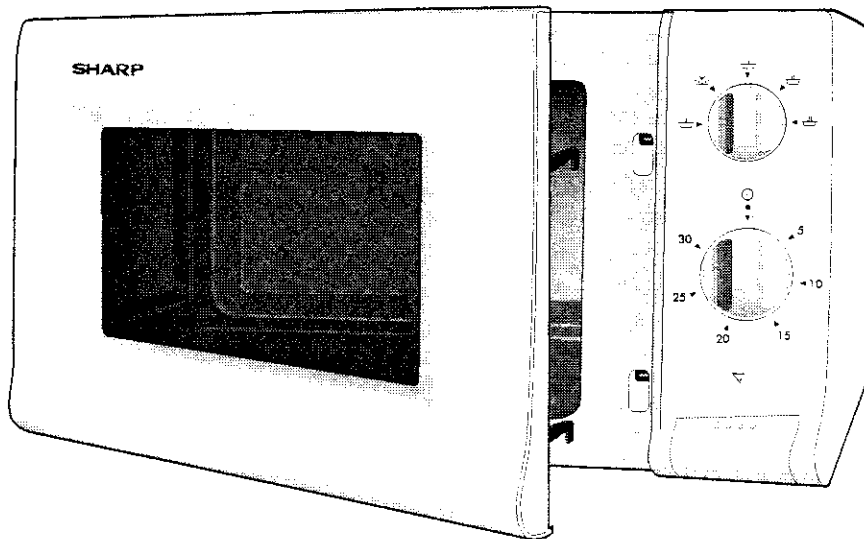


SHARP

Achtung
Avertissement
Waarschuwing
Avvertenza
Advertencia



R-210A

MIKROWELLENGERÄT

FOUR A MICRO-ONDES / MAGNETRONOVEN

FORNO A MICROONDE / HORNO DE MICROONDAS

BEDIENUNGSANLEITUNG MIT KOCHBUCH

MODE D'EMPLOI AVEC LIVRE DE RECETTES / GEBRUIKSAANWIJZING MET KOOKBOEK MANUALE D'ISTRUZIONI E LIBRO DI RICETTE / MANUAL DE INSTRUCCIONES Y RECETARIO

(D) Diese Bedienungsanleitung enthält wichtige Informationen, welche Sie vor Inbetriebnahme des Gerätes unbedingt sorgfältig durchlesen sollten.
Achtung: Die Nichtbeachtung der Gebrauchs- und Serviceanweisungen sowie jeglicher Eingriff, der das Betreiben des Gerätes in geöffnetem Zustand (z.B. geöffnetes Gehäuse) erlaubt, führt zu erheblichen Gesundheitsschäden.

(F) Ce mode d'emploi du four contient des informations importantes, que vous devez lire avant d'utiliser votre four à micro-ondes.
Avertissement: Des risques sérieux pour la santé peuvent être encourus si ces instructions d'utilisation et d'entretien ne sont pas respectées ou si le four est modifié de sorte qu'il soit possible de le faire fonctionner lorsque la porte est ouverte.

(NL) Deze gebruiksaanwijzing bevat belangrijke informatie die u dient te lezen alvorens u de oven in gebruik neemt.
Waarschuwing: Het niet naleven van de gebruiks- en onderhoudsvorschriften evenals elke ingreep die het mogelijk maakt dat het toestel in niet-gesloten toestand in werking kan gesteld worden, kan leiden tot ernstige gezondheidsletsels.

(I) Questo manuale contiene informazioni importanti, che dovete leggere prima di usare il forno.
Avvertenza: La mancata osservanza di queste istruzioni sull'uso e sulla manutenzione del forno, o l'alterazione del forno che ne permetta l'uso a sportello aperto, possono costituire un grave pericolo per la vostra salute.

(E) Este manual contiene información muy importante que debe leer antes de utilizar el horno.
Advertencia: Pueden presentarse serios riesgos para su salud si no respeta estas instrucciones de uso y mantenimiento, o si el horno se modifica de forma que pueda ponerse en funcionamiento con la puerta abierta.

800W (IEC 705)



DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL

D INHALT

Bedienungsanleitung

GILT NUR FÜR DEUTSCHLAND/	
SERVICE-VORGEHENSWEISE	.2
SEHR GEEHRTER KUNDE	.3
GERÄT: BEZEICHNUNG DER BAUTEILE	.4
BEDIENFELD	.5
ZUBEHÖR	.5
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	.6
AUFSTELLANWEISUNGEN	.8
MIKROWELLENLEISTUNG	.9
GAREN MIT DER MIKROWELLE	.9
REINIGUNG UND PFLEGE	.10
FUNKTIONSPRÜFUNG	.10

Kochbuch	.11
SERVICE-NIEDERLASSUNGEN	.88
TECHNISCHE DATEN	.95

F TABLE DES MATIERES

Mode d'emploi

CHERE CLIENTE, CHER CLIENT	.3
FOUR: LES ORGANES	.4
TABLEAU DE COMMANDE	.5
ACCESSOIRES	.5
INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE	.22
INSTALLATION	.24
NIVEAU DE PUISSANCE	.25
CUISSON PAR MICRO-ONDES	.25
ENTRETIEN ET NETTOYAGE	.26
AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR	.26
Livre de recette	.27
ADRESSES D'ENTRETIEN	.89
FICHE TECHNIQUE	.95

NL INHOUDSOPGAVE

Gebruiksaanwijzing

GEACHTE KLANT	.3
OVEN: NAMEN VAN ONDERDELEN	.4
BEDIENINGSPANEEL	.5
TOEBEHOREN	.5
BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMATREGELEN	.38
INSTALLATIE	.40

KOKEN MET DE MAGNETRON	.41
MAGNETRON KOKEN	.41
ONDERHOUD EN REINIGEN	.42
IN GEVAL VAN STORINGEN	.42
Kookboek	.43
ONDERHOUDSADRESSEN	.88
SPECIFICATIES	.95

I INDICE

Manuale d'istruzioni

CARISSIMI CLIENTI	.3
FORNO: NOME DELLE PARTI	.4
PANNELLO DEI COMANDI	.5
ACCESSORI	.5
ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA	.54
INSTALLAZIONE	.56
COTTURA A MICROONDE	.57
COTTURA CON LE MICROONDE	.57
MANUTENZIONE E PULIZIA	.58
DIAGNOSTICA	.58
Libro di ricette	.59
DIRECCIONES DE SERVICIO	.90
DATI TECNICI	.95

E INDICE

Manual de instrucciones

MUY ESTIMADA CLIENTE, MUY ESTIMADA CLIENTE	.3
HORNO: NOMBRE DE LAS PIEZAS	.4
PANEL DE CONTROL	.5
ACCESORIOS	.5
MEDIDAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD	.71
INSTALACION	.73
COCCION POR MICROONDAS	.74
COCCION A MICROONDAS	.74
LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO	.75
LOCALIZACION DE AVERIAS	.75
Recetario	.76
INDIRIZZI DE SERVICIO	.90
ESPECIFICACIONES	.95



GILT NUR FÜR DEUTSCHLAND - SERVICE

Lieber Sharp Kunde,

Sharp Geräte sind Markenartikel, die mit Präzision und Sorgfalt nach modernsten Fertigungsmethoden hergestellt werden. Bei sachgemäßer Handhabung und unter Beachtung der Bedienungsanleitung wird Ihnen Ihr Gerät lange Zeit gute Dienste leisten. Das Auftreten von Fehlern ist aber nie auszuschließen.

In einem solchem Fall empfehlen wir Ihnen, sich telefonisch mit Ihrem Verkäufer in Verbindung zu setzen, denn dieser ist alleiniger Ansprechpartner für Sie hinsichtlich jeglicher Gewährleistungsansprüche. Er wird Sie über die weitere Vorgehensweise informieren. Verfügt dieser über einen eigenen Servicebetrieb, so ist das Gerät dort zur Instandsetzung abzugeben. Führt dieser keinen eigenen Service durch, dann können Sie Ihr Gerät ersatzweise an eine von Sharp autorisierte Vertragswerkstatt zur Fehlerbeseitigung geben. Eine Aufstellung aller Sharp Vertragswerkstätten Deutschland entnehmen Sie bitte der Kundendienstübersicht.

Innerhalb des Gewährleistungszeitraumes wird Ihr Vertragspartner oder die Sharp autorisierte Vertragswerkstatt auftretende Defekte, welche nicht auf unsachgemäße Behandlung zurückzuführen sind, kostenlos für Sie beseitigen.

Als Nachweis für Gewährleistungsreparaturen benötigen Sie die Kaufrechnung.

SHARP ELECTRONICS (EUROPE) GmbH

Parts & Technical Services.

D

Sehr geehrter Kunde,

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem neuen Mikrowellengerät, das Ihnen ab jetzt die Arbeit im Haushalt wesentlich erleichtern wird. Sie werden angenehm überrascht sein, was man mit der Mikrowelle alles machen kann. Sie können nicht nur schnell auftauen und erhitzen, sondern auch

ganze Menüs zubereiten.

Wir empfehlen Ihnen, die Bedienungsanleitung inklusive dem Ratgeber genau durchzulesen. So wird Ihnen die Bedienung Ihres Gerätes leicht von der Hand gehen.

**Viel Spaß beim Umgang mit Ihrem neuen Mikrowellengerät.
Ihr Mikrowellen-Team**

F

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons de l'achat de votre nouveau four à micro-ondes qui va vous simplifier considérablement le travail dans la cuisine.

Vous serez agréablement surpris de voir tout ce que vous pouvez faire avec votre four à micro-ondes.

Vous pouvez non seulement décongeler, réchauffer et cuire les aliments mais également préparer des menus complets.

Lisez attentivement le mode d'emploi et le guide. Vous pourrez utiliser votre appareil encore plus facilement.

**Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec votre nouveau micro-ondes.
Votre équipe de spécialistes de la cuisine aux micro-ondes**

NL

Geachte klant,

Wij feliciteren u met uw nieuwe magnetron, die u voortaan het werk in de huishouding aanmerkelijk zal vergemakkelijken.

U zult aangenaam verrast zijn over hetgeen men allemaal met de magnetron kan doen. U kunt er niet alleen snel mee ontdooien en verhitten, maar u kunt

tevens hele menu's bereiden.

Wij adviseren u de gebruiksaanwijzingen de bijgeleverde kooktips zorgvuldig door te lezen. Op die manier zal het bedienen van uw apparaat voor u geen enkel probleem opleveren.

**Veel plezier bij het werk met uw nieuwe magnetron.
Uw magnetron-team**

I

Carissimi clienti,

Congratulazioni per l'acquisto del Vostro nuovo forno a microonde, che Vi aiuterà da oggi a facilitare e a snellire la preparazione dei Vostri piatti preferiti.

Ben presto Vi accorgerete di quanto sia utile e pratico un forno a microonde. Esso Vi aiuterà quando dovrete scongelare rapidamente cibi surgelati o riscaldare vivande precotte, oppure se vorrete preparare anche

interi pranzi con minor dispendio di tempo e fatica.

Vi consigliamo di leggere attentamente il manuale di istruzioni insieme con la guida di cottura. Esso Vi servirà per aiutarvi ad usare con maggior sicurezza e rapidità il Vostro nuovo forno a microonde ed a preparare i piatti più gustosi.

**Vi auguriamo già ora il miglior successo in cucina e...
buon appetito!**

E

Muy estimada cliente, muy estimado cliente:

Le felicitamos por haber adquirido este nuevo horno de microondas que le facilitará notablemente sus quehaceres domésticos.

Va a ser una sorpresa agradable notar cuán amplio es el campo de aplicación de las microondas.

No sólo puede proceder a descongelación y cocción

con celeridad sino también a la preparación de enteros menús.

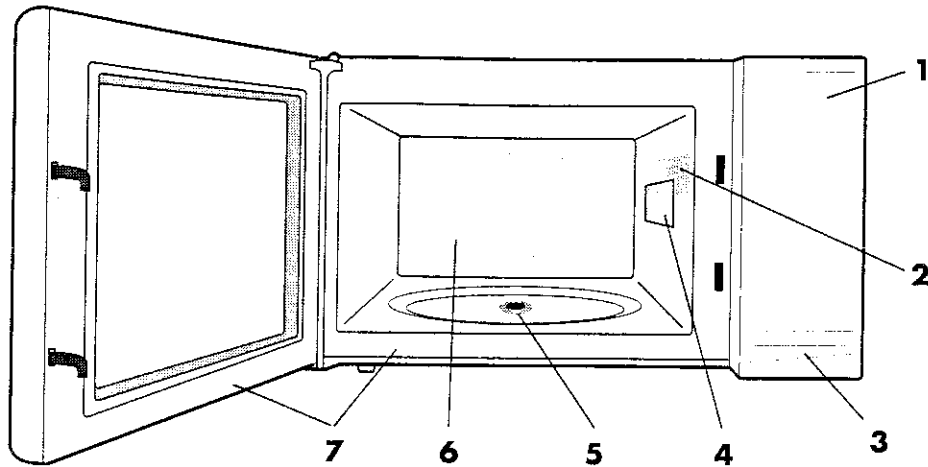
Le recomendamos lea minuciosamente el manual de manejo al cual que el recetario para que el uso del horno le sea fácil y no cueste trabajo.

**Que tenga mucho placer manejando su nuevo horno de microondas.
el equipo "microondas"**

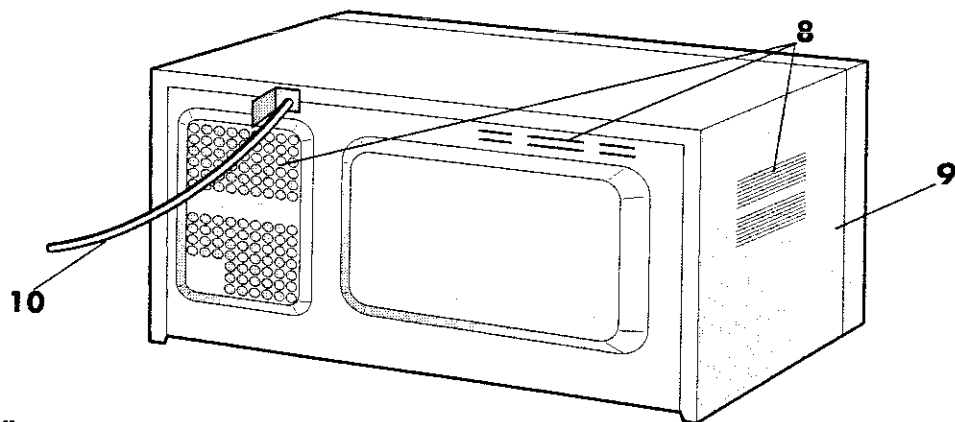




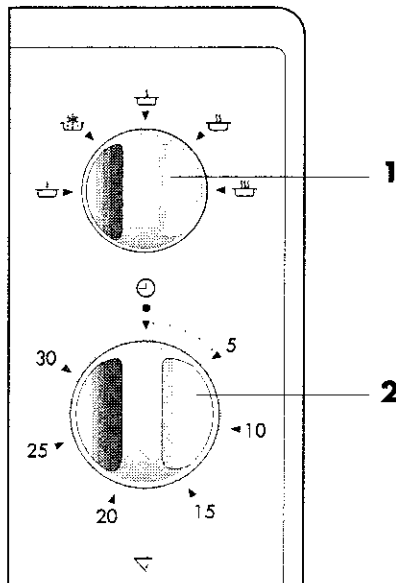
GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO



- | | | | |
|-------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| (D) | 1 Bedienfeld | 4 Spritzschutz für den Hohlleiter | 6 Garraum |
| | 2 Garraumlampe | 5 Antriebswelle | 7 Türdichtungen und Dichtungsoberflächen |
| | 3 Türöffner | | |
| (F) | 1 Tableau de commande | 4 Cadre du répartiteur d'ondes | 6 Cavité du four |
| | 2 Eclairage du four | 5 Accouplement | 7 Joint de porte et surface de contact du joint |
| | 3 Bouton d'ouverture de la porte | | |
| (NL) | 1 Bedieningspaneel | 4 Afdekplaatje (voor golfgeleider) | 6 Ovenruimte |
| | 2 Ovenlamp | 5 Verbindingsstuk | 7 Deurafdichtingen en pasvlakken |
| | 3 Deur open-toets | | |
| (I) | 1 Pannello dei comandi | 4 Coperchio guida onde | 6 Cavità del forno |
| | 2 Luce del forno | 5 Accoppiatore | 7 Guarnizioni e superfici di tenuta sportello |
| | 3 Pulsante di apertura sportello | | |
| (E) | 1 Panel de control | 4 Tapa de la guía de ondas | 6 Cavidad del horno |
| | 2 Lámpara del horno | 5 Junta | 7 Sellos de la puerta y superficies de sellado |
| | 3 Botón para abrir la puerta | | |



- | | | | |
|-------------|------------------------------------|------------------------------|---------------------------------|
| (D) | 8 Lüftungsöffnungen | 9 Außenseite | 10 Netzanschlußkabel |
| (F) | 8 Ouvertures de ventilation | 9 Partie extérieure | 10 Cordon d'alimentation |
| (NL) | 8 Ventilatie-openingen | 9 Behuizing | 10 Netsnoer |
| (I) | 8 Aperture di ventilazione | 9 Mobile esterno | 10 Cavo di alimentazione |
| (E) | 8 Orificios de ventilación | 9 Exterior de la caja | 10 Cable de alimentación |



(D) BEDIENFELD

- 1 Mikrowellen-Leistungsregler
- 2 Zeitschaltuhr (0 - 30 min)

(F) TABLEAU DE COMMANDE

- 1 Réglage de puissance micro-ondes
- 2 Minuterie (0 - 30 min)

(NL) BEDIENINGSPANEEL

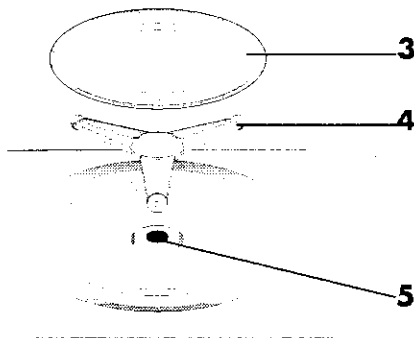
- 1 Magnetron-vermogenregelaar
- 2 Tijdschakelaar (0 - 30 min)

(I) PANNELLO DEI COMANDI

- 1 Controllo di potenza microonde
- 2 Timer (0 - 30 min)

(E) PANEL DE CONTROL

- 1 Control de potencia de microondas
- 2 Temporizador (0 - 30 min)



(D) ZUBEHÖR

Überprüfen, daß die folgenden Zubehörteile vorhanden sind: Den Drehteller-Träger (4) in die abgedichtete Antriebswelle (5) auf den Garraumboden legen. Dann den Drehteller (3) darauf legen.

Hinweis: Bei der Bestellung von Zubehörteilen müssen Sie dem Händler bzw. dem SHARP-Kundendienst immer folgendes angeben: Teilebezeichnung und Modellnamen.

(F) ACCESSORIES

Assurez-vous que les accessoires suivants sont contenus dans l'emballage: Posez le pied du plateau (4) sur la garniture étanche (5) de la sole de la cavité du four. Puis posez le plateau tournant (3) dessus en tenant compte de l'accouplement.

Remarques: Lorsque vous passez une commande d'accessoires, veuillez mentionner au revendeur ou au service d'entretien agréé par SHARP ces deux types d'information: nom des pièces et nom du modèle.

(NL) TOEBEHOREN

Kontroleer dat de volgende accessoires zijn geleverd: Plaats de draaisteun (4) op de vloer van de ovenruimte. Plaats vervolgens de draaitafel (3) op het verbindingsstuk (5) van de draaisteun.

Opmerking: Stel uw handelaar of erkend SHARP onderhoudspersoneel bij het nabestellen van accessoires op de hoogte van: de naam en de modelnaam.

(I) ACCESSORI

Accertatevi che i seguenti accessori siano presenti: Mettete il sostegno rotante (4) sul pavimento della cavità del forno. Mettete poi il piatto rotante (3) su di esso e montatelo sull'accoppiatore (5).

Nota: Ordinando gli accessori, dite al rivenditore o ad un tecnico di servizio SHARP autorizzato il nome della parte e il nome del modello.

(E) ACCESORIOS

Compruebe que dispone de todos los accesorios siguientes: Coloque el soporte del rodillo (4) en el suelo de la cavidad del horno. Coloque después el plato giratorio (3) sobre el soporte colocado en la junta (5).

Nota: Cuando haga el pedido de los accesorios, indíquelo a su distribuidor o técnico de servicio SHARP autorizado los dos datos siguientes: el nombre de la pieza, y el nombre del modelo.



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

**Zur Vermeidung von Feuer
Mikrowellengeräte sollten während des Betriebs nicht unbeaufsichtigt gelassen werden. Zu hohe Leistungsstufen oder zu lange Garzeiten können das Gargut überhitzen und Feuer verursachen.**

Dieses Gerät ist nicht für den Einbau in einer Wand oder Einbauschrank vorgesehen.

Die Steckdose muß ständig zugänglich sein, so daß der Netzstecker im Notfall einfach abgezogen werden kann.

Die Netzspannung muß 230 V Wechselstrom, 50 Hz betragen und sollte mit einer Sicherung von mindestens 10 A oder einem Sicherungsautomaten von mindestens 10 A ausgestattet sein.

Es wird empfohlen das Gerät an einen separaten Stromkreis anzuschließen.

Das Gerät nicht an Orten aufstellen, an denen Wärme erzeugt wird, z.B. in der Nähe eines konventionellen Herdes.

Das Gerät nicht an Orten aufstellen, an denen eine hohe Luftfeuchtigkeit vorhanden ist oder sich Kondenswasser bilden kann.

Das Gerät nicht im Freien lagern oder aufstellen.

NIEMALS DIE TÜR ÖFFNEN, wenn im Gerät erwärmte Lebensmittel zu rauchen beginnen. Das Gerät ausschalten, den Netzstecker ziehen und warten, bis die Lebensmittel nicht mehr rauchen. Öffnen der Tür während der Rauchentwicklung kann Feuer verursachen.

Nur für Mikrowellengeräte vorgesehene Behälter und Geschirr verwenden. Siehe die entsprechenden Hinweise im nachfolgenden Kochbuch-Ratgeber (Seite 11).

Niemals das Gerät unbeaufsichtigt lassen, wenn Kunststoff-, Papier- oder andere brennbare Lebensmittelbehälter verwendet werden.

Den Spritzschutz, den Garraum, den Drehteller und den Drehteller-Träger nach der Verwendung des Gerätes reinigen. Diese Bauteile sollten trocken und fettfrei sein. Zurückbleibende Fettspritzer können überhitzen, zu rauchen beginnen oder sich entzünden.

Keine brennbaren Materialien in der Nähe des Gerätes oder den Lüftungsöffnungen lagern.

Niemals die Lüftungsöffnungen blockieren.

Alle Metallverschlüsse, Drähte usw. von Lebensmitteln und Verpackungen entfernen. Funkenbildung auf Metalloberflächen kann zu Feuer führen.

Das Mikrowellengerät nicht zum Frittieren von Lebensmitteln in Öl oder Fett verwenden.

Temperaturen können nicht kontrolliert werden und das Fett kann sich entzünden.

Zum Herstellen von Popcorn sollte nur für Mikrowellengeräte vorgesehenes Popcorn-Geschirr verwendet werden.

Keine Lebensmittel oder andere Gegenstände im Gerät lagern.

Die Einstellungen nach dem Starten des Gerätes überprüfen um sicherzustellen, daß das Gerät wie gewünscht arbeitet. Diese Bedienungsanleitung und den Kochbuch-Ratgeber zusammen verwenden.

Zur Vermeidung von Verletzungen

Das Gerät nicht betreiben, wenn es beschädigt ist oder Fehlfunktionen aufweist. Überprüfen Sie vor dem Betrieb die folgenden Punkte:

- a) Die Tür muß einwandfrei schließen und darf nicht schlecht ausgerichtet oder verzogen sein.
- b) Die Scharniere und Türsicherungsverriegelungen dürfen nicht gebrochen oder lose sein.
- c) Die Türdichtungen und Dichtungsoberflächen dürfen nicht beschädigt sein.
- d) Im Garraum und an der Tür dürfen keine Dellen oder andere Beschädigungen vorhanden sein.
- e) Das Netzkabel und der Netzstecker dürfen nicht beschädigt sein.

Niemals versuchen das Gerät selbst einzustellen oder zu reparieren. Das Gerät muß vom SHARP-Kundendienst eingestellt bzw. repariert werden.

Das Gerät nicht bei geöffneter Tür oder mit auf irgendeine Weise veränderter Türsicherungsverriegelung betreiben.

Niemals das Gerät betreiben, wenn sich Gegenstände zwischen den Türdichtungen und den abdichtenden Oberflächen befinden.

Vermeiden Sie die Ansammlung von Fett oder Verschmutzungen auf der Türdichtung und den Dichtungsoberflächen. Bitte folgen Sie den Hinweisen im Kapitel Reinigung und Pflege auf Seite 10.

Spanien

GEFÜLLTE KARTOFFELN

Patatas Rellenas

Gesamtgarzeit: ca. 12 - 16 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Porzellanteller

Zutaten

- 4 mittelgroße Kartoffeln (400 g)
- 100 ml Wasser
- 60 g Schinken, fein gewürfelt
- 1/2 Zwiebel (25 g), fein gehackt
- 75-100 ml Milch
- 2 EL geriebener Parmesankäse (20 g)
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL geriebener Emmentaler Käse

1. Die Kartoffeln in die Schüssel geben, das Wasser zufügen und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.

8-10 Min. ☺

Abkühlen lassen.

2. Die Kartoffeln der Länge nach halbieren und vorsichtig aushöhlen. Die Kartoffelmasse mit dem Schinken, der Zwiebel, der Milch und dem Parmesankäse zu einem glatten Teig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Masse in die Kartoffelhälften füllen, mit dem Emmentaler bestreuen, auf den Teller setzen und garen.

4-6 Min. ☺

Die Kartoffeln nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen.

Dänemark

BEERENGRÜTZE MIT VANILLESAUCE

Rødgrød med vanilie sovs

Gesamtgarzeit: ca. 10-13 Minuten

Geschirr: 2 Schüsseln mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

- 150 g Johannisbeeren, rot, gewaschen und verlesen
- 150 g Erdbeeren, gewaschen und verlesen
- 150 g Himbeeren, gewaschen und verlesen
- 250 ml Weißwein
- 100 g Zucker
- 50 ml Zitronensaft
- 8 Blatt Gelatine
- 300 ml Milch
- Mark einer 1/2 Vanilleschote
- 30 g Zucker
- 15 g Speisestärke

1. Einige Früchte zum Garnieren zurückbehalten. Die restlichen Beeren mit dem Weißwein pürieren, in die Schüssel geben und abgedeckt erhitzen.

7-9 Min. ☺

Den Zucker und den Zitronensaft unterziehen.

2. Die Gelatine in kaltem Wasser ca. 10 Minuten einweichen, danach herausnehmen und ausdrücken. Die Gelatine in das heiße Früchtepüree rühren, bis sie sich gelöst hat. Die Grütze in den Kühlschrank stellen und fest werden lassen.
3. Für die Vanillesauce die Milch in eine Schüssel geben. Die Vanilleschote aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Das Vanillemark, den Zucker und die Speisestärke in die Milch einrühren und abgedeckt garen. Zwischendurch und zum Schluß noch einmal umrühren.

3-4 Min. ☺

4. Die Grütze auf einen Teller stürzen und mit den ganzen Früchten garnieren. Die Vanillesauce dazu reichen.

Tip: Zur Beerengrütze schmeckt auch eisgekühlte Sahne oder Joghurt sehr gut.



INSTRUCTIONS IMPORTANTES

Pour éviter tout danger d'incendie Vous devez surveiller le four lorsqu'il est en fonctionnement. Un niveau de puissance trop élevé, ou un temps de cuisson trop long, peuvent entraîner une augmentation de la température des aliments conduisant à leur enflammation.

Ce four n'est pas conçu pour être encastré.

La prise secteur doit être facilement accessible de manière que le fiche du cordon d'alimentation puisse être aisément débranchée en cas d'urgence.

La tension d'alimentation doit être égale à 230 V, 50 Hz et le circuit doit être équipé d'un fusible de 10 A minimum, ou d'un disjoncteur également de 10 A minimum.

Nous conseillons d'alimenter ce four à partir d'un circuit électrique indépendant.

Ne placez pas le four dans un endroit où la température est élevée, par exemple auprès d'un four conventionnel.

Ne placez pas ce four dans un endroit où l'humidité est élevée ou encore, dans un endroit où l'humidité peut se condenser.

Ne rangez pas et n'utilisez pas le four à l'extérieur.

Si les aliments que chauffe le four viennent à fumer, N'OUVREZ PAS LA PORTE. Mettez le four hors tension, débranchez la fiche du cordon d'alimentation et attendez que la fumée se soit dissipée. Ouvrir le four alors que les aliments fument peut entraîner leur enflammation.

N'utilisez que des récipients et des ustensiles conçus pour les fours à micro-ondes. Reportez-vous aux conseils qui sont donnés dans le livre de recette à la page 27.

Surveillez le four lorsque vous utiliser des récipients en matière plastique à jeter, des récipients en papier ou tout autre récipient pouvant s'enflammer.

Nettoyez le cadre du répartiteur d'ondes, la cavité du four, le plateau tournant et le pied du plateau après chaque utilisation du four. Ces pièces doivent être toujours sèches et dépourvues de graisse. Les accumulations de graisse peuvent s'échauffer au point de fumer ou de s'enflammer.

Ne placez pas des produits susceptibles de s'enflammer au voisinage du four ou de ses

ouvertures de ventilation.

N'obstruez pas les ouvertures de ventilation.

Retirez toutes les étiquettes, fils, etc. métalliques qui peuvent se trouver sur l'emballage des aliments. Ces éléments métalliques peuvent entraîner la formation d'un arc électrique qui à son tour peut produire un incendie. N'utilisez pas ce four pour faire de la friture. La température de l'huile ne peut pas être contrôlée et l'huile peut s'enflammer.

Pour faire des popcorns, n'utilisez que les ustensiles conçus pour les fours à micro-ondes.

Ne conservez aucun aliment ou produit à l'intérieur du four. Vérifiez les réglages après mise en service du four et assurez-vous que le four fonctionne correctement. Lisez et utilisez ce mode d'emploi et le livre de recette qui l'accompagne.

Pour éviter toute blessure

N'utilisez pas le four s'il est endommagé ou ne fonctionne pas normalement. Vérifiez les points suivants avant tout emploi du four.

- La porte: assurez-vous qu'elle ferme correctement, qu'elle ne présente pas de défaut d'alignement et qu'elle n'est pas voilée.
- Les charnières et les loquets de sécurité: assurez-vous qu'ils ne sont ni endommagés ni desserrés.
- Le joint de porte et la surface de contact: assurez-vous qu'ils ne sont pas endommagés.
- L'intérieur de la cavité et la porte: assurez-vous qu'ils ne sont pas cabossés.
- Le cordon d'alimentation et sa prise: assurez-vous qu'ils ne sont pas endommagés.

Ne tentez pas de réparer le four. Le four doit être réparé par un technicien d'entretien agréé par SHARP.

Ne faites pas fonctionner le four porte ouverte et ne modifiez pas les loquets de sécurité de la porte. N'utilisez pas le four si un objet est interposé entre le joint de porte et la surface de contact du joint.

Évitez que la graisse ou la saleté ne s'accumulent sur le joint de porte ou sur la surface de contact du joint. Respectez les instructions du paragraphe "Entretien et nettoyage" à la page 26.

Si vous avez un STIMULATEUR CARDIAQUE, consultez votre médecin ou le fabricant du stimulateur afin de connaître les précautions que vous devez prendre lors de l'utilisation du four.



Pour éviter toute secousse électrique

Dans aucun cas vous ne devez déposer la carrosserie extérieure du four.

N'introduisez aucun objet ou liquide dans les ouvertures des verrous de la porte ou dans les ouïes d'aération. Si un liquide pénètre dans le four, mettez-le immédiatement hors tension, débranchez la fiche du cordon d'alimentation et adressez-vous à un technicien d'entretien agréé par SHARP.

Ne plongez pas la fiche du cordon d'alimentation dans l'eau ou tout autre liquide.

Veillez à ce que le cordon d'alimentation ne pende pas à l'extérieur de la table ou du meuble sur lequel est posé le four.

Veillez à ce que le cordon d'alimentation soit éloigné des surfaces chauffées.

Ne tentez pas de remplacer vous-même la lampe du four et ne laissez personne d'autre qu'un électricien agréé par SHARP faire ce travail.

Si la lampe du four grille, adressez-vous au revendeur ou à un agent d'entretien agréé par SHARP.

Si le cordon d'alimentation (QACCVA006URE0) de cet appareil est endommagé, faites-le remplacer par un agent d'entretien agréé par SHARP.

Pour éviter toute explosion ou ébullition soudaine

N'utilisez jamais aucun récipient scellé. Retirez les rubans d'étanchéité et le couvercle avant toute utilisation d'un tel récipient. Un récipient scellé peut exploser en raison de l'augmentation de pression et ce, même après que le four a été mis hors service. Prenez des précautions lorsque vous employez les micro-ondes pour chauffer des liquides. Utilisez des récipients à large ouverture de manière que les bulles puissent s'échapper.

Ne chauffez pas un liquide dans un récipient à col étroit tel qu'un biberon car le contenu du récipient peut déborder rapidement et provoquer des brûlures.

- Pour éviter toute ébullition soudaine et tout risque:
1. Remuez le liquide avant de le chauffer ou de le réchauffer.
 2. Placez une tige de verre ou un objet similaire dans le récipient contenant le liquide.
 3. Conservez le liquide quelque temps dans le four

à la fin de la période de chauffage de manière à éviter toute ébullition soudaine différée.

Ne cuisez pas les œufs dans leur coquille. Ils peuvent exploser. Pour cuire ou réchauffer des œufs qui n'ont pas été brouillés ou mélangés, percez le jaune et le blanc pour afin d'éviter qu'ils n'exploient. Retirez la coquille des œufs durs et coupez-les en tranches avant de les réchauffer dans un four à micro-ondes.

Percez la peau des aliments tels que les pommes de terre et les saucisses avant de les cuire, car ils peuvent exploser.

Pour éviter toute brûlure

Utilisez un porte-récipient ou des gants lorsque vous retirez les aliments du four de façon à éviter toute brûlure.

Ouvrez les récipients, les plats à popcorn, les sacs de cuisson, etc. de telle manière que la vapeur qui peut s'en échapper ne puisse vous brûler les mains ou le visage.

Tenez-vous éloigné du four au moment où vous ouvrez sa porte que manière à éviter toute brûlure due à la vapeur ou à la chaleur.

Après avoir réchauffé des aliments farcis, coupez-les en tranches de manière que la vapeur qu'ils contiennent s'échappe de façon à éviter toute brûlure.

Pour éviter toute brûlure, contrôlez la température des aliments et remuez-les avant de les servir, en particulier lorsqu'ils sont destinés à des bébés, des enfants ou des personnes âgées.

La température du récipient est trompeuse et ne reflète pas celle des aliments que vous devez vérifier.

Pour éviter toute mauvaise utilisation par les enfants

Les enfants ne doivent se servir du four que sous la surveillance d'un adulte.

Empêchez qu'ils ne s'appuient sur la porte du four. Ne les laissez pas jouer avec le four qui n'est pas un jouet.

Vous devez enseigner aux enfants les consignes de sécurité telles: l'usage d'un porte-récipient, le retrait avec précaution des produits d'emballage des aliments. Vous devez leur dire de porter une attention particulière aux emballages (par exemple, ceux qui



INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SÉCURITÉ

sont destinés à griller un aliment) dont la température peut être très élevée.

Autres avertissements

Vous ne devez pas modifier le four.

Vous ne devez pas déplacer le four pendant son fonctionnement.

Ce four a été conçu pour la préparation d'aliments et ne doit être utilisé que pour leur cuisson. Il n'a pas été étudié pour un usage commercial ou scientifique.

Pour éviter une anomalie de fonctionnement et pour éviter d'endommager le four.

Ne mettez pas le four en service s'il ne contient rien, faute de quoi vous endommageriez le four.

Si vous utilisez un plat brunisseur ou un plat en matière autochauffante, interposez une protection contre la chaleur (par exemple, un plat en porcelaine) de manière à ne pas endommager le plateau tournant et le pied du plateau. Le temps de préchauffage précisé dans le livre de recette ne doit pas être dépassé.

N'utilisez aucun ustensile métallique car ils réfléchissent les micro-ondes et peuvent provoquer un arc électrique. Ne tentez pas de cuire ou de réchauffer les aliments dans une boîte de conserve.

N'utilisez que le plateau tournant et le pied du plateau conçus pour ce four.

Pour éviter de casser le plateau tournant:

(a) Avant de nettoyer le plateau tournant, laissez-le refroidir.

(b) Ne placez pas des aliments chauds ou un plat chaud sur le plateau tournant lorsqu'il est froid.

(c) Ne placez pas des aliments froids ou un plat froid sur le plateau tournant lorsqu'il est chaud.

Ne posez aucun objet sur la carrosserie du four pendant son fonctionnement.

REMARQUES:

Si vous avez des doutes quant à la manière de brancher le four, consulter un technicien qualifié.

Ni le fabricant ni le distributeur ne peuvent être tenus pour responsable des dommages causés au four ou des blessures personnelles qui résulteraient de l'inobservation des consignes de branchement électrique.

Des gouttes d'eau peuvent se former sur les parois de la cavité du four, autour des joints et des portées d'étanchéité. Cela ne traduit pas un défaut de fonctionnement ni des fuites de micro-ondes.



INSTALLATION

1) Retirez tous les matériaux d'emballage qui se trouvent à l'intérieur du four. Jetez la feuille polyéthylène qui se trouve entre la porte et l'intérieur du four. Retirez l'autocollant de l'extérieur de la porte, s'il y est collé.

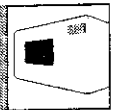
Ne pas retirer la pellicule de protection se trouvant sur l'**intérieur** de la porte.

2) Vérifiez soigneusement que le four ne présente aucun signe d'endommagement.
3) Posez le four sur une surface horizontale et plate et suffisamment solide pour supporter le poids du four et également celui des aliments les plus lourds que vous avez l'intention d'y cuire.


4) Branchez la fiche du cordon d'alimentation dans une prise murale standard (avec prise de terre).


5) Vérifiez que la **MINUTERIE** est en position "●".


NIVEAU DE PUISSANCE





Vous avez le choix entre 5 niveaux de puissance. Consultez les indications fournies dans le livre de recettes pour déterminer le niveau de puissance à utiliser. D'une manière générale, nous vous conseillons de procéder comme suit.

 **HIGH - 800 W** - 100% PUISSANCE MICRO-ONDES. Pour une cuisson ou un réchauffage rapide, p.ex. pour les plats garnis, les boissons chaudes, les légumes, etc.

 **MEDIUM HIGH - 560 W** - 70% PUISSANCE MICRO-ONDES. Pour la cuisson longue de mets compacts (p. ex. les rôtis) ou des mets délicats (p. ex. la sauce au fromage), il faut réduire la puissance du micro-ondes. Avec une puissance réduite, les mets ne débordent pas et la viande cuit de façon uniforme sans être trop cuite sur les côtés.

 **MEDIUM - 400 W** - 50% PUISSANCE MICRO-ONDES. Pour les mets compacts qui nécessitent normalement un long temps de cuisson, p.ex. les plats de viandes de bœuf, il est conseillé de réduire la puissance et augmenter légèrement le temps de cuisson. La viande sera plus tendre.

 **MEDIUM LOW - 240 W** - 30% PUISSANCE MICRO-ONDES. Pour décongeler, sélectionner une faible puissance pour que la décongélation des aliments se fasse de façon uniforme. Cette puissance est idéale pour cuire le riz, les pâtes et les quenelles.

 **LOW - 80 W** - 10% PUISSANCE MICRO-ONDES. Il faut choisir la puissance la plus faible pour décongeler en douceur les mets délicats comme p.ex. les tartes à la crème.

GENERALITES:

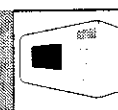
Nous présentons ci-après le mode opératoire de base et nous vous renvoyons au livre de recettes pour tout ce qui concerne l'aspect proprement culinaire.

- 1) Appuyez sur le bouton d'ouverture de la porte, ouvrez la porte et placez les aliments sur le plateau tournant.
- 2) Pour régler la **MINUTERIE** sur une valeur inférieure à deux minutes, il faut la tourner au-delà du chiffre "2" et revenir en arrière sur la position souhaitée, faute de quoi elle ne fonctionne pas.
- 3) Pour interrompre la cuisson avant la fin du temps réglé sur la minuterie, il suffit de ramener la **MINUTERIE** sur la position "●" ou d'ouvrir la porte du four. Il est possible d'ouvrir la porte du four à n'importe quel moment de la cuisson (la **MINUTERIE** s'immobilise pour indiquer le temps de cuisson restant). Pour reprendre la cuisson, refermez la porte. Pour changer le temps de cuisson en cours de cuisson, il vous suffit de placer la **MINUTERIE** sur la nouvelle position souhaitée.

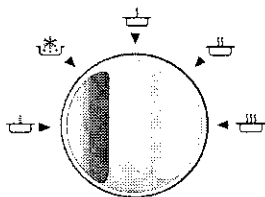
AVERTISSEMENT:

Après la cuisson, n'oubliez pas de remettre la **MINUTERIE** sur la position "●". Sinon, le four se mettra en marche par la simple fermeture de la porte.

REGLAGE DE LA PUISSANCE PAR MICRO-ONDES

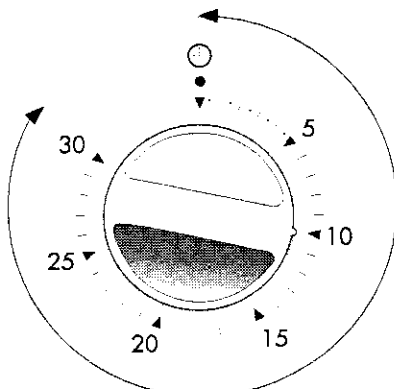


1.



1. Placez le **RÉGLAGE DE PUISSANCE** micro-ondes sur la position appropriée.

2.



2. Réglez la **MINUTERIE** sur le temps de cuisson désiré.
La cuisson commence.

* Lorsque la cuisson est terminée, la **MINUTERIE** revient sur la position "●" et la sonnette retentit. Le four s'arrête automatiquement et l'éclairage du four s'éteint.



ENTRETIEN ET NETTOYAGE

PRECAUTION: N'UTILISEZ AUCUN PRODUIT DE NETTOYAGE, AUCUN ABRASIF, AUCUN TAMPON DE RECURAGE POUR NETTOYER L'INTERIEUR OU L'EXTERIEUR DU FOUR.

Extérieur du four: Nettoyez l'extérieur du four au savon doux et à l'eau. Rincez pour éliminer l'eau savonneuse et séchez avec un chiffon doux.

Tableau de commande: Ouvrez la porte avant de le nettoyer pour rendre inopérante la minuterie du tableau de commande. Évitez de le mouiller abondamment le tableau.

Précautions: Pendant le nettoyage, veillez à ne pas déplacer la **MINUTERIE** qui doit demeurer sur la position "●". Sinon, le four se mettra en marche aussitôt que vous aurez fermé la porte.

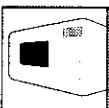
Intérieur du four

Pour un nettoyage facile, essuyez les éclaboussures et les dépôts à l'aide d'un chiffon doux et mouillé ou une éponge après chaque utilisation et pendant que le four est encore tiède. Si les tâches résistent à un

simple nettoyage, utilisez de l'eau savonneuse puis essuyez à plusieurs reprises à l'aide d'un chiffon mouillé jusqu'à ce que tous les résidus soient éliminés. Assurez-vous que l'eau savonneuse ou l'eau ne pénètrent pas dans les petits trous des parois. Sinon, elle risque de causer des dommages au four. N'utilisez pas un vaporisateur pour nettoyer l'intérieur du four.

Plateau tournant et pied du plateau: Enlevez tout d'abord le plateau tournant et le pied du plateau. Puis, lavez le plateau tournant et le pied du plateau au moyen d'eau savonneuse. Enfin, essuyez le plateau tournant et le pied du plateau avec un chiffon doux et mettez-les tous deux sur l'égouttoir à vaisselle avant de les remettre en place.

Porte: Pour enlever toutes les impuretés, nettoyez fréquemment la porte des deux côtés, le joint de la porte ainsi que la surface des joints à l'aide d'un chiffon humide.



AVANT D'APPELER LE DEPOSEUR

Avant de faire appel à un technicien, procédez aux vérifications suivantes:

1. Alimentation

Vérifiez que le four est convenablement raccordé à une prise murale.
Vérifiez le fusible et le disjoncteur.

2. Placez une tasse contenant environ 150 ml d'eau dans le four et refermez la porte.

Placez **LE RÉGLAGE DE PUISSANCE MICRO-ONDES** sur  (100%) et réglez la **MINUTERIE** sur une minute.

L'éclairage du four s'allume-t-il?

OUI _____ NON _____

Le plateau tournant tourne-t-il?

OUI _____ NON _____

REMARQUE:

Le plateau tourne dans un sens ou dans l'autre.

La ventilation est-elle normale?

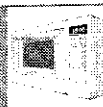
OUI _____ NON _____

(Pour vous en assurer, posez la main sur les ouvertures de ventilation. Vous devez sentir un courant d'air.)

L'eau se trouvant dans la tasse est-elle alors chaude?

OUI _____ NON _____

Si la réponse à l'une quelconque des questions ci-dessus est "NON", le four présente effectivement une anomalie de fonctionnement. Appelez un technicien d'entretien agréé par SHARP et précisez-lui ce que vous avez constaté.

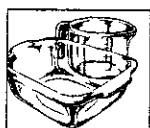


Dans le micro-ondes, les ondes sont générées par le magnétron et font vibrer les molécules d'eau des

aliments. La friction qui en résulte dégage de la chaleur qui décongèle, réchauffe ou cuit les aliments.



VERRE ET VERRE CERAMIQUE



La vaisselle en verre résistant à la chaleur est tout à fait adaptée à une utilisation dans le micro-ondes. Elle permet d'observer le déroulement de la cuisson de tous les côtés. La vaisselle ne doit pas contenir de métal (p. ex. cristal au plomb) ou être recouverte de métal (p. ex. bord doré, bleu de cobalt).

CERAMIQUE

La céramique convient généralement. Elle doit être émaillée, sinon l'humidité peut pénétrer à l'intérieur de la céramique. L'humidité réchauffe cette matière et peut la fêler. Si vous n'êtes pas sûr que votre vaisselle convient à la cuisson aux micro ondes, veuillez faire le test décrit.

PORCELAINES

La porcelaine convient parfaitement à une utilisation dans le micro-ondes. Assurez-vous que la porcelaine n'est ni dorée ni argentée et qu'elle ne contient pas de métal.

MATIERES PLASTIQUES ET CARTON

La vaisselle en matière plastique résistant à la chaleur et convenant à la cuisson aux micro-ondes peut être utilisée pour décongeler, réchauffer et cuire les mets. Respectez les indications du fabricant.

La vaisselle en carton résistant à la chaleur et convenant à la cuisson aux micro-ondes peut également être utilisée. Respectez les indications du fabricant.

FILM PLASTIQUE POUR MICRO-ONDES

La feuille plastique résistante à la chaleur est idéale pour recouvrir ou envelopper les aliments. Respectez les indications du fabricant.

SACHETS A ROTI

Ils peuvent être utilisés dans le micro-ondes. On ne doit pas les fermer avec des pinces métalliques car la feuille composant le sachet pourrait fondre. Fermez le sachet avec de la ficelle et percez-le en plusieurs endroits avec une fourchette.

PLAT BRUNISSEUR

Le plat brunisseur est un plat à rôtir en verre céramique, spécialement conçu pour la cuisine aux micro-ondes et dont le fond est recouvert d'un alliage métallique qui

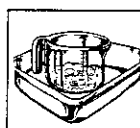
assure le brunissage des mets. Lorsqu'on utilise un plat brunisseur, on prendra soin d'intercaler un isolant approprié (p. ex. une assiette en porcelaine) entre le plateau tournant et le plat brunisseur. Respectez précisément le temps de préchauffage indiqué par le fabricant. En cas de dépassement de ce temps de préchauffage, le plateau tournant ou le pied du plateau pourrait être détérioré ou le fusible de l'appareil pourrait disjoncter, mettant l'appareil hors tension.

METAUX

En règle générale, il ne faut pas utiliser de métaux étant donné que les micro-ondes ne peuvent pas les traverser et ne parviennent donc pas jusqu'aux aliments. Il existe toutefois quelques exceptions : on peut utiliser d'étroites bandes de feuille d'aluminium pour recouvrir certaines parties des mets pour éviter qu'elles décongèlent ou cuisent trop rapidement (p. ex. les ailes d'un poulet). On peut utiliser de petites brochettes métalliques ou des barquettes en aluminium (comme ceux contenant les plats cuisinés) mais ils doivent être de dimensions réduites par rapport à la quantité d'aliments. Les barquettes en aluminium doivent par exemple être au moins aux $\frac{2}{3}$ ou aux $\frac{3}{4}$ pleines. Il est conseillé de mettre les mets dans de la vaisselle appropriée à l'utilisation dans un micro-ondes. Si l'on utilise des plats en aluminium ou toute autre vaisselle métallique, il faut respecter un écart minimum d'environ 2 cm entre le plat et les parois du four qui pourraient être endommagées par la formation d'étincelles.

Ne pas utiliser de vaisselle recouverte de métal ou comportant des pièces ou des éléments métalliques comme p. ex. vis, bords ou poignées.

TEST D'APTITUDE POUR LA VAISSELLE



Si vous n'êtes pas sûr que votre vaisselle puisse être utilisée avec votre micro-ondes, procédez au test suivant : mettre l'ustensile dans l'appareil. Poser un récipient contenant 150 ml d'eau sur ou à côté de l'ustensile. Faire fonctionner l'appareil à pleine puissance pendant 1 à 2 minutes.



Si l'ustensile reste froid ou à peine tiède, il convient à une utilisation au micro ondes. Ne pas faire ce test avec de la vaisselle en matière plastique car elle pourrait fondre.

REGLAGE DES TEMPS

Les temps de décongélation, de réchauffage et de cuisson sont en général beaucoup plus courts qu'avec une cuisinière ou un four conventionnel. Il vaut mieux régler des temps trop courts que trop longs. Après la cuisson, vérifier le degré de cuisson des mets. Il vaut mieux prolonger la cuisson que trop cuire.

TEMPERATURE DE DEPART

Les temps de décongélation, de réchauffage et de cuisson indiqués sont fonction de la température des aliments. Les aliments surgelés ou sortant du réfrigérateur nécessitent par exemple un temps plus long que les aliments à la température ambiante. Pour le réchauffage et la cuisson, on suppose que les aliments ont été conservés à une température normale (réfrigérateur : environ 5° C, température ambiante : environ 20° C). Pour la décongélation, on suppose que les aliments sont à la température de surgélation de -18° C.

TOUTES LES DUREES INDIQUEES

dans ce recueil de recettes sont des valeurs approximatives qui peuvent varier en fonction de la température de départ, du poids et de la nature (teneur en eau et en graisse) des aliments.

SEL, EPICES ET HERBES

Les mets cuits au micro-ondes conservent mieux leur saveur propre qu'avec les méthodes conventionnelles. Salez donc très peu et, en règle générale, seulement après la cuisson. Le sel absorbe les liquides et fait sécher la surface. Utilisez les épices et les herbes comme vous le faites d'habitude.

ADDITION D'EAU

Les légumes et autres aliments à forte teneur en eau peuvent cuire dans leur jus ou avec très peu d'eau, ce qui leur conserve une grande partie de leurs substances minérales et de leurs vitamines.

ALIMENTS A PEAU

Percer les saucisses, les poulets, les cuisses de poulet, les pommes de terre en robe des champs, les tomates, les pommes, les jaunes d'oeuf ou aliments similaires avec une fourchette ou une pique en bois afin que la vapeur puisse s'échapper sans faire éclater la peau.

AILMENTS GRAS

Les viandes entrelardées et les couches de graisse cuisent

plus rapidement que la viande maigre. Avant la cuisson, recouvrez ces parties grasses d'une feuille d'aluminium ou disposez les aliments avec le côté gras vers le bas.

PETITES ET GRANDES QUANTITES

Les temps de fonctionnement de votre micro-ondes sont directement fonction de la quantité d'aliments que vous voulez décongeler, réchauffer ou cuire. Cela signifie que les petites portions cuisent plus rapidement que les grandes. En règle générale :

Quantité Double = Temps Presque Double

Quantité Deux Fois Inférieure = Moitié Moins de Temps

RECIPIENTS CREUX ET PLATS

Si l'on prend deux récipients de même contenance, un creux et un plat, le récipient creux nécessitera un temps de cuisson plus long. On préférera donc les récipients les plus plats possibles avec une large ouverture. Utiliser des récipients à bords hauts seulement pour les aliments qui risquent de déborder, p. ex. les pâtes, le riz, le lait, etc.

RECIPIENTS RONDS ET OVALES

Les aliments cuisent plus uniformément dans des récipients ronds et ovales que dans des récipients rectangulaires : l'énergie des micro-ondes se concentre dans les angles et peut y entraîner une cuisson exagérée.

COUVRIR OU NON

Un récipient couvert conserve aux aliments leur humidité et réduit le temps de cuisson. Couvrir le récipient avec un couvercle, une feuille de plastique cuisine résistant à la chaleur ou un couvercle spécial. Ne pas couvrir les mets sur lesquels une croûte doit se former, comme p. ex. les rôtis ou les poulets. La règle est la suivante : ce que l'on cuit avec un couvercle avec une cuisinière conventionnelle doit l'être aussi au micro-ondes, ce que l'on cuit sans couvercle avec une cuisinière peut l'être aussi au micro-ondes.

PIECES DE FORME IRRÉGULIERE

Les placer avec le côté le plus épais ou le plus compact vers l'extérieur. Poser les légumes (p. ex. le brocoli) avec les tiges vers l'extérieur. Les pièces épaisses nécessitent un temps de cuisson plus long et recevront à l'extérieur une quantité plus importante de micro-ondes, ce qui assure une cuisson uniforme.

FAUT-IL REMUER LES METS ?

Il est nécessaire de remuer les aliments parce que les micro-ondes en réchauffent d'abord l'extérieur. On équilibre ainsi la température, ce qui assure un réchauffage uniforme des mets.



COMMENT DISPOSER LES METS ?

Placer plusieurs portions individuelles (ramequins, tasses ou pommes de terre en robe des champs) en cercle sur le plateau tournant. Laisser un espace entre les portions pour permettre aux micro-ondes de pénétrer de tous côtés dans les aliments.

RETOURNER

Il faut retourner les pièces de taille moyenne, comme les hamburgers et les steaks, une fois pendant la cuisson pour réduire le temps de cuisson. Les grosses pièces, comme les rôtis et les poulets, doivent être retournée pour éviter que la face tournée vers le haut ne reçoive plus d'énergie et ne sèche pas.

TEMPS DE REPOS

Le respect du temps de repos est une des règles

principales de la cuisine aux micro-ondes. Presque tous les aliments décongelés, réchauffés ou cuits au micro-ondes ont besoin d'un temps de repos plus ou moins long qui permet à la température de s'équilibrer et au liquide de se répartir uniformément à l'intérieur des aliments.

PRODUITS DE BRUNISSAGE

Après un temps de cuisson de plus de 15 minutes, les aliments prennent une couleur brune qui ne peut toutefois pas être comparée avec la couleur brune et la dorure obtenues par la cuisson conventionnelle. On peut utiliser des produits de brunissage pour donner aux mets une appétissante couleur brune. Ces produits sont généralement des épices ou des condiments. Le tableau ci-dessous vous donne quelques conseils pour l'utilisation des produits de brunissage :

PRODUITS DE BRUNISSAGE	METS	METHODE
Beurre fondu et paprika en poudre	Volailles	Badigeonner la volaille avec le mélange de beurre et de paprika en poudre
Paprika en poudre	Soufflés et gratins	Saupoudrer de paprika en poudre
Sauce de soja	Croûtes au fromage	Badigeonner de sauce
Sauce Barbecue et sauce Worcestershire, sauce de rôti	Viandes et volailles	Badigeonner de sauce
Dés de lard fondus ou oignons secs	Rôtis, boulettes de viande	Parsemer de dés de lard ou d'oignons secs
Cacao, chocolat râpé, glaces brunes, miel et marmelade	Pièces rôties à cuisson rapide	Saupoudrer ou glacer les gâteaux et les desserts
	Soufflés et gratins, toasts, soupes, potées	
	Gâteaux et desserts	

RECHAUFFAGE

- Retirer les plats cuisinés de leur barquette en aluminium et les réchauffer dans un plat ou dans une terrine.
- Enlever le couvercle des récipients hermétiquement fermés.
- Couvrir les mets avec une feuille de plastique cuisine résistant à la chaleur, avec une assiette, un plat ou un couvercle spécial (disponibles dans le commerce) afin que la surface ne sèche pas. Ne pas couvrir les boissons.
- Dans la mesure du possible, remuer de temps en temps les quantités importantes pour répartir uniformément la température.
- Les temps sont indiqués pour des aliments à la température ambiante de 20° C. Le temps de réchauffage est légèrement supérieur pour les aliments sortant du réfrigérateur.
- Après le réchauffage, laisser reposer les plats de 1 à 2 minutes pour laisser la température se répartir uniformément à l'intérieur des aliments (temps de repos).
- Toutes les durées indiquées dans ce recueil de recettes sont des valeurs approximatives qui peuvent varier en fonction de la température de départ, du poids, de la teneur en eau et en graisse et du degré de cuisson désiré.

DECONGELATION

Le micro-ondes est idéal pour décongeler les aliments.

Les temps de décongélation sont inférieurs à la décongélation traditionnelle. Dans la suite, vous trouverez quelques conseils. Sortez le produit surgelé de son emballage et posez-le sur un plat.

Emballages et récipients

Pour la décongélation et le réchauffage des aliments, on peut utiliser des emballages convenant aux micro-ondes et des récipients qui sont à la fois appropriés à la congélation (jusqu'à environ -40° C) et résistants à la chaleur (jusqu'à environ 220° C). Ceci permet d'utiliser la même vaisselle pour décongeler, réchauffer et même cuire les aliments sans les transvaser.

Couvrir

Avant la décongélation, couvrir les parties fines avec des bandes de feuille d'aluminium. Pendant la décongélation, couvrir également les parties déjà légèrement décongelées ou chaudes avec des bandes de feuille d'aluminium. Ceci empêche les parties les plus fines de trop chauffer alors que les parties plus épaisses sont encore congelées. Il vaut mieux régler la puissance du micro-ondes sur une valeur trop faible que sur une valeur trop forte pour obtenir une décongélation uniforme. Si le four est réglé sur une puissance trop élevée, la surface des aliments commencera à cuire alors que l'intérieur est encore gelé.



Retourner/Remuer

Il faut retourner ou remuer une fois presque tous les aliments. Séparer et disposer correctement le plus tôt possible les pièces qui collent les unes aux autres.

Les petites quantités

sont décongelées plus uniformément et plus rapidement que les grandes quantités. C'est pourquoi il est préférable de congeler de petites quantités. De cette manière, vous avez la possibilité de composer rapidement des menus complets.

Les aliments délicats

Comme la tarte, la crème, le fromage et le pain ne doivent pas être décongelés complètement mais seulement légèrement. La décongélation complète doit avoir lieu à la température ambiante. On évite ainsi que les zones extérieures ne commencent à cuire alors que les zones intérieures sont encore gelées.

Le temps de repos

après la décongélation est très important car la décongélation se poursuit pendant ce temps. Le tableau de décongélation indique les temps de repos de différents aliments. Les aliments épais et compacts nécessitent un temps de repos plus long que les aliments plats ou poreux. Si l'aliment n'est pas suffisamment décongelé, vous pouvez poursuivre la décongélation ou augmenter en conséquence le temps de repos. Dans la mesure du possible, cuisiner les aliments immédiatement après la décongélation et ne pas les recongeler.

CUISSON DE LEGUMES FRAIS

- Dans la mesure du possible, achetez des légumes de la même taille. Ceci est important surtout si vous voulez cuire les légumes dans leur entier (p.ex. pommes de terre en robe des champs).
- Lavez les légumes et nettoyez-les avant de peser la quantité nécessaire à la recette et de les couper en petits morceaux.
- Assaisonnez comme vous le faites d'habitude mais ne salez en règle générale qu'après la cuisson.
- Ajoutez environ 5 cuillerées à soupe d'eau pour 500 g de légumes, un peu plus pour les légumes riches en fibres. Les quantités nécessaires figurent dans le tableau à la page 33.
- On cuit en général les légumes dans une terrine à couvercle. On peut cuire les légumes à forte teneur en eau, comme les oignons ou les pommes

de terre en robe des champs, sans addition d'eau en les enveloppant dans une feuille de plastique cuisine résistant à la chaleur.

- Remuez ou retournez les légumes à la moitié du temps de cuisson.
- Après la cuisson, laissez reposer les légumes environ 2 minutes pour que la température se répartisse uniformément (temps de repos).
- Les temps de cuisson indiqués sont des valeurs approximatives qui sont fonction de la température de départ et de la nature des légumes. Plus les légumes sont frais, plus les temps de cuisson sont courts.

CUISSON DE VIANDES, DE POISSONS ET DE VOLAILLES

- En achetant la viande, choisissez dans la mesure du possible des morceaux de taille égale. Vous obtiendrez ainsi les meilleurs résultats à la cuisson.
- Lavez soigneusement la viande, le poisson et la volaille sous l'eau froide puis les sécher avec du papier absorbant avant de les préparer de la façon habituelle.
- La viande de bœuf doit avoir reposé assez longtemps et ne pas être tendineuse.
- Même si les morceaux de viande sont de taille identique, ils peuvent cuire différemment. Cela est dû entre autres à la nature de la viande, aux différences de teneur en graisse et en liquide ainsi qu'à la température de la viande avant la cuisson.
- Lorsque la cuisson dépasse 15 minutes, les mets prennent naturellement une couleur brune qui peut être accentuée par l'utilisation de produits de brunissage. Pour que la surface soit croustillante, il est conseillé d'utiliser un plat brunisseur ou de saisir l'aliment à la poêle et de terminer la cuisson au micro-ondes. Vous disposerez alors d'un fond pour préparer une sauce.
- Retournez les grosses pièces de viande, de poisson et de volaille à la moitié du temps de cuisson afin qu'elles cuisent de façon uniforme de tous les côtés.
- Après la cuisson, couvrez le rôti d'une feuille d'aluminium et laissez-le reposer environ 10 minutes (temps de repos). Pendant ce temps, la cuisson se poursuit et le liquide se répartit uniformément dans la viande. On perdra ainsi moins de jus de viande en découpant le rôti.



ABREVIATIONS UTILISEES

CC = cuillerée à café	kg = kilogramme
CS = cuillerée à soupe	g = gramme
l = litre	ml = millilitre
Mn = Minute	cm = centimètre
MG = matière grasse	

TABLEAU : RECHAUFFAGE DE BOISSONS ET DE METS

Boissons/mets	Quant -g/ml-	Puissance -Niveau-	Temps -Mn-	Conseils de préparation
Café, 1 Tasse	150	☞	env. 1	ne pas couvrir
Lait, 1 Tasse	150	☞	env. 1	ne pas couvrir
Eau, 1 Tasse	150	☞	1 1/2-2	ne pas couvrir, porter à ébullition
6 Tasses	900	☞	8-11	ne pas couvrir, porter à ébullition
1 Terrine	1000	☞	11 1/2-13	couvrir, porter à ébullition
Plat garni (Légumes, Viande et Garnitures)	400	☞	3-6	arroser la sauce d'eau, couvrir, remuer une fois
Potée	200	☞	2-3	couvrir, remuer après le réchauffage
Consommé	200	☞	2-2 1/2	couvrir, remuer après le réchauffage
Velouté	200	☞	2-3	couvrir, remuer après le réchauffage
Légumes	200	☞	2-3	ajouter éventuellement de l'eau, couvrir
Garnitures	500	☞	4-5	remuer à la moitié du temps de réchauffage
	200	☞	1-2	arroser un peu d'eau, couvrir,
	500	☞	4-5	remuer une fois
Viande, 1 Tranche ¹	200	☞	2-3	couvrir, arroser d'un peu de sauce
Filet de Poisson ¹	200	☞	2-3	couvrir
2 Saucisses	180	☞	env. 2	percer la peau en plusieurs endroits
Gâteau, 1 portion	150	☞	1/2-1	poser sur une grille à gâteaux
Aliments pour bébés. 1 pot	190	☞	env. 1	enlever le couvercle, bien remuer après le réchauffage et vérifier la température
Faire fondre de la margarine ou du beurre ¹	50	☞	1/2-1	
Faire fondre du chocolat	100	☞	2-3	remuer une fois
Dissoudre 6 feuilles de gélatine	10	☞	1/2-1	faire tremper dans de l'eau, en extraire l'eau et mettre dans une tasse, remuer une fois
Gelée à tarte pour 1/4 de litre de liquide	10	☞	5-6	mélanger avec du sucre et 250 ml de liquide, couvrir, bien remuer pendant et après le réchauffage

¹ Température du réfrigérateur

TABLEAU: CUISSON DE VIANDES, DE POISSONS ET DE VOLAILLES

Viande et volaille	Quant -g-	Puissance -Niveau-	Temps -Mn-	Conseils de préparation	Temps de repos -Min-
Rôtis	500	☞	8-10*	assaisonner, poser sur un plat à gratin,	10
(p.ex. porc, veau, agneau)	1000	☞	8-10	retourner, après *	
	1500	☞	18-22*	de cuisson	10
		☞	8-12		
	1500	☞	28-32		10
		☞	13-17		
Rosbif a la point	1000	☞	9-11*	assaisonner, poser sur un plat à gratin,	10
	1500	☞	5-7	retourner, après *	
	1500	☞	12-14*		10
		☞	8-10		
Rôti viande hachée	1000	☞	16-18	préparer la viande hachée à partir de hachis mélangés (moitié porc/moitié boeuf), la mettre dans un moule à gratin	10
Filet de poisson	200	☞	3-4	épicer, poser sur un plat, couvrir	3
Poulet	1200	☞	27-30	épicer, poser sur un plat à gratin, retourner à la moitié du temps de cuisson	3
Cuisses de poulet	200	☞	3-5	assaisonner, poser sur un plat, couvrir	3



TABLEAUX

TABLEAU: DECONGELATION D'ALIMENTS

Aliments	Quant -g-	Puissance -Niveau-	Temps de cuisson -Mh-	Conseils de préparation	Temps de repos -Mh-
Viande à rôtir (p.ex. porc, boeuf, agneau, veau)	1500	☐☐☐	58-64	poser sur un plat renversé, retourner à la moitié du temps de décongélation	30-90
	1000	☐☐☐	42-48		30-90
	500	☐☐☐	10-14		30-90
Steaks, escalopes, côtelettes, foie Goulasch	200	☐☐☐☐	4-5	retourner à la moitié du temps de décongélation remuer deux fois au cours de l'opération et séparer les morceaux dès que possible	10-15
	500	☐☐☐☐	8-12		10-15
8 saucisses	600	☐☐☐☐	6-9	poser l'une à côté de l'autre,	5-10
4 saucisses	300	☐☐☐☐	4-5	retourner à la moitié du temps de décongélation	5-10
Canard/dinde	1500	☐☐☐	48-52	poser sur un plat renversé retourner à la moitié du temps de décongélation	30-90
	1200	☐☐☐	39-43		30-90
Poulet	1000	☐☐☐	33-37	poser sur un plat renversé, retourner à la moitié du temps de décongélation	30-90
	200	☐☐☐☐	4-5		10-15
Cuisse de poulet	200	☐☐☐☐	4-5	retourner à la moitié du temps de décongélation	10-15
Poissons en tranches	800	☐☐☐☐	9-12	retourner à la moitié du temps de décongélation	10-15
Filets de poisson	400	☐☐☐☐	7-10	retourner à la moitié du temps de décongélation	5-10
Crabes	300	☐☐☐☐	6-8	retourner à la moitié du temps de décongélation retirer les morceaux décongelés	5
2 petits pains	80	☐☐☐☐	env. 1	décongeler légèrement	-
Tranches de pain	250	☐☐☐☐	2-4	poser les tranches l'une à côté de l'autre, décongeler légèrement	5
Pain à plusieurs céréales, 1 miche	500	☐☐☐☐	7-10	retourner à la moitié du temps de décongélation (le coeur reste gelé)	15
Gâteau, 1 portion	150	☐☐☐☐	2-5	poser sur une grille	5
Tarte à la crème, 1 portion		☐☐☐☐	2-3	poser sur une grille	10
Tarte entière, 28cm diam		☐☐☐☐	20-24	poser sur une grille	30-60
Beurre	250	☐☐☐☐	2-4	décongeler légèrement	15
Fruits comme fraises, framboises, cerises, prunes	250	☐☐☐☐	4-5	repartir uniformément, retourner à la moitié du temps de décongélation	5

Les temps indiqués dans ce tableau sont des valeurs approximatives qui peuvent varier en fonction de la température des aliments surgelés, de la nature et du poids des aliments.

TABLEAU: DECONGELATION ET CUISSON D'ALIMENTS

Aliments	Quant -g-	Puissance -Niveau-	Temps cuisine -Mn-	Addition d'eau -CS/ml-	Conseils de préparation	Temps de repos -Mn-
Filet de poisson	300	☐☐☐	10-11	-	couvrir	1-2
1 truite	250	☐☐☐	5-7	-	couvrir	1-2
Plat Garni	400	☐☐☐	8-10	-	couvrir, remuer après 6 minutes	2
Epinard en branches	300	☐☐☐	7-9	-	couvrir, remuer une ou deux fois	2
Brocoli	300	☐☐☐	7-9	3-5 CS	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Pois	300	☐☐☐	7-9	3-5 CS	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Chou-rave	300	☐☐☐	7-9	3-5 CS	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Macédoine de légumes	500	☐☐☐	12-14	3-5 CS	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Choux de Bruxelles	300	☐☐☐	7-9	3-5 CS	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Chou rouge	450	☐☐☐	11-13	3-5 CS	couvrir, remuer à la moitié du temps	2

TABLEAU : CUISSON DES LEGUMES FRAIS

Légumes	Quant -g-	Puissance -Niveau-	Temps -Cuiss-Mn-	Conseils de préparation	Addition d'eau -CS/ml-
Artichauts	300		6-8	Enlever le trognon, couvrir	3-4 CS
Épinards en branches	300		5-7	laver, bien égoutter, couvrir, remuer une ou deux fois	-
Chou-fleur	800		15-17	entier, couvrir, mettre en morceaux	5-6 CS
	500		10-12	remuer une fois	4-5 CS
Brocoli	500		10-12	mettre en morceaux, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
Champignons	500		8-10	entiers, couvrir, remuer une fois	-
Chou chinois	300		9-11	couper en lamelles, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
Pois	500		9-11	couvrir, remuer une fois	4-5 CS
Fenouil	500		9-11	couper en quatre, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
Oignons	250		5-7	entiers, envelopper dans une film de plastique pour micro-ondes	-
Chou-rave	500		10-12	couper en dés, couvrir, remuer une fois	50 ml
Carottes	500		10-12	couper en rondelles, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
Poivron	500		9-11	couper en dés, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
Pommes de terre	500		9-11	couvrir, remuer une fois, en robe de champs	4-5 CS
Poireau	500		9-11	couper en rondelles, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
Chou rouge	500		10-12	couper en lamelles, couvrir, remuer une ou deux fois	50 ml
Choux de Bruxelles	500		9-11	têtes entières, couvrir, remuer une ou deux fois	50 ml
Pomme de terre	500		9-11	couper en morceaux de taille égale, salar légèrement, couvrir, remuer une fois	150 ml
Céleri	500		9-11	couper en petits dés, couvrir, remuer une fois	50 ml
Chou blanc	500		10-12	couper en lamelles, couvrir, remuer une fois	50 ml
Courgette	500		9-11	couper en rondelles, couvrir, remuer une fois	4-5 CS

ADAPTATION DE RECETTES CONVENTIONNELLES A LA CUISSON AUX MICRO-ONDES

Si vous voulez préparer vos recettes favorites avec le micro-ondes, vous devez respecter les conseils suivants: réduisez les temps de cuisson d'un tiers à la moitié. Suivez les indications des recettes de ce recueil ;

les aliments à forte teneur en liquide comme la viande, le poisson, les volailles, les légumes, les fruits, les potées et les soupes peuvent être cuits facilement au micro-ondes. Il faut humecter la surface des aliments à faible teneur en humidité comme par exemple les plats cuisinés ;

pour les aliments crus qui doivent être cuits à l'étuvée, réduisez l'addition de liquide aux deux tiers de la quantité indiquée dans la recette originale. Le cas échéant, rajoutez du liquide pendant la cuisson ;

On peut considérablement réduire l'addition de graisse. Une faible quantité de beurre, de margarine ou d'huile suffit à donner du goût aux mets. Le micro-ondes est donc idéal pour cuire des plats à faible teneur en matières grasses, par exemple dans le cadre d'un régime.

LA PREPARATION DES RECETTES

- Toutes les recettes de ce recueil sont, à défaut d'indication contraire, prévues pour quatre personnes.
- Vous trouverez au début de chaque recette des recommandations sur la vaisselle à utiliser et sur le temps de cuisson total.
- A défaut d'indication contraire, les quantités indiquées sont celles des aliments nettoyés et prêts à cuisiner.
- Les œufs utilisés pour les recettes ont un poids de 55 g (calibre 3).



Espagne

VELOUTE D'AVOCATS

Sopa de Aguacates

Temps de cuisson total : env. 10-14minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingédients

- 3 avocats (600 g de pulpe)
- un peu de jus de citron
- 700 ml de bouillon de viande
- 70 ml de crème
- Sel/Poivre

1. Peler les avocats mûrs, enlever le noyau, les émincer, les réduire en purée au mixer ou avec un batteur. Garder pour la décoration deux tranches fines par portion et les arroser de jus de citron.
2. Verser dans la terrine le bouillon de viande, la purée d'avocats et la crème, saler, poivrer, couvrir et cuire. Remuer une fois pendant la cuisson.
10-14 mn
3. Remuer la soupe jusqu'à ce qu'elle soit bien veloutée et la décorer avec les tranches d'avocat.

Allemagne

TOAST AU CAMEMBERT

Camemberttoast

Temps de cuisson total : env. 1-2 minutes

Vaisselle : assiette plate

Ingédients

- 4 tranches de pain de mie (80 g)
- 2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
- 150 g de camembert
- 4 CC de confiture d'airelles rouges (40 g)
- Poivre de Cayenne

1. Faire griller les tranches de pain et les beurrer.
2. Couper le camembert en tranches et poser les tranches sur le pain grillée. Disposer la confiture d'airelles rouges au centre du fromage et saupoudrer les toasts de poivre de Cayenne.
3. Poser les toasts sur une assiette plate et les mettre au four.
env **1-2 mn.**

Conseil:

Vous pouvez varier à volonté la composition des toasts, en utilisant par exemple des champignons de Paris frais et du fromage râpé ou du jambon cuit, des asperges et de l'emmenthal.

Chine

CREVETTES AUX PIMENTS FORTS

2 portions

Temps de cuisson total : env. 6-8 minutes

Vaisselle : terrine à couvercle (1 litre)
terrine à couvercle (2 litre)

Ingédients

- 6 grosses crevettes décortiquées (240 g)
- 50 ml de vin blanc
- 2 petits poireaux (200 g)
- 1-2 piments forts
- 20 g de gingembre
- 1 CS de fécule
- 2 CS d'huile végétale (20 g)
- 1 1/2 CS de sauce de soja (20 ml)
- 1 CS de sucre
- 1 CS de vinaigre

1. Laver les crevettes, enlever la carapace et la queue. Inciser le dos et les vider. Couper les crevettes en 2 ou 3 morceaux. Inciser chaque morceau afin qu'il ne se contracte pas pendant la cuisson. Mettre les crevettes et mariner.
2. Laver les poireaux et les piments et les sécher. Couper les poireaux en morceaux de 5 cm, couper les piments en deux et enlever les pépins. Peler le gingembre et le couper en rondelles.
3. Retirer les crevettes du vin et les saupoudrer de fécule.
4. Mettre l'huile, le poireau, les piments et les rondelles de gingembre dans la terrine, couvrir et réchauffer.
env. **2 mn.**
5. Ajouter les crevettes, les assaisonner de sauce de soja, de sucre et de vinaigre, remuer, couvrir et cuire.
4-6 mn.

Après la cuisson, laisser reposer de 1-2 minutes. Servir chaud.



Suisse

EMINCE DE VEAU A LA ZURICHOISE

Züricher Geschnätzeltles

Temps de cuisson total : env. 12-16 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

- 600g de filet de veau
- 1 CS de beurre ou de margarine
- 1 oignon (50 g) haché menu
- 100ml de vin blanc
- Liant à sauce, foncé, pour environ 1/2l de sauce
- 300ml de crème
- sel & poivre
- 1 CS de persil haché

1. Couper le filet en bandes de l'épaisseur d'un doigt.
2. Enduire uniformément la terrine de beurre. Mettre l'oignon et la viande dans la terrine, couvrir et cuire. Remuer une fois pendant la cuisson.
7-10 mn.
3. Ajouter le vin blanc, le liant à sauce et la crème, remuer, couvrir et continuer la cuisson. Remuer une fois pendant la cuisson.
5-6 mn.
4. Goûter l'émincé, remuer encore une fois et laisser reposer environ 5 minutes. Le garnir de persil.

France

FILETS DE SOLE

2 Portions

Temps de cuisson total: 13-16 minutes

Vaisselle: 1 plat à gratin avec couvercle (environ 26cm)

Ingrédients

- 400 g de filets de sole
- 1 citron non traité
- 2 tomates (150 g)
- 1 CC de beurre/margarine pour graisser le plat
- 1 CS d'huile végétale
- 1 CS de persil haché
- sel & poivre
- 4 CS de vin blanc (30 ml)
- 2 CS de beurre ou de margarine (20 g)

1. Laver et sécher les filets de sole. Enlever les arêtes.
2. Couper le citron et les tomates en tranches fines.
3. Beurrer le plat, y disposer les filets et les arroser d'huile végétale.
4. Saupoudrer le poisson de persil, y disposer les tranches de tomates, saler et poivrer. Recouvrir les tomates avec les tranches de citron et arroser de vin blanc.
5. Parsemer les rondelles de citron de petites noisettes de beurre, couvrir et cuire.
13-16 mn.

Grèce

AGNEAU BRAISE AUX HARICOTS VERTS

Kréas mé fasólia

Temps de cuisson total : env. 20-24 minutes

Vaisselle : terrine à couvercle (2 litre)

Ingrédients

- 1-2 tomates (100 g)
- 400 g de viande d'agneau désossé
- 1 CC de beurre/margarine pour graisser la terrine
- 1 oignon (50 g) haché menu
- 1 gousse d'ail broyée
- sel & poivre
- sucre
- 250 g de haricots verts en conserve

1. Peler les tomates, enlever la partie dure et les réduire en purée au mixer.
 2. Couper la viande d'agneau en gros dées. Beurrer la terrine, y mettre la viande, l'oignon et la gousse d'ail, épicer, couvrir et cuire.
9-11 mn.
 3. Ajouter les haricots et la purée de tomates à la viande, couvrir et continuer la cuisson.
11-13 mn.
- Après la cuisson, laisser l'agneau braisé reposer environ 5 minutes.

Conseil:

Si vous utilisez des haricots frais, il faut les précuire.



Italie

LASAGNE AU FORNO

Temps de cuisson total : env. 22-27 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

1 plat à gratin carré avec couvercle (env. 20 x 20 x 6 cm)

Ingédients

- 300 g de tomates en conserve
- 50 g de jambon cru coupé en petits dés
- 1 oignon (50 g) haché menu
- 1 gousse d'ail broyée
- 250 g de viande de bœuf hachée
- 2 CS de concentré de tomates (30 g)
sel, poivre, origan, thym, basilic
- 150 ml de crème fraîche
- 100 ml de lait
- 50 g de parmesan râpé
- 1 CC d'herbes variées hachées
- 1 CC d'huile d'olive
sel & poivre
noix de muscade
- 1 CC d'huile végétale pour graisser le plat
- 125 g de lasagnes vertes
- 1 CC de parmesan râpé
- 1 CC de beurre ou de margarine

France

RATATOUILLE SPECIALE

Temps de cuisson total : env. 19-21 minutes

Vaisselle : terrine à couvercle (2 litre)

Ingédients

- 5CS d'huile d'olive (50 ml)
- 1 gousse d'ail broyée
- 1 oignon (50 g) coupé en rondelles
- 1 petite aubergine (250 g), coupée en gros dés
- 1 courgette (200 g), coupée en gros dés
- 1 poivron (200 g), coupés en gros dés
- 1 tubercule de fenouil (75 g), coupés en gros dés
poivre
- 1 bouquet garni
- 1 boîte de cœurs d'artichaut (200 g)
sel
poivre

1. Couper les tomates en tranches, les mélanger avec le jambon, l'oignon, l'ail, la viande de bœuf hachée et le concentré de tomates, assaisonner, couvrir et cuire à l'étuvée.

7-9 mn.

2. Mélanger la crème fraîche, le lait, le parmesan, les herbes et l'huile et assaisonner.
3. Graisser le plat à gratin et disposer au fond un tiers des lasagnes avec la moitié du hachis et y verser un peu de sauce. Couvrir avec le second tiers des pâtes puis le hachis, un peu de sauce puis le reste des pâtes. Pour terminer, napper abondamment les pâtes de sauce et saupoudrer de parmesan. Répartir le beurre en petites noisettes, couvrir et cuire.

15-18 mn.

Après la cuisson, laisser les lasagnes reposer de 5-10 minutes.

1. Mettre l'huile d'olive et la gousse d'ail dans la terrine. Ajouter les légumes à l'exception des cœurs d'artichaut, poivre. Ajouter le bouquet garni, couvrir et cuire en remuant de temps en temps.

19-21 mn.

Cinq minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les cœurs d'artichaut et réchauffer.

2. Saler et poivrer. Retirer le bouquet garni avant de servir. Après la cuisson laisser la ratatouille reposer environ 2 minutes.

Conseils:

Servir la ratatouille chaude avec des plats de viande. Froide, c'est un excellent hors-d'œuvre. Un bouquet garni est composé de:
une racine de persil
légumes à potage
une branche de livèche
une branche de thym et quelques feuilles de laurier



Espagne

POMMES DE TERRE FARCIES

Patatas rellenas

Temps de cuisson total : env. 12-16 minutes

Vaisselle : terrine à couvercle (2 litre)
assiette en porcelaine

Ingédients

4 pommes de terre de taille moyenne
(400 g)
100 ml d'eau
60g de jambon
1/2 oignon (25 g) haché menu
75-100ml de lait
2 CS de parmesan râpé (20 g)
sel
poivre
2 CS d'emmental râpé (20 g)

1. Mettre les pommes de terre dans la terrine, ajouter l'eau, couvrir et cuire en remuant à la moitié du temps de cuisson.

8-10 mn.

Laisser les pommes de terre refroidir.

2. Couper les pommes de terre en deux dans le sens de la longueur et les évider avec précaution. Couper le jambon en dés très fins. Mélanger la chair des pommes de terre, le jambon, l'oignon, le lait et le parmesan jusqu'à obtention d'une farce homogène. Saler et poivrer.
3. Remplir les moitiés de pomme de terre avec la farce, les saupoudrer d'emmental, les disposer sur l'assiette et cuire.

4-6 mn.

Après la cuisson, laisser les pommes de terre reposer environ 2 minutes.

Danemark

GELEE DE FRUITS ROUGES A LA SAUCE A LA VANILLE

Rodgroed med vanilie sovs

Temps de cuisson total : env. 10-13 minutes

Vaisselle : 2 terrines à couvercle (2 litres))

Ingédients

150 g de groseilles
150 g de fraises
150 g de framboises
250 ml de vin blanc
100 g de sucre
50 ml de jus de citron
8 feuilles de gélatine
300 ml de lait
pulpe d'une 1/2 gousse de vanille
30 g de sucre
15 g de fécule

1. Laver les fruits, les équeuter et les sécher. En garder quelques-uns pour la décoration. Réduire le reste des fruits en purée avec le vin blanc, les verser dans la terrine, couvrir et réchauffer.

7-9 mn.

Incorporer le sucre et le jus de citron.

2. Faire tremper la gélatine environ 10 minutes dans l'eau puis l'en retirer et extraire l'eau. Mélanger la gélatine à la purée de fruits chaude jusqu'à ce qu'elle soit dissoute. Mettre la gelée au réfrigérateur jusqu'à ce qu'elle soit ferme.
3. Verser le lait dans une terrine. Ouvrir la gousse de vanille et en gratter la pulpe. Mélanger la pulpe de la vanille, le sucre et la fécule au lait, couvrir et cuire. Remuer de temps en temps et après la cuisson.

3-4 mn.

4. Démouler la gelée sur un plat et la garnir avec les fruits entiers. la servir avec la sauce à la vanille.

Conseil :

La gelée de fruits rouge peut aussi être servie avec de la crème fraîche ou du yaourt.



BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMAGETINEN

Voorkomen van brand

Laat de magnetronoven tijdens gebruik niet onbeheerd achter. Te hoge niveau's of te lange kooktijden kunnen het voedsel mogelijk oververhitten met brand tot gevolg.

Deze oven is niet geschikt om in een muur of kast te worden ingebouwd.

Steek de stekker van het netsnoer in een gemakkelijk toegankelijk stopcontact zodat u de stekker in een noodgeval snel uit het stopcontact kunt trekken.

Sluit de oven alleen aan op een stopcontact met 230 V wisselstroom met een minimale 10 A zekering of een minimale 10 A circuitonderbreker.

Het wordt aanbevolen om een apart circuit voor deze oven te gebruiken.

Plaats de oven niet in de buurt van verwarmingselementen, zoals bijvoorbeeld naast een kachel of dichtbij een gasfornuis.

Plaats de oven niet in een zeer vochtige of natte ruimte.

Plaats of gebruik de oven niet buitenshuis.

OPEN NOOIT DE OVENDEUR indien er rook van verwarmd voedsel in de oven komt. Schakel de oven uit, trek de stekker uit het stopcontact en wacht todat er geen rook meer van het voedsel komt. Openen van de ovendeur terwijl er rook van het voedsel komt kan brand veroorzaken.

Gebruik alleen bakjes, schalen en dergelijke die geschikt zijn voor magnetronovens. Zie het kookboek voor bruikbare materialen op blz. 43.

Blijf in de buurt van de oven indien u wegwerpplastic, papier of andere brandbare materialen gebruikt.

Reinig het afdekplaatje voor de golfgeleider, de ovenruimte, draaitafel en draaisteun na gebruik. Deze onderdelen dienen droog en vetvrij te zijn. Vet kan mogelijk oververhitten, gaan roken en vlam vatten.

Plaats geen ontvlambare materialen in de buurt van de oven of de ventilatie-openingen.

Blokkeer de ventilatie-openingen niet.

Verwijder alle metalen draadjes, verzegelingen, enz. van het voedsel en de verpakking.

Vonken van metalen voorwerpen kunnen mogelijk brand veroorzaken. Gebruik de magnetronoven niet voor bakken met olie of het verwarmen van frituurvet. De temperatuur kan namelijk niet worden geregeld en de olie kan mogelijk vlam vatten.

Gebruik alleen popcorn dat in een voor magnetronovens geschikt materiaal is verpakt.

Bewaar geen voedsel of andere voorwerpen in de magnetronoven. Controleer dat de instellingen van de magnetronoven juist zijn nadat u de oven heeft gestart. Volg de aanwijzingen in deze gebruiksaanwijzing en het kookboek op.

Voorkomen van persoonlijk letsel

Gebruik de oven niet indien deze is beschadigd of niet normaal funktioneert. Controleer alvorens gebruik het volgende:

- a) Controleer dat de deur goed sluit en niet krom is of anderszijds beschadigd.
- b) Controleer dat de scharnieren en veiligheidsdeurgrendels niet gebroken zijn of los zitten.
- c) Controleer dat de deurafdichtingen en pasvlakken; niet zijn beschadigd.
- d) Controleer dat er geen deuken in de ovenruimte of in de dew zijn.
- e) Controleer dat het netsnoer en de stekker niet zijn beschadigd.

Repareer de oven niet zelf. Reparatie of afstellingen dienen alleen door erkend SHARP onderhoudspersoneel te worden uitgevoerd.

Gebruik de oven niet met de deur geopend. Breng geen veranderingen in de veiligheidsdeurgrendels aan.

Gebruik de oven niet indien er een voorwerp tussen de deurafdichtingen en pasvlakken is.

Zorg dat er geen vet of vuil is op de deurafdichtingen en pasvlakken is. Volg de aanwijzingen bij "ONDERHOUD EN REINIGEN" op blz. 42 goed op.

Personen met een PACEMAKER dienen een dokter of de fabrikant van de pacemaker te raadplegen aangaande speciale voorzorgsmaatregelen bij gebruik van een magnetronoven.

Voorkomen van een elektrische schok

De behuizing mag nooit worden geopend of verwijderd.

D TECHNISCHE DATEN	Stromversorgung:	230 V, 50 Hz, Einphasenstrom
	Sicherung/Sicherungsautomat:	Mindestens 10 A
	Leistungsaufnahme:	1.3 kW
	Leistungsabgabe:	800 W (IEC 705)
	Mikrowellenfrequenz:	2450 MHz
	Außenabmessungen:	449 mm(B) x 282 mm(H) x 349 mm(T)
	Garraumabmessungen:	290 mm(B) x 194 mm(H) x 313 mm(T)
	Garrauminhalt:	18 Liter
	Drehteller:	ø 272 mm
	Gewicht:	ca. 13.3 kg
	Garraumlampe:	25 W/230 V

Dieses Gerät entspricht den Anforderungen der EG-Richtlinien 89/336/EWG und 73/23/EWG mit Änderung 93/68/EWG.

F FICHE TECHNIQUE	Tension d'alimentation:	230 V, 50 Hz, monophasé
	Fusible/Disjoncteur de protection:	minimum 10 A
	Consommation électrique:	1.3 kW
	Puissance de sortie:	800 W (IEC 705)
	Fréquence des micro-ondes:	2450 MHz
	Dimensions extérieures:	449 mm(L) x 282 mm(H) x 349 mm(P)
	Dimensions de la cavité:	290 mm(L) x 194 mm(H) x 313 mm(P)
	Volume de la cavité:	18 litres
	Plateau tournant:	ø 272 mm
	Poids:	Environ 13.3 kg
	Eclairage du four:	25 W/230 V

Cet matériel répond aux exigences contenues dans les directives 89/336/CEE et 73/23/CEE modifiées par la directive 93/68/CEE.

NL SPECIFICATIES	Netspanning:	230 V, 50 Hz, enkele fase
	Zekering/circuitonderbreker:	Minimaal 10 A
	Vereist vermogen:	1.3 kW
	Uitgangsvermogen:	800 W (IEC 705)
	Microgolffrequentie:	2450 MHz
	Afmetingen buitenkant:	449 mm(B) x 282 mm(H) x 349 mm(D)
	Afmetingen binnenkant:	290 mm(B) x 194 mm(H) x 313 mm(D)
	Kapaciteit oven:	18 Liter
	Draaitafel:	Doorsnee 272 mm
	Gewicht:	ca. 13.3 kg
	Ovenlamp:	25 W/230 V

Dit apparaat voldoet aan de eisen van de richtlijnen 89/336/EEC en 73/23/EEC die werden verbeterd door 93/68/EEC.

D DATI TECNICI	Tensione di linea:	230 V, 50 Hz, monofase
	Fusibile linea distribuzione/interruttore automatico:	10 A minimo
	Tensione di alimentazione:	1.3 kW
	Potenza erogata:	800 W (IEC 705)
	Frequenza microonde:	2450 MHz
	Dimensioni esterne:	449 mm(L) x 282 mm(A) x 349 mm(P)
	Dimensioni cavità:	290 mm(L) x 194 mm(A) x 313 mm(P)
	Capacità forno:	18 litri
	Piatto rotante:	ø 272 mm
	Peso:	13.3 kg circa
	Lampada forno:	25 W/230 V

Quest' apparecchio è conforme ai requisiti delle direttive 89/336/EEC e 73/23/EEC come emendate dalla direttiva 93/68/EEC.

E ESPECIFICACIONES	Tensión alterna:	230 V, 50 Hz, monofásica
	Fusible/Interruptor:	Mínimo 10A
	Energía eléctrica de CA:	1.3 kW
	Potencia de salida:	800 W (IEC 705)
	Frecuencia de microondas:	2450 MHz
	Dimensiones exteriores:	449 mm(An.) x 282 mm(Al.) x 349 mm(Prof.)
	Dimensiones de la cavidad:	290 mm(An.) x 194 mm(Al.) x 313 mm(Prof.)
	Capacidad del horno:	18 litros
	Plato giratorio:	ø 272 mm
	Peso:	13.3 kg aproximadamente
	Lámpara del horno:	25 W/230 V

Este aparato satisface las exigencias de las Directivas 89/336/CEE y 73/23/CEE modificadas por medio de la 93/68/CEE.

SHARP
SHARP ELECTRONICS (EUROPE) GMBH.
Sonninstrasse 3, 20097 Hamburg
Germany

Gedruckt in Grossbritannien
Imprimé au Royaume-Uni
Gedruckt in Groot-Britannie
Stampato in Gran Bretagna
Impreso en el Reino Unido
TINS - A036URRO