g	600 W 1 min 20 à 1 min 30 s Tester	-
- Mini Viennoiserie cuite (2 & 5)	50 g 2 pcs 125 g 5 pces	-	Auto Pain *** Auto Pain ***
Pain			
- Boule campagnarde (3 & 5)	450 g	-	Auto Pain*** puis 10 min repos.
- Pain aux céréales (3 & 5)	420 g	-	5 min G 1-250 W puis 6 min repos ou Auto Pain*** puis repos.
DESSERTS			
Boules de coco asiatiques (3 & 4)	6 pcs	250 W 2 à 3 min	440 W 3 à 4 min
Gaufre (2 & 5)	70 g 1 pce 140 g 2 pcs	-	2 min G 1-250 W 3 min G 1-250 W
Crêpes sucrées (3 & 4)	50 g 1 pce 100 g 2 pces	MAX 20 à 30 s MAX 35 à 40 s	MAX 40 s (5) MAX 80 s (5)
Cannelés de Bordeaux (3)	3 pcs 180 g	-	Décongélation 3 à 4 min
Crumble aux pommes (1)	170 g	-	2 min 40 s à 3 min G 1-600 W puis repos 2 min

Tableaux de réchauffage

Aliment	Poids ou Quantité	Frais	Surgelé
DESSERTS			
Donuts/Beignets (P & S)	1 pce 50 g 2 pcs 100 g	- -	40 s G 1 -250 W puis 2 min repos 1 min 10 s G 1-250W puis 2 min repos.
Galette des rois (2 & 5)	1 pers 120 g 6 pers 400-500 g	30 s G 1-250 W puis 2 min G 3 puis repos env. 2 min 30 s G 1-250 W et repos	40 s G 1 -250 W puis 2 min repos 1 min 10 s G 1 -250 W puis 2 min repos.
Fondant au chocolat (P)	470 g 1 pce	-	4 min G 1-250 W puis 8 min repos
Macarons (3)	16 pces 190 g	-	250 W 1 min à 1 min 20 s puis repos 5 min
Moelleux au chocolat à cuire (1)	1 pce 70 g 1 pce 100 g	2 à 3 min G 1-250 W -	- 2 min à 2 min 30 s G 1-440 W
- Tarte citron meringuée (P) - Tarte fine pommes (P) - Tarte Tatin (P) poser côté pommes - Tarte Normande (P) - Tarte Pommes-Rhubarbe (P)	500 g 1 pce 100 g 1 pce 260 g 1 pce 120 g 1 pce 600 g 1 pce 800 g 1 pce 680 g 85 g 1 part 170 g 2 parts 700 g 6 parts 800 g 350 g	- - - - - - - - - - -	1 min 20 s G 1-440 W puis 12 min repos 1 min 30 s G 1-600 W puis 3 min repos sur grille 3 min 20 s G 1-600 W puis 3 min repos sur grille 2 min 30 s G 1-440 W puis repos 2 min 6 min G 1-600 W puis 6 min repos 9 min G 1-600 W puis 10 min repos 5 min 30 s G 1-600 W puis 10 min repos 2 min 10 s G 1 -250 W puis 3 min repos 3 min 20 s G 1 -250 W puis 4 min repos. 6 min G1-440W puis 10 min repos 7 min G1-440W puis 12 min repos 2 min 30 s G1-250 W puis 5 min repos.
- Tarte aux pommes (P) - Tarte au sucre (P)	800 g 350 g	- -	6 min G1-440W puis 10 min repos 7 min G1-440W puis 12 min repos 2 min 30 s G1-250 W puis 5 min repos.
Pop corn sucré (3)	1 x 100 g	-	MAX 2 min 30 s à 3 min

(1) déballer, plat résistant à la chaleur et transparent aux ondes sur trépied. (2) déballer, poser direct ou sur papier cuisson sur trépied. (3) plat transparent aux ondes sur plateau de verre (4) couvrir. (5) retourner ou remuer à mi-réchauffage.

Trucs de cuisson aux micro-ondes

Ramollir le beurre à tartiner au sortir du réfrigérateur

Faire ramollir 35 à 40 sec. sur $\text{min} \text{☼}^*$ (pour 150 g). Retirer au préalable le papier métallisé d'emballage.

Faire gonfler des fruits secs

Ajouter 4 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 30 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 caramel

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 250 W 30 à 50 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 1min. - 1min. 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 5 min. sur $\text{min} \text{☼}^*$ (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.



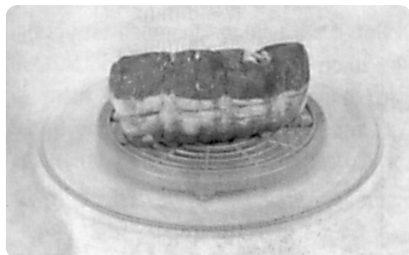
Conseils pour la décongélation

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

^{min} ** C'est pourquoi, la décongélation sur les fours PANASONIC fonctionne sur un mode cyclique : le four divise le temps de décongélation total en 8 périodes passant de la décongélation effective (4 périodes) au temps de repos (4 périodes).

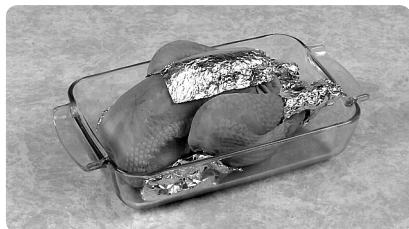
Pendant les périodes de repos, il n'y a pas d'émission de micro-ondes, même si le plateau tourne et la lumière reste allumée, et la décongélation se poursuit par conduction. Ce repos assure à l'aliment une décongélation homogène et permet de réduire le temps de repos après décongélation, au moins pour les petites pièces.

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



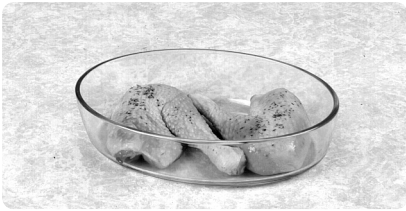
Temps de repos

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.



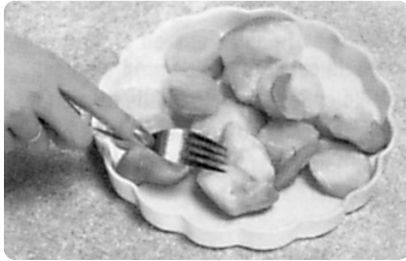
Les rôtis avec os et les volailles entières

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



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 décongèlent plus rapidement. Placez-les vers le centre du plateau ou protégez-les.



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.

Décongélation automatique selon le poids des aliments

TURBO
**
♦♦

Cette touche vous permet de décongeler selon leur poids des viandes ou des poissons crus surgelés. 2 programmes vous sont proposés. La combinaison de la technologie Inverter et de la logique floue dans le calcul des temps d'émission d'ondes permet d'accélérer sensiblement le processus de décongélation (jusqu'à 40 % pour certains poids).

Pensez à retourner aux bips sonores.

Numéro du programme et utilisation	Poids recommandé (Min.-Max.)
1. petites pièces de viande ou de volaille, escalopes, saucisses, viande hachée, darnes, côtelettes.	150-1600 g
2. grosses pièces de viande ou de poisson, rôtis, volaille entière; pensez à retourner.	400- 2400 g

Décongélation du pain en touche AUTO



(NN-GD569M/NN-GD559W)

Numéro du programme et utilisation	Poids recommandé (Min.-Max.)
9. pain congelé en morceaux, petits pains et croissants, pains au chocolat et aux raisins. Posez sur le trépied (sauf gros pains entiers) et pensez à retourner au bip sonore. Laisser 10 à 15 min de repos pour un gros pain entier.	50 - 500 g

Décongélation des aliments courants

Sélectionnez la puissance de décongélation ^{min} **270 W**,
puis la durée mentionnée ci-dessous.

Les durées ci-dessous sont mentionnées à titre indicatif uniquement. Contrôlez à plusieurs reprises la décongélation de l'aliment. Adaptez la durée de décongélation au poids et au volume de l'aliment. Il n'est pas nécessaire de couvrir les aliments pendant que vous les décongelez.

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	12 - 13	60
- volaille en morceaux#	1 kg (4)	22 - 24	30
- coquelet#	400 g	15	30
- lapin#	500 g	14 - 15	30
- andouillette*	300 g (2)	10 - 11	15

REMARQUES

- * Dès que possible, remuez ou séparez ces aliments pendant la décongélation.
- # Protégez les bords et les extrémités de ces aliments.

Décongélation des aliments courants

Aliment	Poids ou Quantité	Durée en min.	Temps de repos (min)
BEURRE	250 g	2	10
COULIS DE FRUIT	200 g	3 - 4	10
FROMAGE*	450 g	3	10
FRUITS ROUGES* (disposés en faible épaisseur et remués plusieurs fois)	200 g	5 - 6	10
	300 g	9	10
	500 g	12	10
GÂTEAUX CUITS			
- Génoise	400 g (1)	7	10
- Forêt Noire	500 g (1)	4 - 5	15
- Bavarois	110 g (1 portion)	8 secondes	15
- Tarte framboises	470 g (1)	10	15
- Opéra	500 g (1 pce)	5	60
- Tartelette au citron	110 g (1 pce)	3	5
JUS DE FRUIT CONCENTRÉ	200 ml	4	4
PÂTE			
- Sablée ou brisée*	300 g (bloc)	4 - 5	20
	250 g (roulée)	2 min 30 sec	20
- Feuilletée*	250 g (bloc)	4	20
	250 g (roulée)	2 min 30 sec	20
- À pizza*	240 g (boule)	4	20
	350 g (roulée)	5	20
POISSON			
- Entier#	400 g (2)	10 - 12	15
- Filets#	500 g (4)	13 - 14	15
- Darnes*	380 g (2)	10	15
- Pavés*	200 g (2) (4)	9	15
- Crevettes*	200 g	7	10
- Poisson pané*	120 g (2 pces)	5	10

REMARQUES

* Dès que possible, remuez ou séparez ces aliments pendant la décongélation.

Protégez les bords et les extrémités de ces aliments.

Viandes et volailles

Rôtis décongelés

Si la viande a été congelée, assurez-vous qu'elle est complètement dégelée avant de la cuire à l'aide des micro-ondes. Vous devez laisser reposer les rôtis dégelés pendant 30 min à 1 heure 30 min avant de les cuire, afin d'être certain que le cœur de la viande est complètement dégelé.

Graisse

Les parties grasses absorbent l'énergie des micro-ondes et peuvent entraîner une surcuisson de la viande adjacente. Choisissez toujours des rôtis qui ne sont pas trop gras.

La cuisson en micro-ondes pures



Placer les rôtis sur une soucoupe retournée dans un plat transparent aux ondes sur le plateau tournant. Il est important que la viande ne trempe pas dans son jus. Cette soucoupe n'est pas nécessaire dans le cas des viandes braisées ou cuites en fricassée.

Il est préférable de recouvrir le plat d'un couvercle ou de film étirable afin d'accélérer la cuisson et de prévenir les projections.

Temps de repos

En fin de cuisson, vous devez recouvrir la viande et la volaille d'une feuille d'aluminium et les LAISSER REPOSER pendant 15 minutes minimum. Une fois reposée, la viande rôtie peut être découpée plus facilement. En outre, elle continue de cuire pendant le TEMPS DE REPOS.

Os

Quand vous cuisez une épaule d'agneau ou une palette de porc avec os dans votre four à micro-ondes, vous devez parfois couvrir l'extrémité de l'os afin d'éviter que la viande adjacente ne soit trop cuite.

Comment cuire des petits morceaux de viande à l'aide des micro-ondes?

Si certains morceaux de viande peuvent être facilement préparés au four à micro-ondes, la réduction du temps de cuisson et l'absence d'une source de chaleur empêchent ceux-ci d'être croustillants et dorés. Il est préférable de cuire ces viandes dans une sauce.

Retourner

Les rôtis et la volaille doivent être retournés à mi-cuisson.

Protection

Les extrémités des rôtis doivent parfois être protégées avec une feuille d'aluminium à mi-cuisson afin d'éviter que les bords extérieurs ne cuisent de manière excessive. Dans le cas d'une grosse volaille, vous devez protéger les pilons et les bouts des ailes. Fixez la feuille d'aluminium à l'aide de bâtonnets et évitez qu'elle touche les parois du four.

Comment cuire un rôtir une viande en cuisson combinée ? (NN-GD569/NN-GD559) Pour la volaille en morceaux ou entière, utilisez les touches AUTO Auto selon le poids - respectez les accessoires. Pour les autres viandes, reportez-vous au tableau page suivante. **NE COUVREZ PAS.**



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.

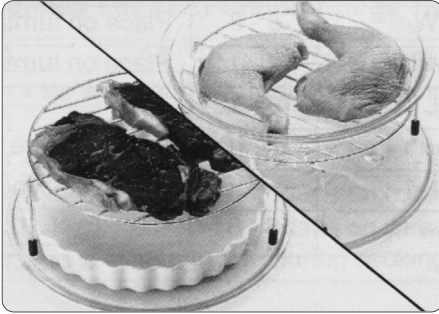
Avant: les légumes de garniture doivent être coupés régulièrement et précuits, ils risquent sans cela d'être encore croquants en fin de cuisson. Fariner légèrement les morceaux de viande à saisir afin d'assurer une bonne liaison de la sauce.

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 250 W.

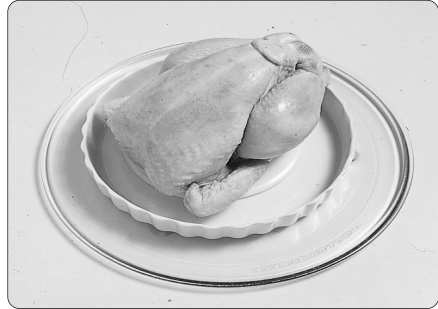
Viandes et volailles

Comment cuire des petits morceaux de viande à l'aide du gril ou de la cuisson combinée ? (NN-GD569/NN-GD559)

Placez la viande sur le trépied, lui-même posé sur le plateau tournant. Utilisez un plat résistant à la chaleur pour récolter les graisses fondues.



Pour les morceaux plus volumineux ou les rôtis, risquant de toucher la voûte du four, ou les volailles entières, placez-les dans un plat résistant à la chaleur posé sur le plateau tournant. Le gril parviendra à dorer la viande, mais cela risque de prendre un peu plus de temps.



Les touches AUTO Volaille entière ou Volaille en morceaux (NN-GD559/NN-GD569) :

conviennent pour le poulet, la pintade ou le canard. Ne conviennent pas pour les filets de volaille, les magrets de canard, ni la dinde, le dindonneau ou l'oie. Le plat contenant les morceaux de poulet doit être posé sur le trépied. N'oubliez pas de retourner la volaille ou les cuisses au bip sonore. Laisser reposer dans le four 5 à 8 min en fin de cuisson (jusqu'à 10-12 minutes pour une volaille de 2 kg et plus).

Viandes et volailles

Temps de cuisson des viandes et des volailles

- La cuisson micro-ondes uniquement ne colorant pas du tout la viande, les temps de cuisson indiqués (porc, veau, agneau, bœuf) en Micro-ondes s'appliquent à des viandes préalablement rissolées de tous côtés dans une poêle ou encore à des viandes ne nécessitant pas de coloration (filets de volaille, lapin).
- Dans tous les cas, pensez à retourner la viande en cours de cuisson et à laisser reposer après cuisson.

Type de viande	Cuisson Gril ou Combi	Durée en min	Micro-Ondes Uniquement	Durée en min
Bœuf				
râgout	-	-	Max puis 250 W	10-12 puis 60 à 75
rôti (1)	G 1-250 W	11 -12 par 500 g	600 W	5 à 6 par 500 g
1 côte à l'os de 850-950 g (1)	Gril 1 ou G 1-250 W	32-35 min 8 puis 13-15 min en Gril 1	-	-
Agneau				
selle (< 900 g) (1) épaule (> 900 g) (1)	G 1-600 W G 1-600 W	7-8 par 500 g 10-11 par 500 g	600 W 600 W	7-8 par 500 g 7-8 par 500 g
râgout	-	-	Max puis 250 W	10-12 puis 40 à 50
Veau				
rôti épaule (2)	G 1-600 W	11-12 par 500 g	600 W	14-15 par 500 g
Porc				
rôti filet (1)	G 1-600 W	11-12 par 500 g	600 W	15-16 par 500 g
rôti épaule (1)	G 1-600 W	14-15 par 500 g	600 W	16-17 par 500 g

Type de viande	Cuisson Gril ou Combi	Durée en min	Micro-Ondes uniquement	Durée en min
Poulet-Pintade				
Dinde				
- rôti entier (1)	G 1-600 W puis Gril 1 ou Auto Volaille	7-8 par 500 g 3 à 4	-	-
-1 cuisson poulet 250 - 300 g (1)	Gril 1 ou G 1-250 W ou Auto Volaille morceaux	25 13 à 16 min	-	-
- morceaux, désossés	-	-	Max	7-8 par 500 g
Canard				
- rôti entier	Auto Volaille	-	-	-
- 1 magret 250-300 g (2)	G 1-440 W	3 min 30 s à 3 min 40 s	-	-
Lapin	-	-	Max	7-8 par 500 g
Charcuterie-Divers				
1 Andouillette 125 g - fraîche (2) - surgelée (2)	G 1-600 W G 1-600 W	4 min 30 s 5 à 6 min	-	-
2 Saucisses Toulouse 200 g - fraîches (2) - surgelées (2)	G 1-600 W G 1-600 W	3 min 40 s 5 min	- -	- -
- 2 chipolatas 110 g - fraîches (2) - surgelées (2)	G 1-440 W G 1-600 W	3 min 30 s 3 min 30 s	- -	- -

Notes : pour les viandes désossées ou farcies, prolongez le temps de cuisson d'au moins 7 minutes (quel que soit le poids). (1) : en cuisson combinée ou gril, plat posé sur le trépid, si l'épaisseur de la viande le permet, sinon, sur le plateau tournant. (2) sur le Panacrunch huilé et pré-chauffé (3 min sur G 1-600 W) posé sur le plateau tournant.

Poissons

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



Disposition

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



Liquide

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

Gros poissons (plus de 400 g)

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

Cuisson AUTO selon le poids

PENSEZ à UTILISER les touches automatiques pour les filets et les pavés de poisson frais et surgelés ainsi que les poissons entiers individuels (moins de 300 g). Ne convient pas pour les darnes ni les filets très épais (> 28 mm). Retourner le poisson au bip sonore et laisser reposer 3 à 5 min en fin de cuisson. page Fr-11 et Fr-15 de votre mode d'emploi.



Couvrir

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



Darnes de poisson

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

Quand le poisson est-il cuit?

Le poisson est cuit lorsqu'il s'émiette facilement et que sa chair devient opaque. Sachez que les poissons gras (saumon, maquereau, flétan) cuisent nettement plus rapidement que les poissons maigres (lieu, tilapia, colin, perche). En touche AUTO, vous pouvez, soit ajouter du vin blanc aux poissons gras afin de ralentir la cuisson ou bien minorer légèrement le poids affiché afin que la cuisson soit plus courte.

Poissons

Temps de repos

En fin de cuisson, vous devez laisser reposer le poisson à l'intérieur ou à l'extérieur du four pendant 2 à 3 minutes.



Poisson entier

Quand vous cuisez simultanément deux poissons entiers, disposez-les tête-bêche afin d'obtenir une cuisson homogène.

Sel

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

Papillotes

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



Le poisson au grill ou en combiné (NN-GD559/NN-GD569)

Enduisez le poisson de beurre fondu ou d'huile pour éviter qu'il se dessèche. Placez-le sur le trépied. N'AJOUTEZ PAS DE SEL. Si nécessaire, poivrez ou ajoutez des aromates.

Temps de cuisson pour 500 g en minutes

Aliment	FRAIS	Temps	SURGELÉ	Temps
	Puissance		Puissance	
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 - 7	MAX	11 - 13
Poisson entier	600 W	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*	600 W	5 - 6		
Croquettes de poisson (1 pce=50 g)*	-	-	MAX	3 min 30 (2 pces) ou 5 min (4 pces)

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

Légumes

Eau ajoutée

Il faut distinguer :

Les légumes très riches en eau comme les tomates, les courgettes, les aubergines, les légumes surgelés pour ratatouille, les champignons, les épinards, les 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 100 ml soit 9 à 10 c. à s. d'eau pour, afin de créer de la vapeur qui cuira les légumes et évitera la déshydratation : chou-fleur, poireaux, brocolis, chou 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 13 à 15 c. à s. d'eau 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.

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

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

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

Auto  

Les Touches AUTO Légumes frais et légumes surgelés conviennent pour la plupart des légumes (exceptions notées dans le tableau ci-dessous). Voir pages Fr-11 et 15 de votre mode d'emploi. La touche Légumes surgelés ne convient pas pour les mélanges de légumes, ni les poêlées. Couvrir et penser à remuer au bip sonore.

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

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	
Fenouil:		
- entier coupé en 2	12 - 14	–
- émincé	17 - 20	–

Légumes	Frais	Surgelés
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
Petits pois*	20	16 - 18
Pois mange-tout	10 - 12	–
Fèves*	16 - 19	18 - 20
Poireaux émincés	12 - 14	15 - 16

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

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

Légumes	Frais	Surgelés
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
Panais	8 - 10	–
Patate douce	10 - 11	–

Légumes	Frais	Surgelés
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	–
Topinambours*	8 - 9	–



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

Œufs et 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 600 W 30 à 50 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 50 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 lompes, etc.). Compter environ 2 min de cuisson par œuf sur 250 W 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.).

Féculents et légume secs

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

Le riz, le blé, le quinoa

Une fois le liquide monté à ébullition, compter environ 20 minutes de cuisson sur 250 W quelque soit la quantité de riz et 14 à 18 min sur 250 W pour le blé ou le quinoa.

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 250 W environ 3 min.

Les pâtes

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

Les légumes secs

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

Pommes de terre avec la peau

Pour la cuisson au micro-ondes ou la cuisson combinée, le poids idéal des pommes de terre est compris entre 200 g et 250 g. Les pommes de terre avec la peau cuisent plus rapidement aux micro-ondes qu'en mode combiné, mais elles sont plus molles. En revanche, la cuisson combinée permet d'obtenir une texture plus sèche et plus croustillante. En fin de cuisson si vous souhaitez dorer davantage vos pommes de terre, utilisez le mode GRIL (voir le tableau ci-dessous).

Avant la cuisson

Lavez les pommes de terre et percez la peau en plusieurs endroits. Disposez les pommes de terre sur le pourtour du plateau tournant.

Après la cuisson

Retirez les pommes de terre du four et recouvrez-les d'une feuille d'aluminium pour les tenir au chaud.

Laissez-les reposer pendant 5 minutes.

Pommes de terre avec la peau - Tableau de cuisson manuelle

Quantité	Temps de cuisson en minutes sur Max (1000 W)	Temps de cuisson en minutes en Combiné Gril 1 + 600 W (sur trépied) (NN-GD569/NN-GD559)
1 pce (250 g)	4-7	8-9
2 pcs (env. 500 g)	7-10	13-14
3 pcs (6 à 700 g)	8-12	14-15

Vos questions - Nos réponses

Problème	Cause	Solution
Les aliments cuits aux micro-ondes refroidissent trop vite.	Les aliments ne sont pas complètement cuits.	Remplacez-les dans le four pendant quelques instants supplémentaires. N'oubliez pas que les aliments sortants du réfrigérateur doivent cuire plus longtemps que ceux conservés à température ambiante.
L'aliment déborde pendant la cuisson aux micro-ondes.	Le récipient est trop petit.	Pour les aliments liquides, utilisez un récipient d'une capacité deux fois supérieure au volume des aliments.
Les aliments cuisent trop lentement dans le four à micro-ondes.	Les aliments sortant du réfrigérateur sont plus froids que ceux conservés à la température.	Plus les aliments sont froids, plus le temps de cuisson doit être augmenté.
La viande cuite à l'aide des micro-ondes ou de la cuisson combinée est dure.	La puissance de cuisson est trop forte. Vous avez salé la viande avant de la cuire.	Ne salez jamais la viande avant de la cuire. Ne salez qu'en fin de cuisson.
En cuisson micro-ondes, le centre du gâteau n'est pas cuit.	Temps de cuisson et/ou temps de repos insuffisants.	Augmentez le temps de cuisson et/ou le temps de repos.
Les œufs, les flans et les quichés sont durs et caoutchouteux.	Le temps de cuisson est trop long ou la puissance trop forte.	Soyez prudent lorsque vous cuisez des œufs en petites quantités, car lorsqu'ils sont trop cuits, vous ne pouvez plus remédier à la situation.
La sauce béchamelle est élastique.	Le fromage a cuit dans la sauce.	N'ajoutez le fromage qu'en fin de cuisson. La température de la sauce fera fondre le fromage.
Le mode d'emploi défilant a disparu de mon four, je ne vois plus que des chiffres ?	En raison d'une coupure secteur, le mode d'emploi défilant a été désactivé.	Débranchez votre four quelques instants, puis rebranchez-le. Lorsque "88:88" s'affiche, pressez la touche Marche plusieurs fois jusqu'à ce que "français" s'affiche et remettez votre four à l'heure. Voir page FR-7 du mode d'emploi.

Vos questions - Nos réponses

Problème	Cause	Solution
Les légumes sont secs lorsqu'ils sont cuits dans le four à micro-ondes.	<p>Vous avez cuit les légumes sans les couvrir et/ou sans ajouter d'eau.</p> <p>Le taux d'humidité est bas (notamment parce que les légumes ne sont plus frais).</p> <p>Vous avez salé les légumes avant de les cuire.</p>	<p>Couvrez-les à l'aide d'un couvercle ou de film alimentaire.</p> <p>Ajoutez 2 à 4 cuillerées à soupe d'eau supplémentaires.</p> <p>Ne salez qu'en fin de cuisson.</p>
Présence de condensation dans le four	Cela est tout à fait normal et signifie que la vitesse de cuisson des aliments est supérieure à la vitesse d'évacuation de la vapeur accumulée à l'intérieur du four.	Essuyez les parois avec un linge.
Le plateau tournant pivote dans les deux sens.		Cela est tout à fait normal.
De l'air chaud semble s'échapper par le joint de la porte.	La porte du four n'est pas équipée de joint hermétique.	Cela est tout à fait normal et ne signifie pas que le four à micro-ondes présente une fuite.
Des étincelles bleuâtres ou des arcs apparaissent lorsque j'utilise des accessoires métalliques.	En mode micro-ondes uniquement, vous ne pouvez pas utiliser d'accessoire en métal. En mode de cuisson combinée, vérifiez si les accessoires n'ont pas été endommagés.	Mettez IMMEDIATEMENT le four hors tension. N'utilisez jamais d'accessoire métallique en mode micro-ondes uniquement. Vérifiez le poids minimum des aliments ou les programmes automatiques.



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

F00039G00EP