

# Panasonic®

## ***INVERTER***

Bedienungsanleitung und Mikrowellen-Kochbuch  
Mode d'emploi et livre de la cuisine aux micro-ondes  
Manuale di Istruzioni

NN-GD569M  
NN-GD559W



### **WICHTIGE SICHERHEITSANWEISUNGEN**

Bitte sorgfältig durchlesen und zur weiteren Bezugnahme aufbewahren

### **INSTRUCTIONS DE SÛRETÉ IMPORTANTES**

lisez attentivement les recommandations d'utilisation et conservez-les soigneusement

### **ISTRUZIONI IMPORTANTI PER LA SICUREZZA**

Leggere attentamente queste note e conservarle per riferimento futuro



## La technologie à inverseur a la réponse

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

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

## Contenu

Installation et raccordement	2...	Cuisson aux micro-ondes	18
Consignes de sécurité	3	Généralités	18-19
Informations importantes	4	Quels récipients utiliser dans votre four?	20
Panneau de commandes	5	Niveaux de puissance des micro-ondes	21
Représentation schématique	6	Utilisation du gril	21
Mode d'emploi	6-7	Cuisson combinée	21
Cuisson et décongélation aux micro-ondes	8	Réchauffage	22
Cuisson au gril	8	Réchauffage à l'aide des micro-ondes	22-23
Cuisson combinée	9	Instructions relatives à la décongélation	24
Décongélation automatique	9	Décongélation des aliments courants	25
Programmes de cuisson automatique en fonction du poids	10-12	Tableaux de cuisson et de réchauffage	26-27
Les programmes Panacrunch	12	Viandes et volailles	28
Plateau à pizza	13	Poissons	29
Mise en marche retardée	14	Légumes	30
Minuteur	14	Pommes de terre en chemise	30
Questions et réponses	15	Œufs, pâtes, riz, haricots chauds et céréales	31
L'entretien de votre four à micro-ondes	16	Le plateau à pizza	32
Caractéristiques techniques	16-17	Solutions aux problèmes les plus fréquemment rencontrés	33
		Recettes	34-37

Ce livre de cuisine peut être utilisé pour différents modèles. Pour plus d'informations veuillez vous référer à notre mode d'emploi. Il se peut que certains plats, mentionnés dans les recettes, soient trop grands pour votre four. Il vous suffira d'adapter le plat en question à la grandeur réelle de vos plats. Les durées ci-dessous sont fournies à titre d'exemple uniquement. Les durées réelles varient en fonction de la température initiale des aliments et du récipient utilisé. Vérifiez toujours si les aliments sont "tout chaud" avant de les consommer.

**Lisez attentivement les recommandations d'utilisation et conservez-les soigneusement.**

# Installation et raccordement

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

Déballiez le four et débarrassez-le de l'ensemble du matériel d'emballage. Examinez soigneusement l'appareil afin de détecter toute déformation, défaut de fermeture de la porte ou défaut au niveau de la porte elle-même. Prévenez immédiatement votre revendeur si l'appareil est endommagé. N'installez pas un four à micro-ondes abîmé.

## Instructions pour la mise à la terre

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

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

## Précaution concernant la tension d'alimentation

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

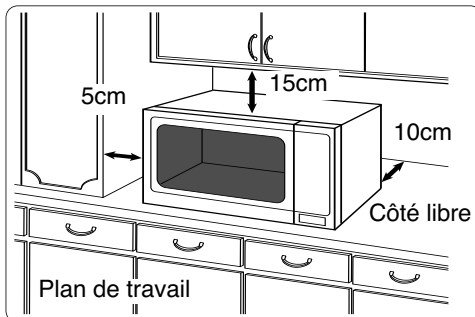
## Emplacement du four

Ce four est conçu pour une utilisation sur plan de travail ou encastrée uniquement, à l'aide du kit de réglage. Ce four n'est pas conçu pour une utilisation dans un meuble ou un placard.

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

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

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



4. Ne placez pas le four à proximité d'une cuisinière au gaz ou électrique.
5. Ne retirez pas les pieds du four.
6. Ce four est destiné uniquement à usage domestique. Ne l'utilisez pas à l'extérieur.
7. N'utilisez pas le four dans une pièce dont le taux d'humidité est très élevé.
8. Evitez tout contact entre le cordon d'alimentation et l'extérieur de l'appareil et éloignez-le de toute surface chaude. Ne le laissez pas pendre sur le bord d'une table ou d'un plan de travail. Evitez de mouiller le cordon d'alimentation, la prise ou le four.
9. N'obstruez pas les ouvertures d'aération situées en haut et à l'arrière du four de manière à éviter toute surchauffe du four. Un dispositif thermique de sécurité protège le four en cas de surchauffe. S'il s'enclenche, le four ne pourra fonctionner à nouveau qu'après refroidissement.
10. Ce four ne doit pas être commandé par un minuteur externe ni par un système de télécommande distinct.

**Attention : Surfaces brûlantes**



## AVERTISSEMENT

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

# Consignes de sécurité

## Utilisation du four

1. Utilisez le four exclusivement à des fins culinaires. Ce four est spécialement conçu pour réchauffer ou cuire des aliments. Ne l'utilisez pas pour réchauffer des produits chimiques ou tout autre produit non alimentaire.
2. Vérifiez si les ustensiles et les plats utilisés conviennent aux fours à micro-ondes.
3. Ne tentez pas de sécher des journaux, des vêtements ou tout autre matériau dans votre four à micro-ondes, car ceux-ci pourraient s'enflammer.
4. Ne placez dans le four aucun objet autre que ses accessoires et ce même si vous ne l'utilisez pas, car celui-ci pourrait être fortuitement mis en route.
5. N'utilisez jamais le four en mode MICRO-ONDES ou COMBINE SANS Y PLACER PREALABLEMENT DES ALIMENTS. Cette interdiction ne s'applique pas au point 1 de la section Utilisation des résistances ni au préchauffage du plateau à pizza.
6. Si vous constatez la présence de fumée ou de flammes dans le four, appuyez sur la touche Arrêt/Annulation et laissez la porte fermée de manière à étouffer les flammes.  
Débranchez le cordon d'alimentation ou coupez le courant au niveau du fusible ou du disjoncteur.
7. Ce four ne sera pas utilisé par des personnes (y compris des enfants) dont les capacités sensorielles ou mentales sont réduites, ou bien qui n'ont pas l'expérience ni les connaissances requises, à moins d'être surveillées par une personne chargée de leur sécurité ou d'avoir reçu de cette personne les instructions nécessaires pour l'utilisation de l'appareil.

## Utilisation des résistances

Les surfaces extérieures du four, y compris les fentes d'aération du meuble et la porte du four, peuvent être très chaudes en mode COMBINE ou CUISSON SUR GRILL. Procédez avec soin lors de l'ouverture ou fermeture de la porte et lors de l'insertion ou du retrait des plats et accessoires. Le four est équipé de deux dispositifs de chauffage situés en haut du four. Ces surfaces pourront être chaudes en mode COMBINE et CUISSON SUR GRILL.

N.B. En cas d'utilisation de ces modes de cuisson, les accessoires du four pourront être très chauds.

1. Avant d'utiliser les modes COMBINE ou GRIL pour la première fois, essuyez l'huile présente dans le four, puis faites chauffer l'appareil en mode Gril pendant 10 minutes, et ce sans aliment ni accessoire. Cette opération permet de brûler l'huile de protection. Il s'agit là du seul cas où le four peut être utilisé à vide.
2. Les parois extérieures du four, les ouvertures d'aération présentes sur le boîtier et la porte du four s'échauffent lorsque vous utilisez les modes COMBINE et GRIL. Prenez garde de ne pas vous brûler en ouvrant et en refermant la porte ou en manipulant les aliments et les accessoires.

3. En cas d'utilisation des modes COMBINE et GRIL, les deux résistances présentes dans la partie supérieure du four sont brûlantes.  
N.B. : Les différents accessoires du four sont également très chauds.
4. Lorsque le four est utilisé en mode de cuisson combinée, les enfants ne devront s'en servir que sous surveillance en raison des hautes températures qui sont produites.

## Utilisation du ventilateur

Si le four est chaud après utilisation, le moteur du ventilateur s'enclenche pendant 1 minute afin de refroidir les composants électriques. Cela est parfaitement normal et vous pouvez retirer les mets cuisinés pendant que le ventilateur tourne.

## Lampe du four

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

## Accessoires

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

## Plateau tournant en verre

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

## Anneau à roulettes

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

## Trépied métallique

1. Le trépied métallique facilite le brunissement des petits plats et favorise la circulation de la chaleur.
2. En mode COMBINE ou MICRO-ONDES, ne mettez jamais de contenant métallique en contact direct avec le trépied métallique.

**Plateau à pizza** - Voir page Fr-13

# Informations importantes

## 1) Temps de cuisson

- Les temps de cuisson indiqués dans le livre de cuisine sont des valeurs indicatives. Le temps de cuisson réel dépendra de l'état, de la température, de la quantité et du type d'aliment mis au four.
- Pour éviter que les aliments soient trop cuits, commencez par utiliser les temps de cuisson minimaux. Si vos aliments ne sont pas assez cuits, vous pouvez toujours prolonger quelque peu le temps de cuisson.

**Remarque: si vous dépassez les temps de cuisson recommandés, il se peut que les aliments ne soient plus consommables et, dans des cas extrêmes, ils peuvent même prendre feu et endommager éventuellement l'intérieur du four.**

## 2) Limitez les quantités

- Si vous cuisinez trop longtemps de petites quantités d'aliments à faible teneur en eau, ils peuvent se dessécher, brûler ou carrément prendre feu. Si quelque chose se met à brûler dans le four, gardez la porte fermée, coupez le four et débranchez le cordon d'alimentation.

## 3) Œufs

- Ne cherchez pas à cuire des œufs coques ou des œufs durs dans votre four à micro-ondes. Ils risquent d'exploser sous l'effet de la pression, que ce soit pendant ou même après la cuisson ou le réchauffage.

## 4) Perforer la peau

- Les produits alimentaires qui ont une peau lisse et non poreuse comme les pommes de terre, les jaunes d'œuf et les saucisses doivent être perforés avant cuisson, pour éviter qu'ils n'exploient.

## 5) Thermomètre à viande

- Pour mesurer la température des rôtis ou des volailles, retirez d'abord la viande du four. N'utilisez surtout pas un thermomètre à viande classique dans votre micro-ondes, car cela pourrait produire des étincelles.

## 6) Liquides

- Quand vous réchauffez des liquides dans votre micro-ondes (potages, sauces, boissons), cela peut provoquer une surchauffe au-delà du point d'ébullition et ce, sans qu'un bouillonnement ou des bulles ne l'annoncent. Le liquide chaud pourrait soudain déborder. Les mesures de précaution suivantes vous permettront d'écartier tout risque:
  - a) n'utilisez aucun récipient à bords droits et pourvus d'un orifice étroit;
  - b) évitez de surchauffer;
  - c) remuez le liquide avant de le mettre au four et remuez de nouveau à mi-cuisson;
  - d) une fois le liquide réchauffé, laissez-le brièvement dans le four et remuez encore une fois avec prudence avant de l'enlever.

## 7) Papier/plastique

- Lorsque vous réchauffez des produits alimentaires emballés dans du plastique ou du papier, vous devez régulièrement jeter un coup d'oeil dans le four, car plastiques et papiers peuvent prendre feu s'ils sont portés à une température trop élevée.
- N'utilisez aucun produit en papier recyclé (de l'essuie-tout p. ex.) si ceux-ci ne conviennent pas expressément aux micro-ondes. Le papier recyclé peut contenir des impuretés susceptibles de produire des étincelles ou de mettre le feu au four.
- Enlevez les filets de maintien des rôtis avant de les mettre au four.

## 8) Accessoires/films

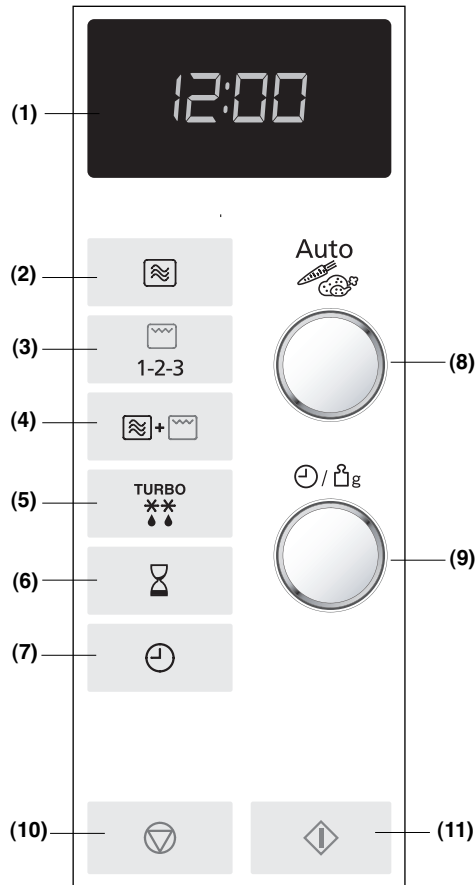
- N'utilisez en aucun cas des boîtes ou des flacons fermés car ils pourraient exploser.
- Les récipients métalliques et la vaisselle à bord doré ne peuvent pas être utilisés dans un micro-ondes, en raison du risque de production d'étincelles.
- Les feuilles d'aluminium, les broches et les objets métalliques doivent être éloignés d'au moins 2 cm des parois et de la porte du four pour éviter toute production d'étincelles.

## 9) Biberons/petits pots d'aliments pour bébé

- Enlevez les raccords, tétines ou couvercles des biberons et des pots de nourriture pour bébé avant de les mettre au four.
- Le contenu des bouteilles et des petits pots de nourriture pour bébé doit être remué ou secoué.
- Avant de consommer le moindre aliment, vérifiez sa température pour éviter de vous brûler.

# Panneau de commandes

NN-GD569M / NN-GD559W



- (1) Fenêtre d'affichage
- (2) Puissances Micro-ondes
- (3) Puissances Gril
- (4) Modes combinés
- (5) Décongélation automatique en fonction du poids
- (6) Touche Minuteur/Départ différé
- (7) Touche Horloge
- (8) Sélecteur de cuisson Automatique
- (9) Sélecteur Durée/Poids
- (10) Touche Arrêt/Annulation:

**Avant la cuisson:** Appuyez une fois sur cette touche pour effacer les instructions.

**Pendant la cuisson:** Appuyez une fois sur cette touche pour interrompre momentanément la cuisson. Appuyez une nouvelle fois pour annuler toutes vos instructions et afficher l'heure.

- (11) Touche Marche:

Appuyez une fois sur cette touche pour mettre en marche le four. Si vous ouvrez la porte ou si vous appuyez une seule fois sur la touche Arrêt/Annulation, vous devez à nouveau appuyer sur la touche Marche pour poursuivre la cuisson.

## Signaux sonores

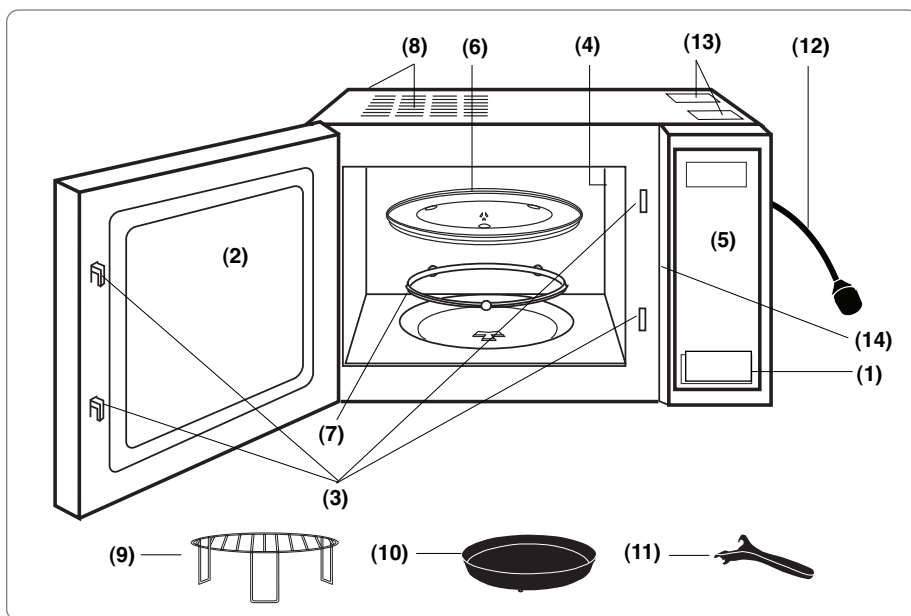
Un signal sonore retentit chaque fois que vous appuyez sur un bouton. Si ce n'est pas le cas, cela signifie que l'instruction est refusée. Deux signaux sonores sont émis entre chaque étape de cuisson et cinq lorsque la cuisson est terminée.

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

## N.B. :

1. Lorsqu'il est en mode veille, la luminosité de l'affichage sera réduite.
2. Le four se mettra en mode veille au moment où il est branché à l'alimentation et après la dernière opération.

# Représentation schématique



## (1) Touche de la porte du four

Pressez sur la touche pour ouvrir le four. Si vous ouvrez la porte du four en cours de cuisson, celle-ci est momentanément interrompue, sans toutefois que les instructions de programmation soient annulées. Pour poursuivre la cuisson, refermez la porte, puis appuyez sur la touche Marche. L'intérieur du four s'éclaira dès que vous ouvrez la porte.

## (2) Fenêtre du four

## (3) Système de verrouillage de sécurité de la porte

## (4) Ouverture d'aération du four

## (5) Panneau de commandes

## (6) Plateau tournant en verre

## (7) Anneau à roulettes

## (8) Ouvertures d'aération externes du four

## (9) Trépid métallique

## (10) Plateau à pizza

## (11) Manche pour plaque à pizza

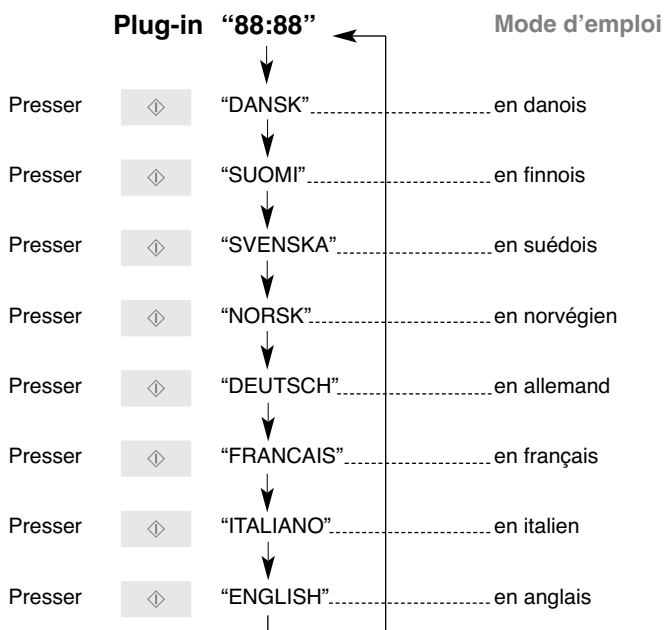
## (12) Câble électrique

## (13) Sticker d'avertissement (surfaces chaudes)

## (14) Etiquette de type

# Mode d'emploi

## Mode d'emploi:



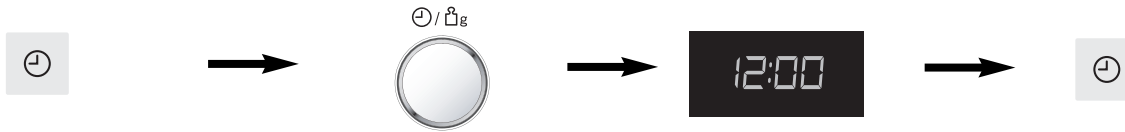
Ce modèle possède une fonction "mode d'emploi" unique, qui vous aide à utiliser correctement votre four à micro-ondes. Pour régler la langue, il suffit d'appuyer de manière répétée sur la touche Start après branchement de l'appareil, jusqu'à ce que la langue apparaisse. Les étapes suivantes s'affichent après chaque actionnement d'une touche, ce qui permet d'éviter dans une très large mesure les erreurs de manipulation. Si vous souhaitez de nouveau modifier la langue, il suffit de débrancher l'appareil et de répéter l'opération.

Si vous appuyez 4 fois sur la touche « Delay/Stand » (Retardement/Veille), le guide de fonctionnement sera désactivé. Pour réactiver le guide de fonctionnement, appuyez sur la touche « Delay/Stand » 4 fois.

# Mode d'emploi

## Réglage de la montre:

Exemple: réglage sur 12:00



- **Presser la touche montre/chrono.**

Les deux points se mettent à clignoter.

- **Entrée de l'heure par rotation du sélecteur de poids/temps de cuisson.**

L'heure apparaît sur l'afficheur et les deux points clignotent.

- **Presser la touche montre/chrono.**

Les deux points cessent de clignoter. L'heure est réglée.

## REMARQUES:

1. Pour modifier l'heure, répétez les opérations décrites ci-dessus.
2. L'heure est affichée en permanence, tant que l'alimentation n'est pas interrompue.
3. La montre dispose d'un affichage 24 heures.

## Sécurité enfants

Ce système empêche toute utilisation du four, mais la porte peut être ouverte. La sécurité enfants peut être mise en fonction lorsque les deux points ou l'heure sont présents sur l'affichage.

Pour activer:



- **Presser trois fois la touche de mise en marche.**

L'heure disparaît, mais est conservée en mémoire. \* apparaît sur l'affichage.

Pour désactiver:



- **Presser trois fois la touche d'arrêt/annulation.**

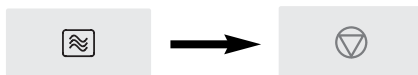
L'heure réapparaît sur l'affichage.

**NOTE:** Pour activer le verrouillage de sécurité enfant, appuyez 3 fois sur la touche « Start » en l'espace de 10 secondes.

## Mode démo:

Ce mode sert aux démonstrations dans le magasin.

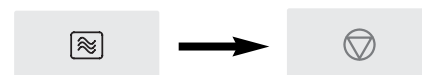
Réglage:



- **Pressez une fois la touche Micro-ondes.**

- **Pressez 4 fois la touche Arrêt/Annulation**

Effacer:



- **Pressez une fois la touche Micro-ondes.**

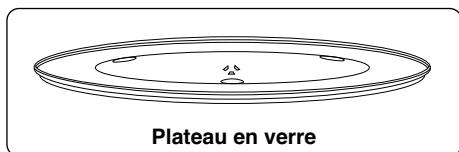
- **Pressez 4 fois la touche Arrêt/Annulation**



# Cuisson et décongélation aux micro-ondes

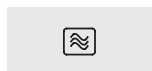
Votre four possède cinq niveaux de puissance de micro-ondes. Le tableau ci-dessous indique la puissance en watts approximative de chaque niveau.

Accessoire utilisé :



Pressez	Niveau de puissance	Watts
1 fois	Puissance maximale	1000 W
2 fois	Puissance minimale*	270 W
3 fois	Puissance moyenne	600 W
4 fois	Puissance doux	440 W
5 fois	Puissance mijotage	250 W

\* La puissance minimum est utilisable pour réchauffer des aliments.



- Pressez la touche pour choisir la puissance des micro-ondes.



- Réglez la durée de cuisson à l'aide du bouton Durée/Poids (Puissance maximale; 30 minutes maximum. Autres puissances; 90 minutes maximum).



- Appuyez sur la touche Marche.

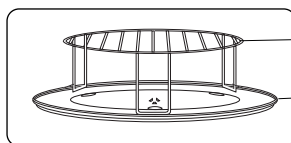
## REMARQUES :

1. Vous pouvez éventuellement modifier la durée de cuisson pendant la cuisson proprement dite. Tournez alors le bouton Durée/Poids pour augmenter ou diminuer la durée de cuisson. Vous pouvez augmenter/diminuer la durée par pas de 1 minute, jusqu'à 10 minutes maximum. Si vous tournez le bouton sur la position zéro (0), vous mettez fin à la cuisson.
2. Si vous tournez directement le sélecteur de durée sans choisir au préalable le niveau de puissance, la puissance 1000 W sera automatiquement sélectionnée.
3. Vous pouvez enchaîner jusqu'à 3 étapes de cuisson. Pour cela, avant de presser la touche Marche, choisissez une deuxième (troisième) puissance et sa durée. Pour cuire par exemple un ragoût, cuire sur Max pendant 10 min pour porter à ébullition, puis cuire sur Mijotage pendant 60 min.
4. Vous pouvez utiliser cette option d'enchaînement pour programmer avec la touche Minuteur un temps de repos après cuisson.

Français

## Cuisson au gril

Accessoires utilisés :



Trépied métallique

Plateau en verre

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



- Choisissez la puissance de Gril désirée. Pressez 1 fois pour Gril Fort (1), 2 fois pour Gril moyen (2) ou 3 fois pour Gril faible (3).



- Réglez la durée de cuisson à l'aide du bouton Durée/Poids (90 minutes maximum).



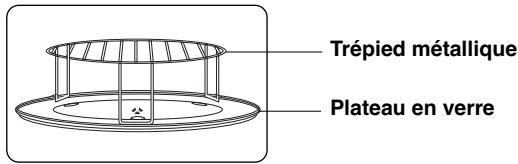
- Appuyez sur la touche Marche.

## REMARQUES:

1. Le gril ne fonctionne que lorsque la porte du four est fermée.
2. Vous pouvez éventuellement modifier la durée de cuisson pendant la cuisson proprement dite. Tournez alors le bouton Durée/Poids pour augmenter ou diminuer la durée de cuisson. Vous pouvez augmenter/diminuer la durée par pas de 1 minute, jusqu'à 10 minutes maximum. Si vous tournez le bouton sur la position zéro (0), vous mettez fin à la cuisson.

# Cuisson combinée

## Accessoires utilisés :



Le mode de cuisson combinée comprend trois réglages. Le tableau ci-dessous indique la puissance en watts approximative de chaque niveau de puissance.

Réglage du mode de cuisson combinée	Pressez	Gril	Micro-ondes	Mode assisté
1	1 fois	1300W	100W	G1-100 W
2	2 fois	1300W	250W	G1-250 W
3	3 fois	1300W	440W	G1-440 W



- Choisir la cuisson combinée désirée. (voir tableau)

- Réglez la durée de cuisson à l'aide du bouton Durée/Poids (90 minutes maximum).

- Appuyez sur la touche Marche.

## REMARQUES:

1. Le gril ne fonctionne que lorsque la porte du four est fermée.
2. Vous pouvez éventuellement modifier la durée de cuisson pendant la cuisson proprement dite. Tournez alors le bouton Durée/Poids pour augmenter ou diminuer la durée de cuisson. Vous pouvez augmenter/diminuer la durée par pas de 1 minute, jusqu'à 10 minutes maximum. Si vous tournez le bouton sur la position zéro (0), vous mettez fin à la cuisson.

# Décongélation automatique

Cette fonction vous permet de décongeler des aliments congelés en fonction de leur poids. Sélectionnez la catégorie d'aliment et spécifiez son poids. Le poids est programmé en grammes. Pour accélérer la sélection, l'affichage indique d'abord le poids le plus fréquemment utilisé avec chaque catégorie d'aliment.



- Sélectionnez le programme de décongélation automatique désiré. Appuyez une fois pour les petites quantités et deux fois pour les quantités plus importantes.

- Sélectionnez le poids de l'aliment congelé à l'aide du bouton Durée/Poids. Une rotation lente du sélecteur fera défiler le poids par pas de 10 g. Une rotation rapide le fera défiler par pas de 100 g.

- Appuyez sur la touche Marche.

Programme	Mode assisté	Poids	Aliments appropriés
1 morceaux	1 PETITES PIECES	150 - 1000g	<b>Petits morceaux de viande, escalopes, saucisses, viande hachée, filets de poisson, steaks, côtelettes</b> (de 100 à 400 grammes chacun). Après l'émission du signal sonore, retournez l'aliment.
2 Grands morceaux	2 GROSSE PIECE	500 - 1500g	<b>Gros morceaux de viande, rôti, poulet entier, gros morceaux de poisson.</b> Au signal sonore, retournez l'aliment.

## REMARQUES :

1. Quand la durée de décongélation est supérieure à 60 minutes, elle est affichée en heures et minutes.
2. La forme et la taille de l'aliment déterminent le poids maximal que le four peut traiter.

# Programmes de cuisson automatique en fonction du poids

Cette fonction vous permet de cuire la plupart de vos aliments préférés en spécifiant le poids uniquement. Le four détermine automatiquement le niveau de puissance des micro-ondes, la puissance du gril et la durée de cuisson. Sélectionnez la catégorie et le poids de l'aliment. Le poids est programmé en grammes. Pour accélérer la sélection, l'affichage indique d'abord le poids le plus fréquemment utilisé avec chaque catégorie d'aliment.



- **Sélectionnez la cuisson de l'aliment désiré en tournant le sélecteur de cuissons Auto.** Les cuissons automatiques s'affichent successivement dans la fenêtre.

- **Spécifiez le poids de l'aliment à l'aide du bouton Durée/Poids.** Une rotation lente du sélecteur fera défiler le poids par pas de 10 g. Une rotation rapide le fera défiler par pas de 100 g.

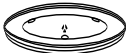









- **Appuyez sur la touche Marche.**

## REMARQUES:







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

Catégorie	Mode assisté	Poids recommandé	Accessoire	Instructions
1. Réchauffage d'un bol	1 TASSE GRANDE	250g		<b>Pour réchauffer un bol de boisson chaude.</b> Sélectionnez le mode réchauffage d'un bol, introduisez le poids (250 g) et appuyez sur la touche de mise en marche.
2. Réchauffage d'une tasse	2 1TASSE	150g		<b>Pour réchauffer une tasse de boisson chaude.</b> Sélectionnez le mode réchauffage d'une tasse, introduisez le poids (150 g) et appuyez sur la touche de mise en marche.
3. Réchauffage d'un plat frais	3 PLAT CUISINE	200 - 1000g		<b>Pour réchauffer un plat frais ou une casserole.</b> Tous les aliments doivent être précuits et doivent être à température ambiante ou réfrigérée. Respectez quelques minutes de temps de repos à la fin de cuisson.
4. Réchauffage d'un plat surgelé	4 PLAT SURGELEE 	200 - 1000g		<b>Pour réchauffer un plat surgelé ou une casserole.</b> Tous les aliments doivent être précuits et surgelés. Remuez à la fin de cuisson et respectez quelques minutes de temps de repos.
5. Cuisson des légumes	5 LEGUMES FRAIS	200 - 1000g		<b>Pour cuire des légumes frais.</b> Placez les légumes préparés dans un récipient de taille adéquate. Mettez un papier de ménage mouillé dessus et couvrez légèrement le tout à l'aide d'un couvercle ou de film alimentaire préalablement percé.
6. Cuisson du poisson	6 POISSON FRAIS	100 - 1000g		<b>Pour cuire des steaks et des filets de poisson frais.</b> Protégez les parties moins épaisses, mettez le poisson dans un récipient adapté. Placez le poisson dans un récipient de taille adéquate et ajoutez 30 ml de liquide. Couvrez à l'aide d'un couvercle ou de film alimentaire préalablement percé. Retournez les grandes quantités après l'émission du signal sonore.

# Programmes de cuisson automatique en fonction du poids

Catégorie	Mode assisté	Poids recommandé	Accessoire	Instructions
7. Pommes de terre vapeur	7 POMMES DE TERRE	200 - 1500g		<b>Pour faire cuire les pommes de terre.</b> Coupez les pommes de terre en morceaux de taille égale et mettez les morceaux dans un plat creux qui passe au micro-ondes. Couvrez le plat avec un papier de ménage creux mouillé et un couvercle ou un film plastique.
8. Riz vapeur	8 RIZ	200 - 800g		<b>Pour faire cuire du riz.</b> Ajoutez 2 dl d'eau, pour 100 g de riz, 1/2 cuillerée à café de sel et un peu d'huile ou de beurre. Sélectionnez le poids du riz seulement. Couvrez avec un couvercle ou un film plastique.
9. Riz au lait Semoule	9 RIZ FLAN	250 - 1000g		<b>Pour faire cuire du riz au lait.</b> Pesez le poids total du riz/semoule et le liquide. Faites cuire sans le couvercle et remuer tout à mi-temps.
10. Oeufs brouillés	10 OEUFS BROUILLES	100 - 500g		<b>Pour faire cuire des œufs brouillés.</b> Pesez le poids total des œufs et du liquide. Couvrez avec couvercle ou microfilm.
11. Poulet frais morceaux	11 VOLAILLE MORCEAUX	200 - 1000g		<b>Pour rôtir des morceaux de poulet frais.</b> Placez le poulet sur le trépied métallique, lui-même posé sur le plateau en verre. Pour assurer une cuisson uniforme, écarter les pièces de poulet.
12. Poulet congelé morceaux	12 PIECES DE POULET SURGELEE ✱✱ 💧💧	200 - 1000g		<b>Pour rôtir des morceaux de poulet congelés.</b> Placez le poulet sur le trépied métallique, lui-même posé sur le plateau en verre. Pour assurer une cuisson uniforme, écarter les pièces de poulet.
13. Rôti	13 STEAK DE BOEUF	800 - 1500g		<b>Pour rôtir des morceaux de viande.</b> Placez la viande sur la grille, posée sur le plateau de verre. Retournez au signal sonore.
14. Porc	14 PORC	700 - 2000g		<b>Pour un rôti de porc.</b> Placez la pièce de porc dans un plat, côté gras vers le bas, sur le plateau de verre. Ajouter 1 dl de bouillon. Retourner au signal sonore. Laissez reposer durant 10 à 15 minutes après la cuisson.
15. Lasagne/ gratin frais	15 GRATIN FRAIS	500 - 1500g		<b>Pour cuire un gratin de pâtes.</b> Préparez les pâtes fraîches ou bouillies couvertes de sauce et de fromage. Pour 1000 g de pâtes, utilisez 6 - 8 dl (600 - 800 g) de sauce/crème et recouvrez de fromage râpé.
16. Lasagne/ gratin congelé	16 GRATIN SURGELE ✱✱ 💧💧	300 - 1200g		<b>Pour réchauffer et brunir une lasagne ou un gratin congelé.</b> Retirez tous les emballages et posez l'aliment sur un plat allant au four sur le trépied métallique, lui-même posé sur le plateau en verre. Ce programme est aussi utilisable pour des gratins aux légumes crus.

# Programmes de cuisson automatique en fonction du poids

Catégorie	Mode assisté	Poids recommandé	Accessoire	Instructions
17. Pain surgelé	17 PAIN ✱✱ 💧💧	30 - 300g		<b>Pour réchauffer et dorer du pain surgelé</b> Placez le pain surgelé directement sur la grille posée sur le plateau de verre. Retournez le pain au signal sonore, et laissez reposer après la cuisson. Ce programme n'est pas prévu pour toaster des tranches de pain.
18. Pommes de terre soufflées	18 POMMES DE TERRE AU FOUR	200 - 1500g		<b>Pour cuire, dorer et rendre croustillantes des pommes de terre en robe des champs.</b> Percez la peau avec une fourchette et placez sur la grille.
19. Pizza congelée	19 PIZZA SURGELEE ✱✱ 💧💧	100 - 500g		<b>Pour réchauffer des pizzas congelées en rendant la base croustillante et en brunissant le dessus.</b> Retirez tous les emballages et posez la pizza sur le plateau à pizza préchauffé.
20. Quiche surgelée	20 QUICHE SURGELEE ✱✱ 💧💧	100 - 500g		<b>Pour réchauffer, saisir la pâte ou dorer la garniture de quiches surgelées.</b> Retirez tout l'emballage et placez la quiche sur la plaque à pizza préchauffée.
21. Surgelés à base de pomme de terre	21 FRITES A FOUR ✱✱ 💧💧	200 - 500g		<b>Pour réchauffer, saisir et dorer les surgelés à base de pomme de terre.</b> Après avoir préchauffé la plaque, répartissez les produits sur la plaque. Pour les meilleurs résultats cuisez sur une seule couche.
22. Lard à frire	22 LARD ROTI	30 - 200g		<b>Pour faire des tranches de lard.</b> Posez les tranches sur le plateau à pizza préchauffé. Si vous desirez frire d'avantage, continuez par la combinaison G1 400 W 1-4 minutes. Dégraissez sur papier de ménage.

## Les Programmes Panacrunch



1. Sélectionnez le programme désiré et placez le plateau à pizza dans le four, directement sur le plateau en verre.
2. Appuyez sur la touche Marche pour préchauffer le plateau à pizza.
3. Une fois le préchauffage terminé, le signal sonore retentit. Posez les aliments sur le plat, spécifiez le poids.
4. Appuyez sur la touche Marche.

# Plateau à pizza

## CONCEPT

Si la cuisson aux micro-ondes donne parfois une croûte molle et pâteuse, le plateau à pizza, lui, permet de faire brunir et croustiller les pizzas, les quiches, les tartes et les pains de la même manière qu'un four traditionnel. La cuisson à l'aide du plateau à pizza de Panasonic s'effectue en trois étapes, à savoir : le chauffage du plateau par absorption des micro-ondes, le chauffage direct des aliments par les micro-ondes, puis le chauffage par le gril. La base du plateau absorbe les micro-ondes et les convertit en chaleur. Cette chaleur est ensuite répartie sur l'ensemble du plateau, jusqu'aux aliments. L'effet de chaleur est optimisé par la surface antiadhésive du plateau.

## UTILISATION DU PLATEAU A PIZZA (utilisation manuelle)

- Pour un résultat optimal, préchauffez le plateau avant de l'utiliser. Posez-le directement sur le plateau tournant en verre et préchauffez à 1000 W (grande puissance) durant 4 minutes. Pour faciliter le brunissement des aliments tels que les saucisses et les hamburgers, versez un peu d'huile sur le plateau avant de le préchauffer.
- Retirer le plateau du four et posez les aliments dessus. Comme le plateau est extrêmement chaud, utiliser des gants de protection ou la poignée du plateau à pizza. Pour un résultat optimal, il est important de poser les aliments sur le plateau immédiatement après l'avoir préchauffé. En cas de retard, les performances ne sont pas garanties.
- Posez le plateau à pizza sur le plateau tournant en verre et cuisez l'aliment conformément aux instructions du tableau de cuisson qui figure dans le manuel de cuisson.

## REMARQUES:

1. Ne préchauffez pas le plateau pendant plus de 8 minutes.
2. Placez toujours le plateau à pizza au centre du plateau tournant en verre et assurez-vous qu'il ne touche pas la paroi de la cavité du four, car cela risquerait de provoquer des étincelles susceptibles d'endommager la cavité.
3. Utilisez toujours le plateau à pizza avec le plateau tournant en verre, et non avec le trépied métallique.
4. Utilisez toujours des gants de protection ou la poignée du plateau à pizza lorsque vous manipulez celui-ci quand il est chaud.
5. Avant de commencer la cuisson, assurez-vous que vous avez bien retiré tous les emballages de l'aliment.
6. Ne posez jamais d'ustensile sensible à la chaleur sur le plateau à pizza, car il risquerait de brûler.
7. Vous pouvez utiliser le plateau à pizza dans un four traditionnel.
8. Pour un résultat optimal, utilisez le plateau à pizza en mode gril et micro-ondes combinés.

## ENTRETIEN DU PLATEAU A PIZZA

- N'utilisez jamais d'objet pointu, car cela endommagerait la surface antiadhésive du plateau à pizza.
- Après utilisation, nettoyez le plateau avec de l'eau chaude et du savon, puis rincez-le à l'eau chaude. N'utilisez pas de substance de nettoyage abrasive ou de tampon à récurer, car cela endommagerait la surface du plateau.
- Le plateau peut être lavé en toute sécurité dans un lave-vaisselle.



## Mise en marche retardée



- **Pressez une fois la touche Minuteur.**
- **Réglez le temps de retardement souhaité en tournant le sélecteur Durée/Poids.**  
(Jusqu'à 9 heures)
- **Choisir la cuisson désirée.**
- **Affichez la durée de cuisson à l'aide du sélecteur Durée/Poids.**
- **Appuyez sur la touche Marche.**

### REMARQUE:

1. Si le retardement programmé est supérieur à une heure, le compte à rebours s'affiche en minutes. S'il est inférieur à une heure, il s'affiche en secondes.
2. Il est impossible de retarder le démarrage d'une cuisson automatique.

## Minuteur

Cette touche Minuteur peut fonctionner comme un simple minuteur de cuisine sans activer le four.



- **Pressez une fois la touche Minuteur.**
- **Choisissez la durée souhaitée à l'aide du sélecteur Durée/Poids**  
(jusqu'à 9 heures).
- **Appuyez sur la touche Marche.**

### REMARQUE:

Si vous ouvrez la porte du four pendant le fonctionnement du minuteur, le compte à rebours continue à défiler dans la fenêtre.

# Questions et réponses

- Q.:** Pourquoi mon four ne fonctionne-t-il pas?
- R.:** Si le four ne fonctionne pas, vérifiez les points suivants :
1. Le four est-il correctement branché ? Débranchez le cordon d'alimentation du four, attendez 10 secondes, puis rebranchez-le.
  2. Vérifiez le disjoncteur et le fusible. Réglez le disjoncteur ou remplacez le fusible s'il est déclenché ou s'il a sauté.
  3. Si tout est normal au niveau du disjoncteur ou du fusible, vérifiez le bon fonctionnement de la prise murale en y branchant un autre appareil électrique. Si cet appareil fonctionne, cela signifie que le problème se situe au niveau du four à micro-ondes. S'il ne fonctionne pas, cela signifie que la prise murale est défectueuse.  
Si le four à micro-ondes est défectueux, contactez un service d'entretien et de réparation agréé.
- Q.:** Est-il normal que mon four à micro-ondes produise des interférences sur mon récepteur de télévision?
- R.:** Des interférences radio ou TV peuvent se produire si un four à micro-ondes fonctionne à proximité. Ce même type d'interférence se produit lorsqu'on utilise de petits appareils électriques tels qu'un mixeur, un aspirateur, un sèche-cheveux, etc. La présence d'interférences ne signifie donc pas que le four à micro-ondes est défectueux.
- Q.:** Pourquoi le four refuse-t-il mes instructions de programmation?
- R.:** Le four à micro-ondes est conçu pour refuser toute instruction de programmation incorrecte. Par exemple, il n'accepte qu'une seule étape de cuisson (en dehors de la cuisson différée) et refuse une programmation automatique du poids après une cuisson différée.
- Q.:** Il arrive parfois que de l'air chaud se dégage par les ouvertures d'aération du four. Pourquoi?
- R.:** La chaleur dégagée par la cuisson des aliments réchauffe l'air contenu dans la cavité du four. Cet air chaud est évacué du four par ventilation. Il n'y a pas de micro-ondes dans ce dégagement d'air. N'obstruez jamais ces aérations en cours de cuisson.
- Q.:** La lettre <D> apparaît sur l'affichage et le four ne fonctionne pas. Pour quelle raison?
- R.:** Le four s'est programmé en MODE DEMO (Démonstration). Ce mode est prévu pour les démonstrations en magasin. Désactivez ce mode en appuyant sur « Microwave Power » (Alimentation micro-ondes) une fois et sur la touche Arrêt/Annulation 4 fois.
- Q.:** Puis-je utiliser un thermomètre traditionnel dans le four à micro-ondes?
- R.:** Vous le pouvez uniquement si vous cuisinez en mode GRIL. Le métal contenu dans certains thermomètres peut provoquer des étincelles dans votre four. Ne l'utilisez pas dans les modes de cuisson MICRO-ONDES et COMBINE.
- Q.:** Des ronflements et des cliquetis sont émis par le four lorsque je cuisine en mode combiné. D'où cela provient-il?
- R.:** Ces bruits, qui surviennent lors du passage du mode MICRO-ONDES au mode GRIL, sont tout à fait normaux.
- Q.:** Pour quelle raison mon four dégage-t-il une odeur et de la fumée lorsque je cuisine en modes COMBINE et GRIL?
- R.:** Après plusieurs utilisations, il est recommandé de nettoyer le four et de le faire fonctionner sans nourriture pendant 5 minutes en mode GRIL, et ce après avoir retiré le plateau tournant en verre et l'anneau à roulettes. Cette opération brûlera tout résidu de nourriture ou graisse susceptible de dégager des odeurs et/ou de la fumée.
- Q:** Mon four arrête de cuire par micro-ondes et « H97 » et « H98 » s'affichent sur l'écran d'affichage.
- R.:** L'affichage indique un problème avec le système de génération de micro-ondes. Veuillez contacter un centre de service après-vente autorisé.
- Q:** Les suggestions ont disparu de l'affichage, je ne vois que des numéros.
- R :** Une panne d'alimentation s'est peut-être produite, et les suggestions ont été désactivées. Débranchez le four pendant quelques secondes puis branchez-le de nouveau. Lorsque « 88:88 » s'affiche à l'écran, appuyez sur la touche Start jusqu'à ce que votre langue s'affiche. Réglez ensuite l'horloge. Référez-vous à la page Fr-6.



# L'entretien de votre four à micro-ondes

1. Débranchez l'appareil avant de le nettoyer.
2. Etant donné que les ondes agissent sur les molécules des aliments, il est important que votre four soit constamment propre. Les parois en inox doivent être nettoyées avec une éponge grattante en plastique. Si le four est très encrassé, pulvérisez de la mousse décapante (pour fours traditionnels) sur une éponge et appliquez sur les parois (éviter la porte et les éléments du gril). Laisser agir et rincer selon les instructions du fabricant. Ne pas utiliser de produits de nettoyage abrasifs ou durs ni de racloirs métalliques pointus pour nettoyer la vitre de la porte du four afin de ne pas rayer la surface et de ne pas briser la vitre.
3. Nettoyez les surfaces extérieures du four à l'aide d'un chiffon humide. Veillez à ce que l'eau ne pénètre pas par les ouvertures d'aération présentes à l'intérieur du four afin de ne pas endommager ses pièces.
4. Nettoyez le panneau de commandes à l'aide d'un linge doux et sec. N'utilisez pas de tampons abrasifs ou de détergents puissants. Lorsque vous nettoyez le panneau de commandes, laissez la porte du four ouverte afin d'éviter tout déclenchement inopiné. Une fois l'opération de nettoyage terminée, appuyez sur la touche ARRÊT/ANNULATION de manière à effacer l'affichage.
5. Si de la condensation se forme à l'intérieur ou à l'extérieur de la porte du four, essuyez-la à l'aide d'un linge doux. De la condensation peut se former lorsque le four fonctionne dans une pièce très humide. Cela n'est, en aucun cas, dû à un mauvais fonctionnement de l'appareil.
6. Il est parfois nécessaire de retirer le plateau tournant en verre et de le nettoyer. Lavez-le à l'eau savonneuse chaude ou dans le lave-vaisselle.
7. Nettoyez régulièrement l'anneau à roulettes et la sole du four pour éviter que celui-ci ne produise trop de bruit. A cette fin, il suffit d'essuyer la sole du four avec de l'eau chaude additionnée d'un détergent non abrasif, puis de la sécher à l'aide d'un linge sec. Lavez l'anneau à roulettes dans de l'eau légèrement savonneuse. Les vapeurs grasses s'accumulent sur la sole à force d'usage mais ne risquent pas d'endommager la sole ni les roulettes de l'anneau. Assurez-vous de placer correctement l'anneau à roulette après l'avoir nettoyé.
8. Lorsque vous cuisinez en mode GRIL, CHALEUR TOURNANTE ou COMBINE, il est inévitable que des éclaboussures de graisse salissent les parois du four. Nettoyez régulièrement le four afin d'éviter qu'il dégage de la fumée en cours d'utilisation.
9. Ne pas utiliser de nettoyeur-vapeur pour le nettoyage de votre four.
10. La maintenance du four ne peut être assurée que par du personnel qualifié. Pour toute opération de maintenance ou de réparation, adressez-vous à votre revendeur agréé.
11. Gardez toujours les orifices d'aération sont dégagés. Vérifiez qu'il n'y a pas de poussière ou autre matière qui puisse boucher un quelconque orifice d'aération au haut, au bas ou à l'arrière du four. Si les orifices d'aération se bouchent, ceci pourra entraîner le surchauffage, ce qui affecterait le fonctionnement du four et conduirait peut-être à une situation dangereuses.
12. Les ouvertures d'aération ne doivent jamais être obturées. Vérifiez régulièrement qu'elles ne sont pas bouchées par des poussières ou d'autres objets. Si cela se produisait, la sur chauffe du four affecterait son fonctionnement.

## Caractéristiques techniques

	Alimentation	230 V, 50 Hz
Puissance d'entrée	Maximale	2050 W
	Micro-ondes	1050 W
	Gril	1350 W
Puissance de sortie	Micro-ondes	1000 W (IEC-60705)
	Gril	1300 W
	Dimensions extérieures	510 (L) x 380 (P) x 304 (H) mm
	Dimensions intérieures	359 (L) x 352 (P) x 217 (H) mm
	Poids	12.5 kg
	Niveau sonore	50 dB

Sous réserve de modifications techniques sans préavis.

# Caractéristiques techniques

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



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

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

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

En éliminant correctement ce produit, vous contribuerez à la conservation des ressources vitales et à la prévention des éventuels effets négatifs sur l'environnement et la santé humaine qui pourraient survenir dans le cas contraire.

Afin de connaître le point de collecte le plus proche, veuillez contacter vos autorités locales. Des sanctions peuvent être appliquées en cas d'élimination incorrecte de ces déchets, conformément à la législation en vigueur.

## Utilisateurs professionnels de l'Union européenne

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

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

Ce symbole n'est reconnu que dans l'Union européenne.

Pour vous débarrasser de ce produit, veuillez contacter les autorités locales ou votre revendeur afin de connaître la procédure d'élimination à suivre.

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

Panasonic Testing Centre

Panasonic Service Europe, une division de Panasonic Marketing Europe GmbH,

Winsbergring 15, 22525 Hambourg, Allemagne

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

# 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 d'entraîner un incendie.

## Transmission

Les micro-ondes passent à 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 jusqu'au centre de l'aliment en fin de cuisson.

## Généralités



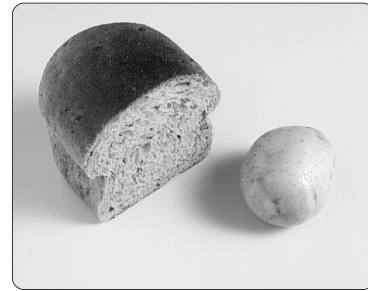
### TAILLE DE RECIPIENT

Utilisez des récipients de taille conforme à celle spécifiée dans les recettes, car cela affecte le temps de cuisson et de réchauffage. En effet, plus le récipient dans lequel sont répartis les aliments est grand, plus la cuisson et le réchauffage sont rapides.



### QUANTITE

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



### DENSITE

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

En fin de cuisson, vous devez **LAISSER REPOSER** (à l'intérieur ou à l'extérieur du four) les aliments denses tels que la viande, les pommes de terre en chemise et les gâteaux jusqu'à ce que la conduction soit terminée et que le centre des aliments soit tout à fait cuit.

**ROTIS** - Recouvrez-les d'une feuille d'aluminium et laissez-les reposer pendant 15 minutes.

**POMMES DE TERRE EN CHEMISE** - Recouvrez-les d'une feuille d'aluminium et laissez-les reposer pendant 5 minutes.

**GATEAUX LEGERS** - Laissez-les reposer pendant 5 minutes avant de les retirer du four.

**GATEAUX RICHES** - Laissez-les reposer pendant 15 à 20 minutes.

## TEMPS DE REPOS



**POISSONS** - Laissez-les reposer pendant 2 à 5 minutes.

Une fois le **TEMPS DE REPOS** écoulé, si les aliments ne sont pas cuits, replacez-les dans

le four et cuisez-les pendant quelques instants supplémentaires.

**PLATS AUX ŒUFS** - Laissez-les reposer pendant 2 à 3 minutes.

**PLATS CUISINES PRECUITS** - Laissez-les reposer pendant 2 à 5 minutes.

**PLATS PREPARES A LA MAISON** - Laissez-les reposer pendant 1 à 2 minutes.

**LEGUMES** - A l'exception des pommes de terre cuites à l'eau, il est conseillé de laisser reposer pendant 1 à 2 minutes, la plupart des légumes peuvent être servis immédiatement en fin de cuisson.

**DECONGELATION** - Pour boucler le procédé, il est indispensable de tenir compte du temps de repos. Celui-ci peut varier entre 5 minutes (notamment pour les framboises) et 1 heure dans le cas d'un rôti.

# Généralités

## PERÇAGE

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 A LA COQUE.**



## COUVERTURE

Couvrez les aliments à l'aide d'un couvercle adapté ou de film alimentaire pour four à micro-ondes. Couvrez le poisson, les légumes, les ragoûts en cocotte et les potages, mais pas les gâteaux, les sauces, les pommes de terre en chemise et les pâtisseries.



## RETOURNER ET REMUER

Certains aliments doivent être remués pendant qu'ils cuisent. La viande et la volaille doivent être retournées à mi-cuisson.

## TAUX D'HUMIDITE

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 en chemise. 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 frais.



## TEMPERATURE 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.

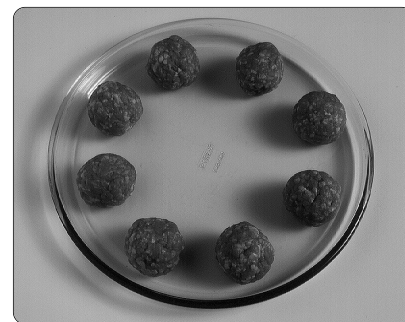


## FORME

Les formes régulières permettent une cuisson homogène. Pour améliorer la cuisson au four à micro-ondes, utilisez des récipients ronds plutôt que des récipients carrés.

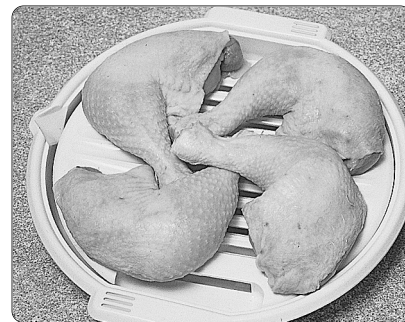
## FILM ALIMENTAIRE

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



## SEPARATION DES ALIMENTS

Les aliments cuisent plus rapidement et de manière plus uniforme lorsqu'ils sont séparés. **N'EMPILEZ JAMAIS** les aliments les uns sur les autres.

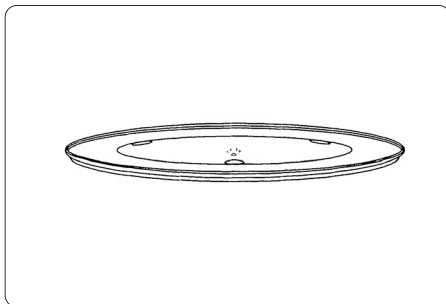


## DISPOSITION DES ALIMENTS

Lorsque vous disposez des aliments séparés tels que des morceaux de poulet ou des côtelettes, placez les parties les plus épaisses vers l'extérieur du plat.

# Quels récipients utiliser dans votre four?

## Micro-ondes



- N'ESSAYEZ JAMAIS de cuire des aliments dans de l'aluminium ou dans des récipients métalliques, car vous risqueriez d'endommager votre four.
- N'UTILISEZ JAMAIS de plat en mélamine. N'utilisez que les plats en plastique spécialement conçus pour les fours à micro-ondes.

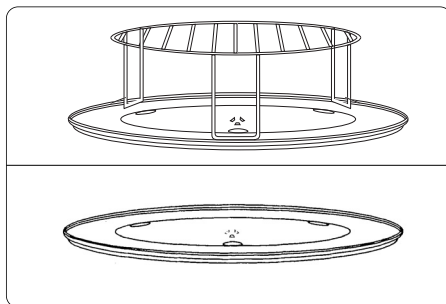


- NE CUISEZ JAMAIS dans un récipient en plastique des aliments dont la teneur en graisse ou en sucre est élevée ou bien des aliments qui nécessitent un temps de cuisson long (notamment du riz brun ou du Christmas Pudding).
- Vous pouvez utiliser des paniers en osier uniquement pour réchauffer des aliments

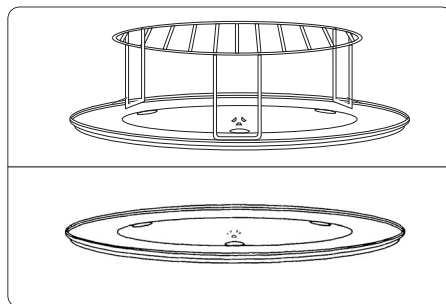


- pendant un temps très court et en vous assurant préalablement que ces récipients ne contiennent pas d'agrafe.
- N'UTILISEZ que les poteries complètement recouvertes d'un vernis.
  - NE CUISEZ JAMAIS d'aliments dans un récipient en bois, car il peut sécher et brûler.

## Gril



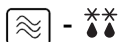
## Cuisson combinée



- N'ESSAYEZ JAMAIS de cuire des aliments dans de l'aluminium ou dans des récipients métalliques, car vous risqueriez d'endommager votre four.

- Versez les aliments contenus dans leur emballage en aluminium dans un plat de taille similaire résistant à la chaleur.
- Si la formation d'un arc survient en mode de cuisson combinée, appuyez deux fois sur la touche d'arrêt pour annuler le programme,

- puis poursuivez la cuisson en mode de GRIL uniquement.
- N'UTILISEZ JAMAIS de plat décoré d'or/d'argent, car vous risqueriez de provoquer la formation d'un arc, voire même de décoller la décoration.



## Niveaux de puissance des micro-ondes

Niveau de puissance	Utilisation
Puissance maximum 1000 W	Réchauffage des viandes et des sauces, du poisson cuit, des conserves et des légumes cuisinés.
600 W	Rôtir, cuire des sauces aux œufs et des biscuits, chauffer du lait.
440 W	Mélanges délicats avec des œufs, quiches, réchauffage des aliments pour bébé, ragoûts.
<i>Min</i> 270 W	Décongeler.
250 W	Cuire des cassoulets, flans aux riz, gâteaux aux fruits épais et crèmes aux œufs.



## Utilisation du gril

NE PRECHAUFFEZ JAMAIS LE GRIL.

Le gril à énergie rayonnante de votre four permet de colorer rapidement et uniformément une très grande variété d'aliments.

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.

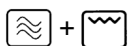
Les aliments qui grillent doivent en principe être retournés à mi-cuisson.

Ne couvrez jamais les aliments que vous grillez.

Il n'y a pas de micro-ondes émises en mode GRIL.

### Durées approximatives de certaines grillades

	Premier côté	Deuxième côté
Steak (4 morceaux, bien cuits)	environ 10 min.	environ 10 min.
Sautés de porc	environ 12 min.	environ 10 min.
Côtes de porc	12 - 14 min.	environ 12 min.
Brochettes	environ 12 min.	environ 12 min.
Saucisses	7-8 min.	environ 7-8 min.
Cuisses de poulet	15 - 20 min.	15 - 20 min.
Toast	3 - 4 min.	3 min.



## Cuisson combinée

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 cuisez à l'aide d'un programme combiné.
- N'utilisez pas les programmes combinés pour cuire des petites quantités. Pour une cuisson parfaite, utilisez plutôt le gril ou les micro-ondes uniquement.
- En mode de cuisson combinée, ne préchauffez jamais le four.

Programme	Gril	Micro-ondes	Mode assisté
1	1300 W	100 W	G1-100W
2	1300 W	250 W	G1-250W
3	1300 W	440 W	G1-440W

# Réchauffage

Votre four vous permet de réchauffer en toute sécurité les nombreux plats préparés proposés dans les supermarchés ainsi que vos plats cuisinés ou vos restes. 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.

Dans le cas d'une tarte ou d'une quiche congelée, vous devez non seulement réchauffer l'aliment mais aussi cuire la pâte. Comme les micro-ondes et la cuisson combinée ne permettent pas d'obtenir une pâte croustillante, vous devez cuire ce type d'aliment dans un four traditionnel.

## Combien de temps réchauffer les aliments ?

Vous trouverez au dos de cette page les tableaux de réchauffage pour les micro-ondes et la cuisson combinée. 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.

## Que faire lorsque les aliments que je dois réchauffer ne sont pas repris dans les tableaux ?

Bien qu'il ne soit pas possible de reprendre dans ces tableaux tous les aliments disponibles sur le marché, nous en avons testé un très large

éventail. En respectant nos recommandations, vous pourrez donc réchauffer vos aliments parfaitement et en toute sécurité.

## 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. Celui-ci revêt une importance capitale lorsque vous réchauffez des aliments denses tels que des lasagnes ou du hachis Parmentier, voire même des aliments que vous ne pouvez pas remuer pendant le réchauffage.

## Quand les aliments sont-ils réchauffés ?

Les aliments réchauffés doivent être servis "tout chaud", c'est-à-dire lorsqu'ils libèrent de la vapeur en tous points. Aussi longtemps que les règles d'hygiène élémentaires ont été respectées pendant la préparation et la conservation 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 illustrés au dos de cette page, nous vous recommandons vivement de vérifier si les aliments sont "tout chaud". En cas de doute, remplacez les aliments dans le four et réchauffez-les encore pendant quelques instants.

## Réchauffage à l'aide des micro-ondes

Utilisez la puissance Maximale (1000 W)

Aliment	Poids/ quantité	Temps de réchauffage (approximatif)
<b>BIBERONS - voir ci-dessous</b>		
<b>FEVES, RIZ ET PATES EN BOITE</b>		
Fèves cuites	225 g	2 min.
Fèves et saucisses cuites	450 g	5 min.
Raviolis en sauce	215 g	2 min.
Riz	277 g	2 min.
Spaghettis bolognaise	210 g	2 min.
Spaghettis sauce tomate	213 g	2 min.
<b>VIANDES EN BOITE</b>		
Chili con carne	410 g	3 min. 30 sec.
Hot dogs (égoutté)	415 g	2 min. 30 sec.
Boulettes de viande	418 g	4 min. 30 sec.
Bœuf haché et oignons	392 g	2 min. 30 sec. - 3 min.
Bœuf braisé	405 g	3 min. 30 sec.

Aliment	Poids/ quantité	Temps de réchauffage (approximatif)
<b>POTAGES EN BOITE</b>		
Crème de champignons	425 g	4 min. 30 sec.
Crème de tomates	425 g	3 min.
Minestrone	300 g	3 min.

## BIBERONS POUR BEBES-PRECAUTIONS

Le lait ou le mélange 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 60 ml conservé au réfrigérateur, retirez le capuchon et la tétine, faites chauffer le lait à la puissance 1000 W pendant environ 10 sec., puis **CONTROLEZ SOIGNEUSEMENT SA TEMPERATURE.**

## REMARQUE:

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

# Réchauffage à l'aide des micro-ondes


Utilisez la puissance Maximale (1000 W)

Aliment	Poids/quantité	Temps de réchauffage (approximatif)
<b>DESSERTS EN BOITE</b>		
Riz à la crème	425 g	3 min.
Crème anglaise	425 g	2 min.
Pudding	300 g	1 min. - 1 min. 30 sec.
<b>LEGUMES EN BOITE - Egouttez si nécessaire</b>		
Carottes entières	410 g	3 min.
Haricots verts	410 g	2 min. 30 sec.
Champignons entiers	300 g	2 min.
Champignons à la crème	213 g	2 min.
Purée de pois	440 g	2 min.
Petits pois	550 g	2 min. 30 sec.
Courges	300 g	2 min.
Pommes de terre nouvelles	820 g	5 min.
Maïs	198 g	1 min. 30 sec.
Tomates entières	400 g	3 min.
Pois chiches	425 g	3 min.
<b>ALIMENTS TOUT PREPARES CONGELES</b>		
<b>Bouillir en sachet</b>		
Poulet et champignons en cocotte	170 g	4 min.
Riz et poulet au curry	340 g	7 min.
<b>CHRISTMAS PUDDINGS</b>		
Tranche	150 g	30 sec.
Petit	450 g	2 min.
Moyen	900 g	3 min.
Grand	1,1 kg	3 min. 30 sec.
<b>BOISSONS - CAFE</b>		
1 tasse	235 ml	1 min. - 1 min. 30 sec.
<b>BOISSONS - LAIT</b>		
1 tasse	235 ml	1 min. 30 sec.
1 cruche	600 ml	3 min. 30 sec.
<b>ALIMENTS A BASE DE VIANDE PREPARES A LA MAISON</b>		
Cocotte pour 2 personnes	500 g	3 min.
Hachis pour 1 personne	250 g	2-3 min.
Sauce bolognaise	250 g	2-3 min.
<b>PATES</b>		
Spaghettis cuisinés	100 g	1 min.
Macaronis au fromage	225 g	2-3 min.
<b>PLATS PREPARES A LA MAISON - FROIDS</b>		
Portion enfant	1	2-3 min.
Portion adulte	1	4-5 min.
<b>PLATS PREPARES A LA MAISON - CONGELES</b>		
Portion adulte	1	6-7 min.

Aliment	Poids/quantité	Temps de réchauffage (approximatif)
<b>PORRIDGE</b>		
1 portion		1 min.
<b>PUDDINGS ET DESSERTS</b>		
Pomme cuite - 1	175 g	30 sec. - 1 min.
Pudding de pain et de beurre	340 g	2-3 min.
Compote de fruits	200 g	1min. 30 sec. - 2 min.
Tarte aux fruits	286 g	1 min. 20 sec.
Entremet au lait pour 1 personne		50 sec.
Crêpes, garnies	1	40 - 50 sec.
Riz au lait	500 g	2 min. 30 sec.
<b>RIZ</b>		
Riz cuit à l'eau	100 g	45 sec.
<b>ALIMENTS TOUT PREPARES - CONGELES</b>		
Riz cuit à l'eau	450 g	4 - 5 min.
<b>SAUCES</b>		
Crème anglaise	300 ml	2 min.
Sauce salée	300 ml	2 min.
<b>LEGUMES</b>		
Pommes de terre en chemise	250 g	1 min. - 1 min. 30 sec.
Légumes verts	100 g	1 min. 30 sec.
Racines	225 g	1 min. 30 sec.

## Lasagne Surgelée (300-330 g)

Transférer les aliments de leur emballage d'origine vers un récipient résistant à la chaleur. Les récipients en plastique conçus pour les micro-ondes et les fours conventionnels peuvent être utilisés avec précaution.

Min  Puissance	Temps	Instructions
Décongelation 270 W	8-10 min.	Disposer sur la plateau tournant.
Ensuite 1000 W	8-10 min.	
ou Combi 2	20 min.	

## VERIFICATIONS

Après avoir réchauffé des aliments à l'aide des micro-ondes, vérifiez toujours s'ils sont "tout chaud". En cas de doute, remplacez-les dans le four quelques instants. Les aliments tout préparés que vous venez de réchauffer à l'aide des micro-ondes nécessitent un TEMPS DE REPOS d'environ 5 à 15 minutes. Plus les aliments sont denses, plus le TEMPS DE REPOS est long. Ce TEMPS DE REPOS revêt une importance capitale pour les aliments qui ne peuvent pas être remués.





## Instructions relatives à la décongélation

Lorsque vous décongelez des aliments à l'aide des micro-ondes, l'intérieur des aliments doit être dégelé avant que l'extérieur commence à cuire.

### Décongélation automatique en fonction du poids des aliments

Cette fonction vous permet d'entrer le poids en grammes, puis de laisser le four sélectionner la durée de décongélation appropriée aux aliments décrits. N'utilisez pas cette fonction pour décongeler des plats tout préparés. Pour sélectionner les grammes, reportez-vous au mode d'emploi de votre four. Pendant la

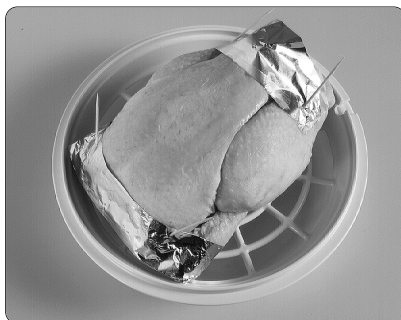
décongélation il faudra contrôler les aliments (et de les retourner, les couvrir ou les séparer, comme illustré ci-dessous). Le mode de décongélation automatique en fonction du poids vous permet de décongeler deux catégories d'aliments:

	Poids Recommandés (Min.-Max.)
1. Petites Pièces	150 - 1000 g
2. Grandes Pièces	500 - 1500 g

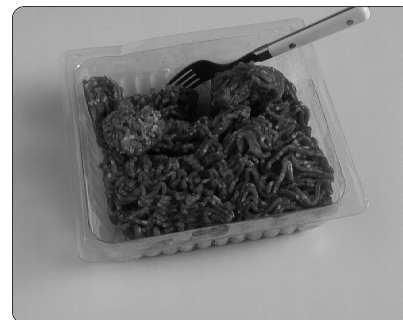
### Conseils relatifs à la décongélation



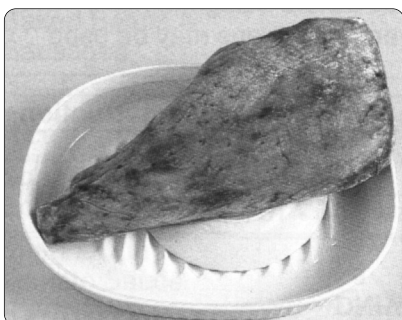
Dans la mesure du possible, séparez les côtelettes et les petits aliments tels que les quartiers de quiche, les tranches de pain et les gros morceaux de fruits. Si votre four est équipé d'une grille pour micro-ondes, utilisez-la pour décongeler les aliments.



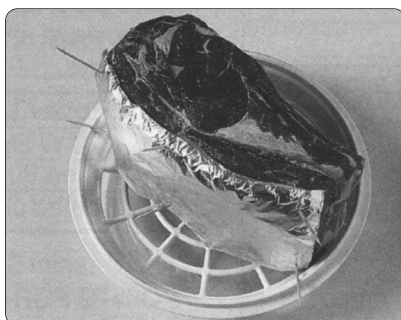
Laissez reposer plus longtemps les gros rôtis et les tranches de pain épaisses afin d'être certain que le centre est correctement dégelé.



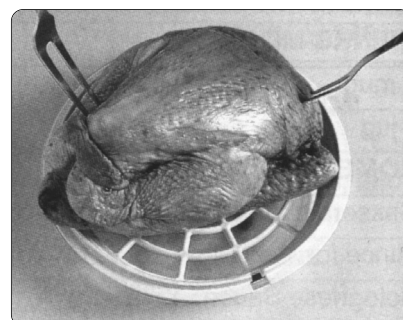
Pendant la décongélation, séparez fréquemment les petits morceaux d'aliment tels que le hachis.



Retirez les emballages de protection et placez les aliments sur une grille pour micro-ondes ou une soucoupe.



Avant de décongeler, protégez les arêtes, le côté gras des rôtis et les fines arêtes des poissons avec de petits morceaux de papier d'aluminium LISSE afin d'empêcher toute décongélation excessive.



Retournez les aliments denses tels que la viande à 2 ou 3 reprises pendant la décongélation.

# Décongélation des aliments courants

**Sélectionnez la puissance de décongélation <sup>min</sup>\*\* 270 W, puis la durée approximative mentionnée ci-dessous.**

Les durées ci-dessous sont mentionnées à titre indicatif uniquement. Vérifiez toujours l'état des aliments en ouvrant la porte du four, puis en relançant le programme. Dans le cas de quantités importantes, adaptez correctement la durée de décongélation. Il n'est pas nécessaire de couvrir les aliments pendant que vous les décongelez.

Aliment	Quantité	Poids	Temps de décongélation (approximatif)
<b>*JAMBON</b>			
Tranches	10	525 g	9 min.
Steaks	2	225 g	7 min.
<b>HAMBURGER</b>	4	465 g	7 min.
<b>BŒUF</b>			
*Hachis		450 g	12 min.
Carbonnades		450 g	12 min.
#Rôti		450 g	16 min. pour 450 g
<b>PAIN</b>			
Pain, petit	1	400 g	4 min.
Tranche	1	30 g	30 sec.
Petits pains	4	200 g	2-3 min.
Croissants	4	200 g	3 min.
<b>BEURRE</b>		250 g	2 min.
<b>GATEAUX</b>			
Flanc au fromage blanc	1	425 g	5 min.
Gâteau, petit	1	375 g	3-4 min.
Gâteaux secs	4	250 g	3 min.
<b>FROMAGE</b>		450 g	3 min.
<b>POULET</b>			
#Pilons		450 g	12-15 min.
#Entier	1	for 450 g	13-15 mins.
#Morceaux	4	1 kg	23 min.
<b>CREME</b>			
Bâtonnets	6	150 g	4-5 min.
#CANARD entier	1		18 min. For 450 g
<b>POISSON</b>			
#Filets	4	450 g	12-14 min.
*Crevettes roses		200 g	9 min.
Steaks	2	365 g	10 min.
#Entier	2	340 g	9 min.
*FRUITS mous		227 g	6-7 min.
<b>MOUTON</b>			
*Côtes	4	450 g	8 min.
#Gigot			13 min. for 450 g
<b>LARD</b>		500 g	3 min.

Aliment	Quantité	Poids	Temps de décongélation (approximatif)
<b>MARGARINE</b>		250 g	2 min.
<b>TOURTES AUX POMMES</b>	1	100 g	1 min.
<b>PLATS PREPARES A LA MAISON</b>			
Taille moyenne	1	370 g	5 min.
*ABATS		275 g	6 min.
*JUS D'ORANGE CENTRE	190 ml		
<b>PATISserie</b>			
Filo		300 g	2 min.
Pâte feuilletée		370 g	4 min.
Pâte brisée		370 g	4-5 min.
<b>TOURTES</b>			
Fruits cuits	1	375 g	10 min.
Viande cuite	1	520 g	15 min.
<b>PORC</b>			
*En cubes		450 g	12 min.
Rôti			16 min. For 450 g
*Côtelettes	4	450 g	10-12 min.
<b>QUICHE</b>			
Quartier	1	65 g	3-4 min.
Entière	1	360 g	11 min.
*SAUCISSONS	8	450 g	12 min.
*CHAIR A SAUCISSE		454 g	11 min.
*SOUPE 1 litre		1 litre	15-20 min. Use 900 W
#DINDE			17 min. For 450 g
<b>PLATS TOUT PREPARES</b>			
Pizza	1	300 g	5 min.
#*Friand (cuit)		300 g	6-7 min. Use 440 W

## REMARQUES

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

# Protégez les bords et les extrémités de ces aliments.

# Tableaux de cuisson et de réchauffage

Aliment	Poids/quantité	Mode de cuisson	Temps (min.)	Instructions/conseils
<b>PAIN - précuit - frais. Remarque: Les pains réchauffés aux micro-ondes ont une croûte molle.</b>				
Croissants	1	1000 W	20-25 sec.	Placez-les sur une assiette pour four à micro-ondes posée sur le plateau tournant. Ne couvrez pas.
		ou GRILL 1	1-2	Placez-les sur la grille posée sur le plateau tournant.
	4	1000 W	30-40 sec.	Placez-les sur une assiette pour four à micro-ondes posée sur le plateau tournant. Ne couvrez pas.
		ou GRILL 1	2-3	Placez-les sur la grille posée sur le plateau tournant.
Petits pains	1	1000 W	15-20 sec.	Placez-les sur une assiette pour four à micro-ondes posée sur le plateau tournant. Ne couvrez pas.
		ou GRILL 1	3-4	Placez-les sur la grille posée sur le plateau tournant.
	4	1000 W	40-60 sec.	Placez-les sur une assiette pour four à micro-ondes posée sur le plateau tournant. Ne couvrez pas.
		ou GRILL 1	4-6	Placez-les sur la grille posée sur le plateau tournant.
<b>PAIN - congelé</b>				
Petits pains Partiellement cuits	340 g (6)	<b>Combiné 1</b>	6-8	Placez-les sur une assiette résistant à la chaleur posée sur le plateau tournant.
Baguette à l'ail partiellement cuite	325 g (2)	<b>Combiné 1</b>	8-10	Placez-les sur une assiette résistant à la chaleur posée sur le plateau tournant.
<b>POULET cru. ATTENTION: Soyez prudent lorsque vous retirez la grille métallique et le plat résistant à la chaleur, car ils sont extrêmement chauds. Pour des instructions détaillées, reportez-vous au chapitre relatif aux viandes, page Fr-28.</b>				
Blancs, sans os	850 g (4)	1000 W	8-10	Placez-les sur une assiette ou une grille pour four à micro-ondes posée sur le plateau tournant.
		ou <b>Combiné 3</b>	15-20	Placez-les sur la grille posée sur le plateau tournant. Retournez à mi-cuisson.
Pilons	900 g (8)	1000 W	10-12	Placez-les sur une assiette ou une grille pour four à micro-ondes posée sur le plateau tournant.
		ou GRILL 1	30-35	Placez-les sur la grille posée sur le plateau tournant.
		ou <b>Combiné 3</b>	20-25	Retournez à mi-cuisson.
Quarts	860 g (2)	1000 W	15-20	Placez-les sur une assiette ou une grille pour four à micro-ondes posée sur le plateau tournant.
		ou GRILL 1	30-35	Placez-les sur la grille posée sur le plateau tournant.
		ou <b>Combiné 3</b>	15-20	
Entier	1 kg (1)	1000 W puis <b>Combiné 3</b>	14-16	Blanc vers le bas, posez le poulet sur une soucoupe retournée, elle-même posée sur un plat résistant à la chaleur. Placez le tout sur le plateau tournant. Retournez à mi-cuisson. Pendant la cuisson, éliminez la graisse qui s'écoule.
			7-9	
<b>POISSON frais et cru. Pour des instructions détaillées, reportez-vous au chapitre relatif aux poissons, page Fr-29.</b>				
Filets panés	300 g (2)	GRILL 1	12-14	Placez-les sur la grille métallique posée sur le plateau tournant. Retournez à mi-cuisson.
		ou <b>Combiné 2</b>	10-12	
Croquettes	200 g (2)	GRILL 1	15-18	
		ou <b>Combiné 1</b>	8-10	
Filets	450 g (3)	1000 W	3-4	Placez-les dans un plat pour four à micro-ondes. Ajoutez 30 ml de liquide.
Goujons	200 g	GRILL 1	12-14	Placez-les sur la grille métallique posée sur le plateau tournant. Retournez à mi-cuisson.
		ou <b>Combiné 1</b>	6-8	
Steaks	350 g (2)	1000 W	3-4	Placez-les dans un plat pour four à micro-ondes. Ajoutez 30 ml de liquide.
Entier	280 g (1)	1000 W	3-4	Placez-les dans un plat pour four à micro-ondes. Ajoutez 30 ml de liquide.
		ou GRILL 1	8-10	Placez-les sur la grille métallique posée sur le plateau tournant. Retournez à mi-cuisson.
<b>POISSON cru et congelé. Pour des instructions détaillées, reportez-vous au chapitre relatif aux poissons, page Fr-29.</b>				
Filets panés	300 g (2)	<b>Combiné 1</b>	13-14	Placez-les sur la grille métallique posée sur le plateau tournant. Retournez à mi-cuisson.
Croquettes	400 g (4)	<b>Combiné 1</b>	20	

# Tableaux de cuisson et de réchauffage

Aliment	Poids/quantité	Mode de cuisson	Temps (min.)	Instructions/conseils
Bâtonnets de poisson	210 g (8)	1000 W	4-5	Placez-les dans un plat pour four à micro-ondes posé sur le plateau tournant. Ne couvrez pas.
		ou GRILL 1	12-14	
		ou <b>Combiné 1</b>	8-10	
Scampis	255 g	GRILL 1	10-12	Placez-les sur la grille posée sur le plateau tournant. Retournez à mi-cuisson.
		ou <b>Combiné 1</b>	12-15	
Entier	450 g (2)	1000 W	10-12	Placez-les dans un plat pour four à micro-ondes. Ajoutez 30 ml de liquide.
<b>PIZZAS fraîches partiellement cuites</b>				<b>Utiliser panacrunch selon page F-12 / F-13</b>
<b>REMARQUE: Retirez tous les emballages. La pâte sera molle.</b>				
Bœuf aux piments	400 g	1000 W	4-5	Placez-le sur une assiette pour four à micro-ondes posée sur le plateau tournant. Ne couvrez pas.
		ou GRILL 1	12-14	
		ou <b>Combiné 1</b>	8-10	
Deep Pan, jambon	475 g	1000 W	4-6	Placez-le sur une assiette pour four à micro-ondes posée sur le plateau tournant. Ne couvrez pas.
		ou GRILL 1	13-15	
		ou <b>Combiné 1</b>	10-15	
Morceaux	370 g	1000 W	4-5	Placez-le sur une assiette pour four à micro-ondes posée sur le plateau tournant. Ne couvrez pas.
		ou GRILL 1	10-12	
		ou <b>Combiné 1</b>	8-10	
<b>PIZZAS congelées</b>				<b>Utiliser panacrunch selon page F-12 / F-13</b>
<b>REMARQUE: Retirez tous les emballages. La pâte sera molle.</b>				
Pain français	320 g (1)	GRILL 1	15-20	Placez-le sur la grille posée sur le plateau tournant.
		ou <b>Combiné 1</b>	6-8	
Pepperoni	300 g	<b>Combiné 1</b>	15-20	
<b>PORC cru</b>				
<b>ATTENTION: Soyez prudent lorsque vous retirez la grille métallique et le plat résistant à la chaleur, car ils sont extrêmement chauds. Pour des instructions détaillées, reportez-vous au chapitre relatif aux viandes, page Fr-28.</b>				
Côtelettes	800 g (4)	1000 W	10-13	Placez-les sur une grille ou dans un plat pour four à micro-ondes posé sur le plateau tournant.
		ou GRILL 1	20-25	
		ou <b>Combiné 3</b>	18-20	
Filets	250 g	1000 W	4-6	Placez-les sur une grille ou dans un plat pour four à micro-ondes posé sur le plateau tournant.
		ou GRILL 1	25-30	
		ou <b>Combiné 3</b>	10-15	
Rôtis		1000 W	13-14 pour 450 g	Placez le rôti sur une soucoupe retournée posée dans un plat résistant à la chaleur. Placez le tout sur le plateau tournant. Retournez à mi-cuisson. Pendant la cuisson, éliminez la graisse qui s'écoule.
		puis <b>Combiné 1</b>	5	
<b>ALIMENTS TOUT PREPARES froids</b>				
<b>REMARQUE: Retirez le récipient en aluminium et placez les aliments dans un plat résistant à la chaleur de taille similaire. Les plats en plastique spécialement conçus pour les fours à micro-ondes et les fours traditionnels peuvent être utilisés avec précaution.</b>				
Chou-fleur au gratin	454 g	1000 W	5-6	Posez-le sur le plateau tournant.
		ou <b>Combiné 1</b>	10	
Tourte au fromage blanc	190 g	1000 W	3-4	Posez-le sur le plateau tournant.
		ou <b>Combiné 3</b>	10-15	
	595 g	1000 W	6-8	
Plat à gratiner	227 g (2)	GRILL 1	10-12	Placez-les sur la grille métallique posée sur le plateau tournant. Retournez à mi-cuisson.
		ou <b>Combiné 1</b>	8-10	
Champignons farcis	227 g	GRILL 1	8-10	Placez-les sur la grille métallique posée sur le plateau tournant.
		ou <b>Combiné 1</b>	6-8	

# Viandes et volailles

## Conseils

### RÔTIS DÉCONGELÉS

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

### GRAISSE

Les surplus de graisse absorbent l'énergie des micro-ondes et peuvent entraîner une surcuisson de la viande qu'ils enrobent. Choisissez toujours des rôtis qui ne sont pas trop gras.

### Comment rôtir un rôti à l'aide des micro-ondes?

Pour rôtir un rôti ordinaire, il vous suffit de le placer sur la grille d'un dispositif de rôtissage pour micro-ondes et de le couvrir à l'aide d'un couvercle en forme de dôme. Vous pouvez aussi utiliser un grand plat creux et placer le rôti sur une soucoupe renversée avant de le couvrir d'un film alimentaire ou papier dégraissé.

### 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 un rôti ou un gigot de mouton dans votre four à micro-ondes, vous devez parfois couvrir l'extrémité de l'os afin d'éviter qu'il cuise de manière excessive.

### 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. Vous devez toujours cuire ces morceaux de viande sur une grille pour micro-ondes afin d'éviter qu'ils baignent dans leur jus.

### RETOURNER

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

### PROTECTION

Les rôtis épais doivent parfois être recouverts d'une mince feuille d'aluminium à mi-cuisson afin d'éviter que les bords extérieurs cuisent de manière excessive. Dans le cas d'une dinde ou d'un gros poulet, vous devez recouvrir le blanc, les cuisses et les ailes. Fixez la feuille d'aluminium à l'aide de bâtonnets et évitez qu'elle touche les parois du four.

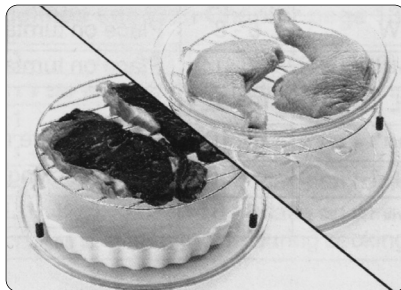
### Comment cuire de grands morceaux à l'aide de la cuisson combinée?

Placez les morceaux dans un plat résistant à la chaleur. Pour obtenir une cuisson parfaite, il est préférable de cuire le rôti à l'aide des micro-ondes uniquement, puis d'utiliser la cuisson combinée pour le dorer et le rendre croustillant. NE COUVREZ PAS.



### Comment cuire des petits morceaux de viande à l'aide du gril ou de la cuisson combinée?

Placez la viande sur la grille métallique, elle-même posée sur le plateau tournant. Utilisez un plat résistant à la chaleur pour récolter la graisse/éclaboussures.



# Poissons

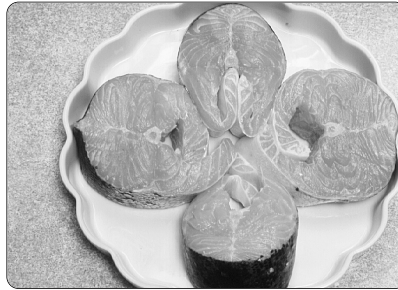
Le four à micro-ondes est le mode de cuisson par excellence du poisson. En effet, non seulement il cuit le poisson sans le dessécher, mais il élimine aussi les odeurs qui subsistent généralement dans un four traditionnel.



## DISPOSITION

Les filets de poisson minces tels que les filets de plie doivent être préalablement roulés afin d'éviter que la queue et les bords extérieurs moins épais cuisent de manière excessive.

Si des odeurs subsistent malgré tout en fin de cuisson, faites MIJOTER 600 ml d'eau bouillante et un citron coupé en tranches dans un grand bol pendant 20 minutes. Ensuite, essuyez les parois du four avec un linge sec.



## STEAKS DE POISSON

Nous vous conseillons de disposer les steaks de poisson en rond, en plaçant la partie plus épaisse vers l'extérieur, afin d'éviter que les extrémités se désintègrent et cuisent de manière excessive.

## QUAND LE POISSON EST-IL CUIT?

Le poisson est cuit lorsqu'il s'effrite facilement et que sa chair devient opaque.



## COUVERTURE

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



## POISSON PRET A CUIRE

Le poisson prêt à cuire et la sauce doivent être cuits en deux étapes. Pour 150 à 170 g, placez la sauce en sachet sur une assiette, puis coupez le haut du sachet à l'aide d'un couteau. Cuissez l'aliment en mode de <sup>min</sup> \*\* 270 W DECONGELATION pendant 4 minutes, laissez-le REPOSER pendant 2 minutes, puis cuisez-le à la puissance Maximale (1000 W) pendant 6 min. ou jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit.

## Comment cuire du poisson à l'aide du grill ou de la cuisson combinée?

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



## LIQUIDE

Le poisson frais doit toujours être arrosé de 30 ml (2 cuillerées à soupe) de jus de citron ou de vin blanc. Quand le poisson est congelé, ajoutez le même quantité de liquide afin d'obtenir une cuisson homogène.

## SEL

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

Pour des petites quantités, vous obtiendrez de meilleurs résultats en utilisant les MICRO-ONDES ou le GRIL UNIQUEMENT.



## POISSON ENTIER

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

Dans le cas d'un poisson entier plus épais, couvrez la tête et la queue à mi-cuisson à l'aide d'une mince feuille d'aluminium fixée avec des bâtonnets.

## TEMPS DE REPOS

En fin de cuisson, vous devez laisser reposer le poisson pendant 2 à 3 minutes. Si vous voulez utiliser votre four pour cuire d'autres aliments, vous pouvez laisser reposer le poisson à l'extérieur du four.

# Légumes

## Tableaux de cuisson manuelle des légumes frais/congelés

Utilisez la puissance Maximale (1000 W)

Pour 450 g de légumes frais cuits dans 90 ml d'eau	Temps de cuisson (min.)
*Asperges	6-8
Aubergines	6-7
Fèves	6
Haricots à rames	7-8
Haricots verts	7-8
* Betteraves	15-17
Brocolis	6-7
* Choux de Bruxelles	6-8
* Choux: en petits morceaux	7-8
Carottes: en rondelles	7-8
Petites carottes entières	9
Choux-fleurs: bouquets	8-9
Céleris	6-8

Pour 450 g de légumes frais cuits dans 90 ml d'eau	Temps de cuisson (min.)
* Epis de maïs	6-7
Courgettes	5
Poireaux: en rondelles	7-8
Mange tout	4-5
Courges, en cubes	4-5
Champignons	4-5
Panais, en rondelles	6-7
Pois	4-6
* Pommes de terre: cuites à l'eau	5-7
cuites à moitié	5-6
nouvelles, entières	6-7
pour purée	8
* Epinards	7
* Rutabagas, en cubes	7-8
Navets	11-12

Pour 450 g de légumes congelés cuits dans 45 ml d'eau	Temps de cuisson (min.)
Asperges	7-8
Fèves	9-10
Haricots verts entiers	10-12
Haricots à rames en rondelles	8-10
Brocolis	8-9
Choux de Bruxelles	9-10
Choux: râpés	5-6
Carottes: entières	9
en rondelles	8
Choux-fleurs	10
Mange tout	7-8
Assortiment de légumes	7
Pois	7-8
Epinards, boules	8-9
Rutabagas, en dés	10
Maïs	7

\* Pour les légumes précédés d'un astérisque, ajoutez davantage d'eau pour une cuisson encore plus homogène.

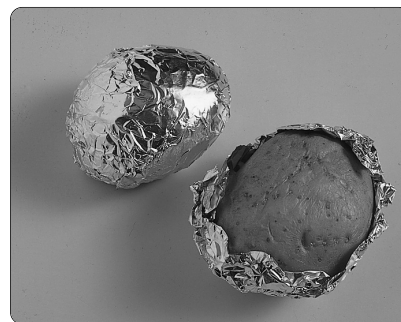
## Pommes de terre en chemise



### Avant la cuisson

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

Certaines variétés de pommes se prêtent plutôt que d'autres au four à micro-ondes. 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 en chemise cuisent plus rapidement aux micro-ondes qu'en mode de cuisson combinée, 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).



### 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 en chemise - Tableau de cuisson manuelle

Quantité	Temps de cuisson en minutes à la puissance Maximale (1000 W)	Temps de cuisson en minutes en mode GRIL pour une texture plus croustillante
1	4-5	8-10
2	6-8	10-12
4	10-13	11-13

# Œufs, pâtes, riz, haricots chauds et céréales

## PERÇAGE

Quand vous cuisez des œufs pochés ou des œufs sur le plat dans un four à micro-ondes, veillez à toujours percer le jaune et le blanc afin d'éviter qu'ils éclatent.

## ŒUFS A LA COQUE

N'essayez jamais de cuire des œufs à la coque dans un four à micro-ondes, car ils risquent d'éclater.

## ŒUFS POUCHES

1. Versez 100 ml d'eau chaude et un peu de vinaigre et du sel dans un petit bol.
2. Faites chauffer pendant 1 minute à la puissance 1000 W afin que l'eau atteigne la température d'ébullition.
3. Cassez l'œuf. Percez le jaune et le blanc de l'œuf plusieurs fois.

## TABLEAU DE CUISSON DES ŒUFS POUCHES

Nombre d'œufs	Temps de cuisson à la puissance 600 W	Temps de repos
1	40 sec.	1 min.
2	1 min.	1 min. 30 sec.
3	1 min. 30 sec.	2 min.

4. Couvrez à l'aide d'un film alimentaire ou d'une soucoupe, puis faites cuire les œufs à la puissance 600 W pendant 30 sec. (Si vous devez cuire plusieurs œufs, reportez-vous au tableau de cuisson).
5. Laissez reposer les œufs pendant 1 min. sans les découvrir, puis servez.

## ŒUFS BROUILLES

1. Mélangez les œufs, le lait, la noisette de beurre et la pincée de poivre dans un plat en Pyrex.
2. Faites chauffer le mélange une première fois à la puissance 1000 W (conformément au premier temps de cuisson mentionné dans le tableau).
3. Remuez convenablement.

## TABLEAU DE CUISSON DES ŒUFS BROUILLES

Nombre d'œufs	Lait	1er temps de cuisson	Remuez	2ème temps de cuisson	Temps de repos
1	1 cuillerée à soupe	30 sec.	Oui	20 sec.	1 min.
2	2 cuillerées à soupe	40 sec.	Oui	30 sec.	1 min.
3	3 cuillerées à soupe	1 min.	Oui	30 sec.	2 min.

4. Faites chauffer le mélange une deuxième fois à la puissance 1000 W (conformément au deuxième temps de cuisson mentionné dans le tableau).
5. Laissez reposer afin de permettre aux œufs encore baveux de devenir plus fermes.

## TABLEAUX DE CUISSON MANUELLE

Aliment	Puissance	Temps de cuisson (en min.)
<b>Pâtes-pour 225 g + 1 litre d'eau</b>		
Macaronis	1000 W	12-14
Spaghettis	1000 W	8
Lasagnes	1000 W	8-10
Tortellinis	1000 W	12
Tagliatelles	1000 W	8-9
<b>Pâtes à cuisson rapide - 225 g + 1 litre d'eau</b>		
Spaghettis	1000 W	5-7
Pâtes mises en forme	1000 W	6-8
<b>Riz - 300 g + 550 ml d'eau</b>		
Blanc, cuisson rapide	1000 W	13-15
Brun, cuisson rapide	1000 W	20-25
Blanc, longs grains	1000 W	13-15

Aliment	Puissance	Temps de cuisson (en min.)
<b>Fèves et légumes secs - 225 g + 600 ml d'eau</b>		
Fèves au beurre noir	1000 W 440 W	15 puis 30
Pois chiches	1000 W 440 W	10 puis 40
Courges	1000 W 440 W	3 puis 15
Haricots rouges	1000 W 440 W	15 puis 40
Remuez à mi-cuisson.		



# Le plateau à pizza

Posez le plateau à pizza sur le plateau tournant en verre, et préchauffez-la sur 1000 W pendant 4 minutes.

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

Aliment	Poids	Préparation
Pizza congelé, pré-cuite Pain de pizza	300 g 450 g	Retirez l'emballage et posez-la directement sur le plateau à pizza préchauffée. Combinaison 1, env. 10-15 min. Combinaison 2, env. 5 min. ensuite env. 5-8 min. sur position gril 1.
Gâteau congelés	300 g	Retirez l'emballage et posez-le directement sur le plateau à pizza. Combinaison 2, env. 7 min. ensuite env. 2-3 min. sur position gril 3.
Gâteau cuits, décongelés	300 g	Combinaison 1, env. 5 min. ensuite env. 3 min. sur position gril 3.
Rouleaux de printemps	2 pcs., 180 g 4 pcs., 360 g	Combinaison 1, env. 10 min. Posez-les directement sur le plateau à pizza préchauffée Combinaison 2, env. 5 min. ensuite env. 7 min. sur position gril 1. Tournez-les après mi-cuisson.
Volaille Des pièces de poulet, congelées	500 g 1 kg	Retirez l'emballage et posez-les directement sur le plateau à pizza préchauffée, la peau grasse en haut. 1000 W micro-ondes, 8 min., Combinaison 1, env. 15 min. 1000 W micro-ondes, 17 min., Combinaison 1, env. 15 min. Tournez-les après mi-cuisson.
Plats de pommes de terre surgelés Quarts de pommes de terre Pommes Frites	200 g 400 g	Posez les pommes de terre sur le plateau à pizza préchauffée. Combinaison 2, env. 10 min., ensuite env. 10-15 min. sur position gril 1. Combinaison 3, env. 10 min., ensuite env. 10-15 min. sur position gril 1.
Croissants surgelés 40 g/pce.	4 pcs.	Ne faites pas préchauffer le plateau à pizza. Combinaison 2, env. 8 min. evtl. 2 min. sur position gril 1.
Petits gâteaux (Muffins) 40 g/pce.	2 pcs. 10 pcs.	Ne faites pas préchauffer le plateau à pizza. Combinaison 1, env. 3 min., ensuite env. 5 min. sur position gril 3. Combinaison 2, env. 5 min., ensuite env. 5 min. sur position gril 3.

# Solutions aux problèmes les plus fréquemment rencontrés

Problème	Cause	Solution
Les aliments cuits à l'aide des 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 la température ambiante.
Le riz au lait ou la cocotte 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 ambiante.	Plus les aliments sont froids, plus le temps de cuisson doit être augmenté.
La viande cuite à l'aide des micro-ondes ou de la cuisson combinée est dure.	La puissance de cuisson est trop élevée. Vous avez salé la viande avant de la cuire.	Ne salez jamais la viande avant de la cuire. Si nécessaire, salez en fin de cuisson.
En mode de cuisson à l'aide des 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 brouillés ou pochés dans le four à micro-ondes sont durs et caoutchouteux.	Le temps de cuisson est trop long.	Soyez prudent lorsque vous cuisez des œufs en petites quantités, car lorsqu'ils sont trop cuits, vous ne pouvez plus remédier à la situation.
La quiche/ crème renversée est dure et caoutchouteuse lorsqu'elle est cuite dans le four à micro-ondes.	La puissance est trop élevée.	Utilisez les niveaux de puissance les plus bas pour cuire de tels aliments.
La quiche/ crème renversée est dure et caoutchouteuse lorsque j'utilise la cuisson combinée.	Le temps de cuisson est trop long. Vous avez utilisé un plat plus large que celui spécifié dans la recette.	Vérifiez toujours l'état des aliments pendant la cuisson.
La sauce au fromage est dure et filandreuse lorsqu'elle est préparée dans le four à micro-ondes.	Le fromage a cuit dans la sauce.	En fin de cuisson, ajoutez du fromage. La température de la sauce fera fondre le fromage.
Les légumes sont secs lorsqu'ils sont cuits dans le four à micro-ondes.	Vous avez cuit les légumes sans les couvrir.	Couvrez-les à l'aide d'un couvercle ou de film alimentaire.
	Le taux d'humidité est bas (notamment parce que les légumes ne sont plus frais).	Ajoutez 2 à 4 cuillerées à soupe d'eau supplémentaires.
	Vous avez salé les légumes avant de les cuire.	Si nécessaire, salez-les en fin de cuisson uniquement.
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 doux.
Le plateau pivotant tourne 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.

# Recettes

400 - 500 g filets de flet  
30 g beurre  
1 b. basilic  
1 b. persil  
2 CS vin blanc  
1 gobelet crème pour sauces  
2 - 3 CS chapelure  
Sel, poivre

## Filets de flet à la crème aux fines herbes

Couper dans le sens de la longueur les filets de flet, assaisonner de sel et poivre. Disposer les en couches dans un plat à gratin beurré. Hacher le basilic et le persil et saupoudrer sur le poisson. Couvrir le tout avec la chapelure. Répandre des flocons de beurre et cuire avec le programme automatique "Gratin".

3 petits choux-raves  
4 CS huile d'olives  
1 - 2 oignons, hachés  
1 dl vin blanc ou bouillon  
3 CS jus de citron  
1 boîte filets d'anchois  
quelques olives noires  
Sel, poivre  
1 b. ciboulettes

## Salade aux choux-raves

Eplucher les choux-raves et couper les en bâtonnets de 5 mm. Les mettre dans un plat, couvrir et cuire avec le programme automatique "légumes". Laisser reposer à couvert.

Mettre 2 CS d'huile et les oignons dans une cocotte, les couvrir et faire étuver pendant 2 - 3 min. sur pleine puissance. Verser le vin blanc ou le bouillon et cuire sur pleine puissance pendant 2 min. Ajouter l'huile restante et le jus de citron et assaisonner de sel et poivre. Ajouter les choux-raves, couvrir et faire cuire sur 600 W pendant 2 min. Servir la salade tiède sur une assiette et garnir avec les anchois, olives et ciboulettes.

4 - 6 tomates  
200 g champignons, coupés en lamelles  
100 g lardons  
1 oignon, haché  
1 b. persil, haché  
1 b. basilic, haché  
1 - 2 CS moutarde  
3 œufs  
1 dl demi-crème  
50 g fromage râpé  
1 CS beurre  
Sel, poivre

## Gratin aux tomates

Couper les tomates en tranches de 1 cm et enduire de moutarde d'un côté. Les répartir dans un plat à gratin beurré. Faire étuver les lardons et les oignons dans un plat pendant 2 min. sur pleine puissance. Ensuite ajouter les herbes et les champignons. Assaisonner de sel et poivre et faire cuire pendant 3 min. sur pleine puissance. Répartir les champignons sur les tomates. Faire une liaison des œufs et de la crème, assaisonner de sel et poivre et verser sur le gratin. Parsemer de fromage et faire cuire avec le programme automatique "Gratin" sur la grille haute.

# Recettes

3 - 4 choux-raves  
20 g cèpes séchés  
1 poireau  
1 oignon, haché  
1 CS beurre  
½ dl Wermouth sec  
1½ dl vin blanc  
1 CS beurre manié ou pâte  
de sauce blanche  
30 g fromage râpé  
Sel, poivre

## Gratin de choux-raves aux cèpes

Faire tremper les cèpes dans l'eau pendant 1 heure. Eplucher les choux-raves et couper en lamelles de 3 mm. Faire cuire avec le programme automatique "Légumes." Mettre de côté. Couper en deux le poireaux en longueur et ensuite en fines lamelles.

Faire étuver les oignons et le beurre pendant 2 min. sur pleine puissance. Ensuite ajouter le poireau et les cèpes égouttés et faire cuire encore une fois pendant 3 min. sur pleine puissance. Ajouter le Wermouth, le vin blanc, la crème et la pâte à sauce. Assaisonner de sel et poivre et laisser cuire sans couvrir pendant 5-6 min. sur pleine puissance jusqu'à ce que la sauce soit liée.

Répartir les choux-raves égouttés dans un plat à gratin beurré et verser la sauce dessus.

Parsemer de fromage et faire cuire avec le programme automatique "Gratin" sur la grille haute.

2 - 3 courgettes  
1 oignon haché  
1 CS beurre  
150 g jambon  
1 b. persil  
250 g séré demi-gras  
2 jaunes d'œuf  
Sel, poivre  
50 sbrinz, râpé

## Courgettes farcies

Laver les courgettes et enlever les tiges. Couper en longueur et enlever la chair avec une cuillère à café.

Mettre le beurre et les oignons dans un plat, couvrir et étuver pendant 2 min. sur pleine puissance. Ajouter ensuite la chair hachée finement et étuver encore une fois 2 min. sur pleine puissance.

Couper le jambon en petits carrés, hacher finement le persil et ajouter ensemble avec le séré à la masse de courgettes. Incorporer les jaunes d'œufs et le sbrinz. Assaisonner bien de sel et poivre.

Mettre la masse dans les courgettes et saupoudrer avec le reste de sbrinz. Poser dans un plat à gratin beurré.

Ajouter le bouillon et gratiner avec le programme automatique "Gratin".

80 g sucre  
3 CS eau  
2 - 3 poires  
100 g beurre  
100 g sucre  
2 œufs  
½ Citron, ceste  
100 g Epifin  
½ CC poudre à lever

## Gâteau aux poires françaises

Mettre le sucre et l'eau dans un plat à gâteau Pyrex®. Caraméliser pendant environ 5 min. sur pleine puissance.

Couper les poires en fines lamelles et les répartir dans le plat. Battre très fort le beurre, le sucre et le ceste de citron en neige. Ajouter les œufs et continuer à battre jusqu'à ce que la masse soit plus claire. Ajouter l'Epifin et la poudre à lever et bien mélanger et verser la pâte sur les poires.

Faire cuire le gâteau sur 600 W pendant 9 min.

Verser le gâteau sur une assiette et laisser refroidir.

3 œufs  
60 g sucre  
2 bonnes CC maïzena  
1 citron, jus et ceste  
6 dl jus de pommes  
1 dl crème battue

## Crème au jus de pommes

Mettre les œufs, le sucre, la maïzena et le jus de pommes dans un récipient et bien battre.

Cuire sur pleine puissance pendant 6-8 min. Remuer après la moitié du temps de cuisson, finir la cuisson et remuer encore une fois. Mettre au frais. Avant de servir mélanger avec quelques gouttes de jus de citron et ajouter la crème.

# Recettes

4 poitrines de poulet  
env. 200 g épinards  
congelés

100 g Gorgonzola  
8 tranches de lard  
Sel, poivre, paprica

## Sauce:

1 oignon  
½ dl Wermouth sec  
1 CC moutarde en gros  
grains  
1½ dl demi-crème  
1 pointe de couteau safran  
1 pointe de couteau  
maïzena  
1 CC jus de citron  
Sel, poivre

1 grande bette  
1 grand oignon  
150 g lardons  
1 b. persil haché  
80 g Sbrinz, râpé  
1 œuf  
1½ dl crème  
Sel, poivre, muscade  
1 CS beurre

3 fenouilles  
3 CS panure  
1 œuf  
1 dl crème  
2 CS Sbrinz, râpé  
30 g beurre  
Sel, poivre

1 oignon, haché finement  
2 pommes de terre coupées  
en dés  
100 g poireau, coupé  
finement  
5 dl eau  
1 CC beurre  
1 CC bouillon de poule  
1 dl crème fouettée  
Sel, poivre, condiment en  
poudre

## Poitrine de poulet farcie

Couper une poche dans les poitrines de poulet. Assaisonner les à l'intérieur et l'extérieur avec un peu de sel, poivre et paprica. Bien égoutter les épinards et les assaisonner de sel et de poivre. Les répartir sur les 4 poitrines de poulet. Couper le Gorgonzola en tranches et les disposer sur les épinards. Fermer les poches et envelopper les de 2 tranches de lard.

Chauffer le plat à rissoler pendant 5 min. sur pleine puissance. Rôtir 3 min. de chaque côté les poitrines sur pleine puissance. Laisser reposer à couvert. Hacher l'oignon et cuire 2 min. avec le Wermouth. Faire passer à la passoire mélanger les avec la moutarde, la demi-crème, le safran et la maïzena. Cuire sur pleine puissance pendant 2 min. Ajuster l'assaisonnement avec le jus de citron, sel et poivre.

## Bettes farcies

Laver les feuilles de bette et cuire à couvert avec le programme automatique "Légumes". Hacher le coeur de bette et mettre de côté. Egoutter bien les feuilles sur le papier de ménage et aplatir les pétioles avec un couteau. Hacher les oignons, cuire à couvert avec les lardons et le coeur de bette haché pendant 3 min. sur pleine puissance.

Mettre l'œuf sans coque dans une tasse et cuire à couvert sur 600 W pendant env. 40 - 60 sec. ensuite hacher finement. Mélanger le persil et l'œuf haché avec le mélange lardons-oignon. Assaisonner de sel, poivre et muscade. Mettre 2 - 3 feuilles ensemble, poser un peu de la farce dessus et enrouler. Poser les paquets de bettes dans un plat beurré. Mettre la crème et le fromage dessus. Cuire avec le programme automatique "Gratin".

## Gratin aux fenouilles

Laver les fenouilles, couper en 4 - 6 morceaux de même taille. Cuire à couvert avec le programme automatique "Légumes". Beurrer le plat à gratin et y poser les fenouilles. Cuire l'œuf sans coque dans une tasse sur 600 W pendant 40 - 50 sec. Ensuite couper en petits morceaux. Faire fondre le beurre dans un plat sur 600 W pendant 1 min. Mélanger avec l'œuf, la panure et le Sbrinz. Assaisonner la crème avec sel et poivre, verser sur les fenouilles et mettre le mélange de panure dessus. Faire cuire avec le programme automatique "Gratin".

## Soupe Vichyssoise

Mettre le beurre et les oignons dans un récipient et étuver pendant 1 min. sur pleine puissance. Ajouter les pommes de terre, le poireau, l'eau et le bouillon et faire cuire pendant 15 min. sur pleine puissance. Réduire les légumes en purée avec le mixer, ajouter éventuellement du sel, poivre et le condiment en poudre. Laisser refroidir. Incorporer avec précaution la crème fouettée à la soupe. La verser dans des tasses ou des assiettes, saupoudrer de fines herbes et servir.

# Recettes

environ 400 g filets de poisson  
Sel, poivre  
Persil, oneth et estragon haché  
1 oignon, haché  
1 dl Dézaley (vin blanc)  
1 dl crème  
1 CS purrée de tomate  
1 gousse d'ail hachée  
½ CS sauce claire

## Filets de poisson “Dézaley”

Saler, poivrer et saupoudrer d'herbes les filets de poisson et laisser mariner pendant 30 min. Mettre dans un plat le beurre, l'oignon, les poissons et le vin, couvrir et étuver avec le programme automatique “Poisson”.

Mettre le court-bouillon dans un petit récipient. Y ajouter la crème, la purrée de tomate, l'ail et la sauce. Porter à ébullition 3 min. sur pleine puissance. Corriger éventuellement le goût avec sel et poivre. Verser la sauce sur les poissons.

400 g pommes de terre  
200 g champignons  
1 poireau  
1 CS beurre  
1½ dl crème  
2 - 3 CS Gruyère, râpé  
Sel, poivre moulu

## Gratin aux pommes de terre et champignons

Laver les pommes de terre, éplucher et les couper en lamelles de 2 mm. Couper les champignons en lamelles également. Couper le poireau en morceaux de 2 mm. Beurrer un plat à gratin et mettre la moitié des pommes de terre dedans. Poser les champignons et le poireau dessus et couvrir avec l'autre moitié de pommes de terre. Assaisonner la crème de sel et de poivre et verser le tout sur les légumes. Parsemer de fromage et faire cuire avec le programme automatique “Gratin”.

2 grandes poires  
½ citron, jus  
2 CS vin blanc  
3 CS sucre  
2½ dl lait  
50 g chocolat  
½ CS maïzena

## Poires à la crème au chocolat

Eplucher les poires, les couper en deux, enlever les trognons et les mettre dans un plat, le côté coupé vers le bas. Ajouter le jus de citron, le vin et 2 CS de sucre, couvrir et faire cuire avec le programme automatique “Poisson”. Laisser refroidir les poires, égoutter et mettre sur une assiette. Mettre 2 dl de lait, le chocolat et le sucre dans un récipient. Faire cuire sans couvercle pendant 3 min. sur pleine puissance. Délayer la maïzena dans ½ dl de lait, verser dans le lait chaud en remuant. Faire cuire pendant 2 min. sur pleine puissance. Une fois la crème refroidie, la verser sur les poires.



# John Lay Electronics

John Lay Electronics AG

Littauerboden 1

6014 Littau-Luzern

Telefon: 0900 809 809

<http://www.panasonic.ch>

John Lay Electronics SA

Littauerboden 1

6014 Littau-Lucerne

Téléphone: 0900 809 809

<http://www.panasonic.ch>

**F00039G00WP**