

# SHARP

MIKROWELLENGERÄT / FOUR A MICRO-ONDES  
MAGNETRONOVEN / FORNO A MICROONDE  
HORNO MICROONDAS

## R-2S56(B)/(W)

<b>D</b>	<b>BEDIENUNGS ANLEITUNG</b> Diese Bedienungsanleitung enthält wichtige Informationen, welche Sie vor Inbetriebnahme des Gerätes unbedingt sorgfältig durchlesen sollten. MIKROWELLENGERÄT FÜR DEN HAUSGEBRAUCH	Seite 1/D-1
<b>F</b>	<b>MODE D'EMPLOI</b> Ce mode d'emploi du four contient des informations importantes, que vous devez lire avant d'utiliser votre four à micro-ondes. FOUR A MICRO-ONDES POUR L'USAGE DOMESTIQUE	Page 22/F-1
<b>NL</b>	<b>GEBRUIKSAANWIJZING</b> Deze gebruiksaanwijzing bevat belangrijke informatie die u dient te lezen alvorens u de oven in gebruik neemt. MAGNETRONOVEN VOOR HUISELIJK GEBRUIK	Bladzijde 43/NL-1
<b>I</b>	<b>MANUALE D'ISTRUZIONI</b> Questo manuale contiene informazioni importanti, che dovete leggere prima di usare il forno. FORNO A MICROONDE PER USO DOMESTICO	Pagina 64/I-1
<b>E</b>	<b>MANUAL DE INSTRUCCIONES</b> Este manual contiene información muy importante que debe leer antes de utilizar el horno. HORNO MICROONDAS PARA EL HOGAR	Página 85/E-1

700W(IEC 705)

DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL

D

**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.

Dieses Gerät stimmt mit den Bedingungen der EN 55014, 02. 1987 überein.

F

**Avertissement**  
Des risques sérieux pour la santé peuvent être encourus si ces instructions d'utilisation et d'entretien en sont pas respectées ou si le four est modifié de sorte qu'il soit possible de le faire fonctionner lorsque la porte est ouverte.

Cet appareil répond aux spécifications de la EN 55014, 02. 1987.

NL

**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.

Dit apparaat voldoet aan de vereiste EN 55014, 02. 1987.

I

**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.

Questo apparecchio è stato prodotto in conformità alla EN 55014, 02. 1987.

E

**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.

Este aparato cumple con las especificaciones de la EN 55014, 02. 1987.

- 1) ESTE APARATO CUMPLE CON LAS ESPECIFICACIONES DEL REGLAMENTO SOBRE PERTURBACIONES RADIOELECTRICAS APROBADO EN R. D. 138/89.
- 2) ASI MISMO DISPONE DE LOS ELEMENTOS ANTIPARASITARIOS NECESARIOS PARA CUMPLIR CON LOS LIMITES ESTABLECIDOS, SIENDO SU LOCALIZACION:

COMPONENTES SUPRESORES DE RUIDO	IDENTIFICACION	LOCALIZACION
UNIDAD DE FILTRO DE RUIDO	FPWBFA282 WRKO	CERCA DEL CABLE DE LA FUENTE DE ALIMENTACION

## **D** **INHALT**

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE .....	D-1	MANUELLER BETRIEB .....	D-5
AUFSTELLANWEISUNGEN .....	D-3	AUTOMATISCHER BETRIEB .....	D-6
ZUBEHÖR .....	D-3	ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN .....	D-10
BEZEICHNUNG DER BAUTEILE .....	D-4	REZEPTE .....	D-11
VOR INBETRIEBNAHME .....	D-5	REINIGUNG UND PELEGE .....	D-12
		FUNKTIONSPRÜFUNG .....	D-12
		KOCHBUCH-RATGEBER .....	D-13

## **F** **TABLE DES MATIÈRES**

INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE		FONCTIONNEMENT MANUEL .....	F-5
SECURITE .....	F-1	FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE .....	F-6
INSTALLATION .....	F-3	AUTRES FONCTIONS .....	F-10
ACCESSOIRES .....	F-3	RECETTES .....	F-11
LES ORGANES .....	F-4	ENTRETIEN ET NETTOYAGE .....	F-12
MISE EN SERVICE .....	F-5	AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR .....	F-12
		GUIDE DE CUISSON .....	F-13

## **NL** **INHOUDSOPGAVE**

BELANGRIJKE		HANDBEDIENING .....	NL-5
VEILIGHEIDSMATREGELEN .....	NL-1	AUTOMATISCHE BEDIENING .....	NL-6
INSTALLATIE .....	NL-3	ANDERE HANDIGE FUNKTIES .....	NL-10
TOEBEHOREN .....	NL-3	RECEPTEN .....	NL-11
NAMEN VAN ONDERDELEN .....	NL-4	ONDERHOUD EN REINIGEN .....	NL-12
ALVORENS IN GEBRUIK TE NEMEN .....	NL-5	IN GEVAL VAN STORINGEN .....	NL-12
		BIJGELEVERDE KOOKBOEK .....	NL-13

## **I** **INDICE**

ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA		OPERAZIONI MANUALI .....	I-5
SICUREZZA .....	I-1	OPERAZIONI AUTOMATICHE .....	I-6
INSTALLAZIONE .....	I-3	ALTRE COMODE FUNZIONI .....	I-10
ACCESSORI .....	I-3	RICETTE .....	I-11
NOME DELLE PARTI .....	I-4	MANUTENZIONE E PULIZIA .....	I-12
PRIMA DI USARE IL FORNO .....	I-5	DIAGNOSTICA .....	I-12
		GUIDA PER LA COTTURA .....	I-13

## **E** **INDICE**

MEDIDAS IMPORTANTES DE		OPERACIONES MANUALES .....	E-5
SEGURIDAD .....	E-1	OPERACION AUTOMATICA .....	E-6
INSTALACION .....	E-3	OTRAS FUNCIONES CONVENIENTES .....	E-10
ACCESORIOS .....	E-3	RECETAS .....	E-11
NOMBRE DE LAS PIEZAS .....	E-4	LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO .....	E-12
ANTES DE LA PUESTA EN		LOCALIZACION DE AVERIAS .....	E-12
FUNCIONAMIENTO .....	E-5	GUÍA DE COCINA .....	E-13

- D Gilt nur für die BR-Deutschland
- F Applicable uniquement pour la République Fédérale d'Allemagne.
- NL Alleen van toepassing voor Duitsland.

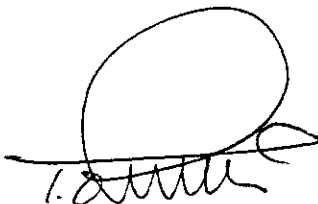
- I Applicabile soltanto al modello per la Repubblica Federale Tedesca.
- E Aplicable sólo para la República Federal de Alemania.

## **MERKBLATT FÜR DEN KÄUFER**

Sehr geehrte Damen und Herren,

das von Ihnen erworbene Mikrowellengerät arbeitet mit Hochfrequenz und kann unter Umständen Funkdienste stören, z.B. den Ton- und Fernsehrundfunkempfang. Es ist nach den geltenden Technischen Vorschriften des Bundesamtes für Post und Telekommunikation (BAPT) funkentstört und zugelassen und trägt als Nachweis dafür eine BZT-Zulassungsnummer. Bitte überzeugen Sie sich selbst.

In ungünstigen Fällen können Funkstörungen durch Mikrowellengeräte auch dann nicht ausgeschlossen werden, wenn sie die Technischen Vorschriften des BAPT einhalten. In solchen Fällen wenden sie sich bitte an Ihren Fachhändler oder direkt an uns.



Mr T Omori, Division General Manager for Microwave Oven.

SHARP MANUFACTURING CO. OF. UK.  
SHARP HOUSE  
WREXHAM  
CLWYD LL12 0PG  
UNITED KINGDOM

# INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

## AVERTISSEMENT

### Pour éviter tout danger d'incendie

1. 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 inflammation.
2. Ce four n'est pas conçu pour être encastré.
3. La prise secteur doit être facilement accessible de manière que le fiche du cordon d'alimentation puisse être aisément débranchée en cas d'urgence.
4. La tension d'alimentation doit être égale à 220-230 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.
5. Nous conseillons d'alimenter ce four à partir d'un circuit électrique indépendant.
6. Ne placez pas le four dans un endroit où la température est élevée, par exemple auprès d'un four conventionnel.
7. Ne placez pas ce four dans un endroit où l'humidité est élevée ou encore, dans un endroit où l'humidité peut se condenser.
8. Ne rangez pas et n'utilisez pas le four à l'extérieur.
9. 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 inflammation.
10. N'utilisez que des réipients et des ustensiles conçus pour les fours à micro-ondes. Reportez-vous aux conseils qui sont donnés dans le guide de cuisson fourni (pages F-13 à F-21).
11. Surveillez le four lorsque vous utilisez des récipients en matière plastique à jeter, des récipients en papier ou tout autre récipient pouvant s'enflammer.
12. 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.
13. Ne placez pas des produits susceptibles de s'enflammer au voisinage du four ou de ses ouvertures de ventilation.
14. N'obstruez pas les ouvertures de ventilation.
15. 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.
16. 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.
17. Pour faire des popcorns, n'utilisez que les ustensiles conçus pour les fours à micro-ondes.
18. Ne conservez aucun aliment ou produit à l'intérieur du four.
19. Vérifiez les réglages après mise en service du four et assurez-vous que le four fonctionne correctement.
20. Lisez et utilisez ce mode d'emploi et le guide de cuisson fourni.

### Pour éviter toute blessure

1. N'utilisez pas le four s'il est endommagé ou ne fonctionne pas normalement. Vérifiez les points suivants avant tout emploi du four.
  - (1) La porte n'est pas voilée.
  - (2) Les charnières et les loquets de sécurité de la porte ne sont ni endommagés ni desserrés.
  - (3) Le joint de porte et la surface de contact du joint remplissent leur office.
  - (4) La cavité du four n'est pas cabossée.
  - (5) Le cordon d'alimentation et sa fiche sont en bon état.
2. Ne tentez pas de réparer le four. Le four doit être réparé par un technicien d'entretien agréé par SHARP.
3. Ne faites pas fonctionner le four porte ouverte et ne modifiez pas les loquets de sécurité de la porte.
4. N'utilisez pas le four si un objet est interposé entre le joint de porte et la surface de contact du joint.
5. 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", page F-12.
6. 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***

1. Dans aucun cas vous ne devez déposer la carrosserie extérieure du four.
2. 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.
3. Ne plongez pas la fiche du cordon d'alimentation dans l'eau ou tout autre liquide.
4. Veillez à ce que le cordon d'alimentation ne pende pas à l'extérieur du meuble sur lequel est posé le four.
5. Veillez à ce que le cordon d'alimentation soit éloigné des surfaces chauffées.
6. 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 doit être remplacée, adressez-vous au revendeur ou à un technicien d'entretien agréé par SHARP.
7. Si le cordon d'alimentation de cet appareil est endommagé, faites-le remplacer par un agent d'entretien agréé par SHARP.

### ***Pour éviter toute explosion ou ébullition soudaine***

1. 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.
2. 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.
3. 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 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.

4. 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***

1. Utilisez un porte-récipient ou des gants lorsque vous retirez les aliments du four de façon à éviter toute brûlure.
2. 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.
3. Tenez-vous éloigné du four au moment où vous ouvrez sa porte de manière à éviter toute brûlure due à la vapeur ou à la chaleur.
4. 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.
5. 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***

1. Les enfants ne doivent se servir du four que sous la surveillance d'un adulte.
2. 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.
3. 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 sont destinés à griller un aliment) dont la température peut être très élevée.

### ***Autres avertissements***

1. Vous ne devez pas modifier le four.
2. Vous ne devez pas déplacer le four pendant son fonctionnement.
3. 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.

## ATTENTION

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

1. Ne mettez pas le four en service s'il ne contient rien, faute de quoi vous endommageriez le four.
2. 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 cuisine ne doit pas être dépassé.
3. 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.
4. N'utilisez que le plateau tournant et le pied du plateau conçus pour ce four.
5. Pour éviter de casser le plateau tournant:
  - (a) Avant de nettoyer le plateau tournant, laissez-le refroidir.
  - (b) Ne placez pas les aliments directement sur le plateau tournant.

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

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

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

## REMARQUES

1. Si vous avez des doutes quant à la manière de brancher le four, consultez un technicien autorisé.
2. 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.
3. 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, les films de protection et l'étiquette autocollante posée sur la porte.
- 2) Vérifiez soigneusement que le four ne présente aucun signe d'endommagement.
- 3) Posez le four sur une surface horizontale et

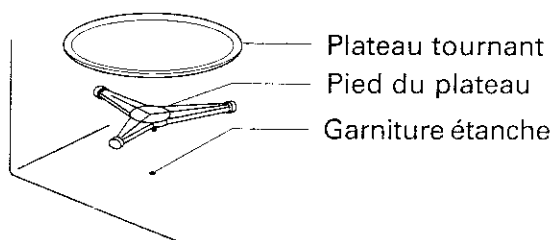
plate et suffisamment solide pour supporter le poids du four et également celui des aliments les plus lourds que vous avez l'intention d'y cuire.

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

## ACCESSOIRES

Assurez-vous que les accessoires suivants sont contenus dans l'emballage:

- Plateau tournant
- Pied du plateau
- Mode d'emploi
- Étiquette du menu



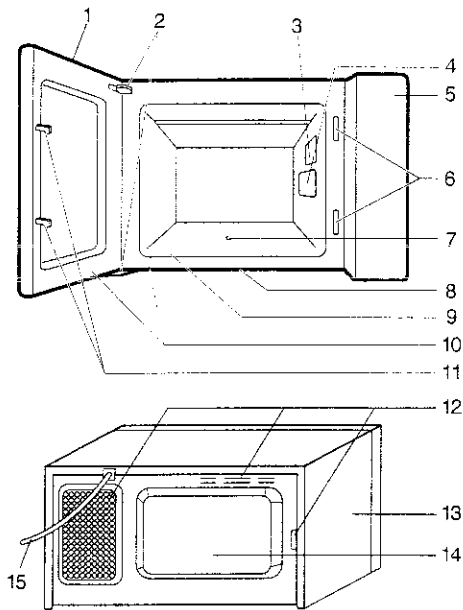
1. Posez le pied du plateau sur la garniture étanche de la sole du four.
2. Puis posez le plateau tournant dessus en tenant compte de l'accouplement.

### REMARQUES:

- \* Lorsque vous passez une commande d'accessoires, veuillez mentionner au revendeur ou au service d'entretien agréé par SHARP ces deux types d'informations: nom des pièces et nom du modèle.
- \* Le numéro des pièces est imprimé entre parenthèses après le nom des pièces et le nom du modèle est indiqué sur la couverture de ce mode d'emploi du four.

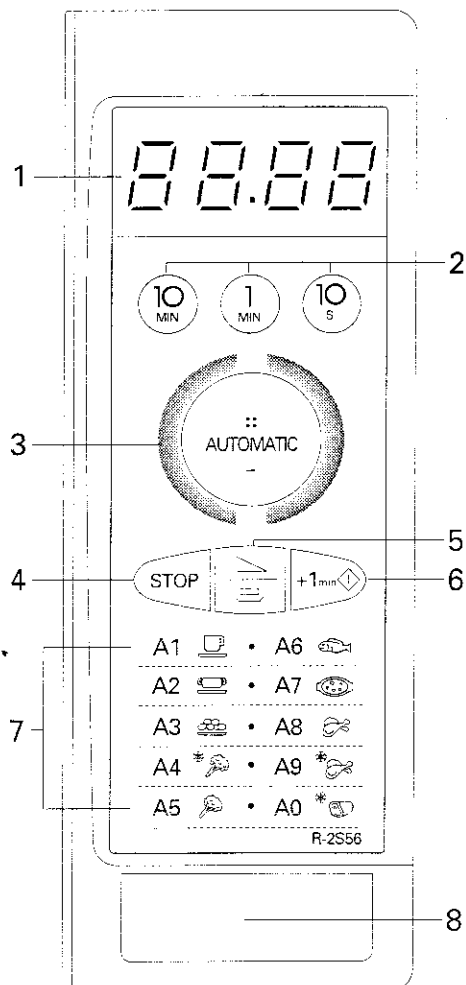
# LES ORGANES

## Four



1. Porte
2. Charnières
3. Eclairage du four
4. Cadre du répartiteur d'ondes
5. Tableau de commande
6. Ouvertures des verrous de la porte
7. Garniture étanche
8. Ouvertures de ventilation
9. Cavité du four
10. Joint de porte et surface de contact du joint
11. Loquets de sécurité
12. Ouvertures de ventilation
13. Partie extérieure
14. Partie arrière
15. Cordon d'alimentation

## Tableau de commande à touches à effleurement




1. Afficheur numérique
2. Touches de temps
3. Touche AUTOMATIC
4. Touche ARRET
5. Touche REGLAGE DE PUISSANCE/PORTION
6. Touche MINUTE PLUS/DEPART
7. Programmes CUISSON AUTOMATIQUE
  - A1 Boissons
  - A2 Soupes/Ragoûts
  - A3 Pommes de terre bouillies/en robe des champs
  - A4 Légumes congelés
  - A5 Légumes frais
  - A6 Filets de poisson en sauce
  - A7 Gratin
  - A8 Cuisses de poulet
  - A9 Décongélation simple 1
  - A0 Décongélation simple 2
8. Bouton d'ouverture de la porte



# MISE EN SERVICE

Branchez la prise du cordon d'alimentation du four.

\* L'afficheur du four indique .

## Utilisation de la touche ARRET



Utilisez la touche ARRET (  ) pour:

1. Effacer une erreur durant la programmation du four.
2. Interrompre momentanément la cuisson.
3. Arrêter un programme de cuisson (en ce cas, appuyez deux fois sur cette touche).

# FONCTIONNEMENT MANUEL

Vous devez choisir le temps de cuisson (99 minutes et 90 secondes au maximum).

Lorsque le temps de cuisson que vous avez indiqué est écoulé, l'afficheur indique zéro.


## CUISSON PAR MICRO-ONDES



Vous avez le choix entre cinq niveaux de puissance.

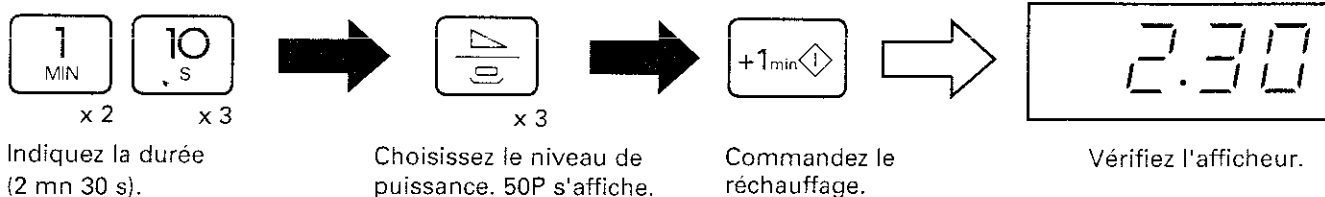
NIVEAUX	PUISSANCE MICRO-ONDES	AFFICHEUR	WATTS
HIGH	100%	100P	700
MEDIUM HIGH	70%	70P	490
MEDIUM	50%	50P	350
MEDIUM LOW	30%	30P	210
LOW	10%	10P	70

### REMARQUE:



Si vous dépassez la puissance que vous désirez utiliser, continuez d'appuyer sur la touche REGLAGE DE PUISSANCE (  ) jusqu'à ce que le niveau de puissance désiré soit à nouveau affiché.

**Si vous ne choisissez aucun niveau de puissance, c'est le niveau 100% qui est automatiquement utilisé.**

**Exemple:** Supposons que vous vouliez réchauffer une soupe pendant 2 minutes et 30 secondes à mi-puissance (50%).



### REMARQUES:

1. L'ouverture de la porte pendant la cuisson provoque l'arrêt de l'indication fournie par l'afficheur numérique. Le décompte de la durée de cuisson reprend dès que vous fermez la porte et que vous appuyez sur la touche MINUTE PLUS/DEPART (  ).
2. Pour connaître le niveau de puissance pendant la cuisson, appuyez sur la touche REGLAGE DE PUISSANCE (  ). Le niveau est affiché aussi longtemps que vous maintenez la pression d'un doigt sur cette touche.

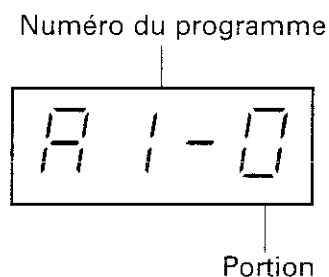
# FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE


Le temps de cuisson et le niveau de puissance sont automatiquement déterminés par le four. Vous disposez de dix programmes CUISSON AUTOMATIQUE.

Lors de l'utilisation du fonctionnement automatique, vous devez noter ce qui suit.

## 1. Messages affichés

- Lorsque vous appuyez sur la touche AUTOMATIC, vous devez noter ce qui suit.





- Lorsqu'une action de votre part est requise (par exemple, retourner les aliments), le four cesse de fonctionner et émet un signal sonore; le temps de cuisson restant clignote. Pour poursuivre la cuisson, appuyez sur la touche MINUTE PLUS/DEPART (  ). Des instructions détaillées sont fournies dans le tableau de cuisson.

## 2. Choix d'un programme

Vous choisissez un programme de cuisson en appuyant sur la touche AUTOMATIC de manière à afficher le numéro du programme.

## 3. Indication du poids ou de la quantité

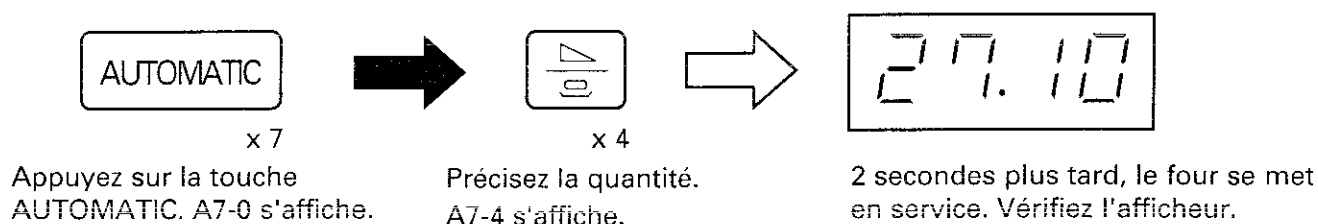
- Vous indiquez le poids ou la quantité d'aliment en appuyant sur la touche REGLAGE DE PUISSANCE/PORTION (  ). Le nombre de pressions sur cette touche dépend du poids ou de la quantité. La manière d'indiquer ce poids ou cette quantité est indiquée dans les tableaux de cuisson et sur l'étiquette de menus.
- Vous devez appuyer sur la touche REGLAGE DE PUISSANCE/PORTION (  ) après avoir choisi un programme, faute de quoi le four ne se mettra pas en service.
- Indiquez uniquement le poids des aliments. Ne tenez pas compte du poids du récipient.
- Si le poids ou la quantité des aliments diffèrent de ceux figurant dans les tableaux de cuisson, utilisez le fonctionnement manuel.
- Vous obtiendrez les meilleurs résultats en respectant les indications fournies dans les tableaux de cuisson.

- 4. La température finale dépend de la température initiale des aliments. Assurez-vous que la cuisson est effectivement terminée à l'expiration du temps prévu. Vous pouvez prolonger le temps de cuisson et modifier manuellement le niveau de puissance.




## Touche AUTOMATIC






Lorsque vous appuyez sur la touche AUTOMATIC, le four détermine par lui-même le niveau de puissance et le temps de cuisson.


**Exemple:** Supposons que vous vouliez cuire un gratin de 1,1 kg.





## TABLEAU DE CUISSON AUTOMATIQUE

Numéro du programme	Aliments et quantités (ustensiles)	Poids ou volume par pression	Température initiale des aliments	Procédure	Menus conseillés
1. 	Boissons 1 - 5 tasses 150 ml/tasse (Tasse)	150 ml	20°C Température de la pièce	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posez le récipient sur le plateau tournant, éloigné du centre.</li> <li>• Après réchauffage, remuez et laissez reposer 1 à 2 minutes.</li> </ul> <p>Remarque: Si la température initiale des aliments est égale à 5°C (<math>\pm 2^\circ\text{C}</math>), la température du réfrigérateur, utilisez le fonctionnement manuel.</p>	Café
2. 	Soupes Ragoûts 1 - 4 tasses 200 ml/tasse (Tasse + Film pour fours à micro-ondes ou couvercle)	200 ml	20°C Température de la pièce	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posez le récipient sur le plateau tournant, éloigné du centre.</li> <li>• Couvrez le récipient d'un film pour fours à micro-ondes ou d'un couvercle.</li> <li>• Après cuisson, remuez et laissez reposer pendant 1 à 2 minutes.</li> </ul> <p>Remarque: Si la température initiale des aliments est égale à 5°C (<math>\pm 2^\circ\text{C}</math>), la température du réfrigérateur, utilisez le fonctionnement manuel.</p>	
3. 	Pommes de terre bouillies Pommes de terre en robe des champs 0,2 - 0,8 kg (Bol + couvercle)	200 g	20°C	<p>Pommes de terre bouillies</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelez les pommes de terre et coupez-les en morceaux de mêmes dimensions, si cela est nécessaire.</li> <li>• Placez-les dans un bol.</li> <li>• Ajoutez la quantité requise d'eau (environ 2 cuillères à soupe pour chaque 100 g) et une pointe de sel.</li> <li>• Couvrez.</li> <li>• Lorsque le four émet des signaux sonores et cesse de fonctionner, remuez et couvrez.</li> <li>• Après cuisson, laissez reposer les pommes de terre 1 à 2 minutes.</li> </ul> <p>Pommes de terre en robe des champs</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Choisissez des pommes de terre de mêmes dimensions et lavez-les.</li> <li>• Placez-les dans un bol.</li> <li>• Ajoutez la quantité requise d'eau (environ 2 cuillères à soupe pour chaque 100 g) et une pointe de sel.</li> <li>• Couvrez.</li> <li>• Lorsque le four émet des signaux sonores et cesse de fonctionner, remuez et couvrez.</li> <li>• Après cuisson, laissez reposer les pommes de terre 1 à 2 minutes.</li> </ul>	

Numéro du programme	Aliments et quantités (ustensiles)	Poids ou volume par pression	Température initiale des aliments	Procédure	Menus conseillés
4. 	Légumes congelés 0,2 - 0,6 kg (Bol + couvercle)	200 g	-18°C	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajoutez 1 à 3 cuillères à soupe d'eau. (Dans le cas des champignons, il est inutile d'ajouter de l'eau.)</li> <li>• Couvrez.</li> <li>• Lorsque le four émet des signaux sonores et cesse de fonctionner, remuez et couvrez.</li> <li>• Après cuisson, laissez reposer les légumes 1 à 2 minutes.</li> </ul> <p>Remarque: Si les légumes forment un bloc, utilisez le fonctionnement manuel.</p>	
5. 	Légumes frais 0,2 - 0,6 kg (Bol + couvercle)	200 g	20°C	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajoutez la quantité requise d'eau (environ 1 cuillère à soupe pour chaque 100 g) et une pointe de sel.</li> <li>• Coupez les légumes en morceaux (cubes, tranches, rondelles).</li> <li>• Couvrez.</li> <li>• Lorsque le four émet des signaux sonores et cesse de fonctionner, remuez et couvrez.</li> <li>• Après cuisson, laissez reposer les légumes 2 minutes environ.</li> </ul>	Choux-fleurs Brocolis Fenouils Poireaux Poivrons Choux de Bruxelles Courgettes Epinards
6. 	Filets de poisson en sauce 0,4 - 1,2 kg Poisson: 0,2 - 0,6 kg Sauce: 0,2 - 0,6 kg (Plat à quiche)	400 g Poisson: 200 g Sauce: 200 g	Poisson à 5°C Sauce à 20°C	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Placez les filets dans un plat à quiche, les extrémités les plus minces tournées vers l'intérieur.</li> <li>• Nappez les filets avec la sauce.</li> <li>• Couvrez d'un film pour fours à micro-ondes.</li> <li>• Après cuisson, laissez reposer les aliments 2 minutes environ.</li> </ul>	Poissons: Morue Rouget Morue argentée Sauces: Provençale Piquante Poireaux et fromage Curry
Reportez-vous aux recettes de sauce figurant à la page F-11.					
7. 	Gratin 0,5 - 1,5 kg (Plat à gratin peu profond, oval)	200 g	20°C	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Préparez le gratin comme il est dit dans le guide de cuisson fourni.</li> <li>• Après la cuisson, laissez reposer les aliments à couvert pendant 5 à 10 minutes environ.</li> </ul>	Gratin d'épinards
8. 	Cuisses de poulet 0,2 - 0,6 kg (Plat à quiche)	200 g	5°C	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mélangez les ingrédients et étalez-les sur les cuisses de poulet.</li> <li>• Piquez la peau des cuisses de poulet pour la percer.</li> <li>• Placez les cuisses de poulet dans un plat à quiche, les extrémités minces tournées vers l'intérieur.</li> <li>• Couvrez d'un film pour fours à micro-ondes.</li> <li>• Lorsque le four émet des signaux sonores et cesse de fonctionner, retournez les aliments et couvrez.</li> <li>• Après la cuisson, laissez reposer les aliments à couvert pendant 3 minutes environ.</li> </ul>	Cuisses de poulet
<p>Ingrédients pour 0,6 kg de cuisses de poulet (2 ou 3 morceaux) 1 cuillère à soupe d'huile 1/2 cuillère à café de sel 1/2 cuillère à café de paprika et de romarin</p>					

Numéro du programme	Aliments et quantités (ustensiles)	Poids ou volume par pression	Température initiale des aliments	Procédure
9. 	Décongélation simple 1  Volaille 1,0 - 1,5 kg	(reportez-vous à la remarque de la page suivante)  250 g	  -18°C	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posez un plat retourné sur le plateau tournant et placez la volaille sur le plat.</li> <li>• Lorsque le four émet des signaux sonores et cesse de fonctionner, retournez la volaille.</li> <li>• Lorsqu'à nouveau le four émet des signaux sonores et cesse de fonctionner, retournez la volaille.</li> <li>• Après décongélation, laissez reposer la volaille dans un feuille de papier d'aluminium pendant 30 à 90 minutes, ou jusqu'à ce que la décongélation soit totale.</li> </ul>
	Cuisses de poulet 0,25 - 0,75 kg	250 g	-18°C	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posez les cuisses de poulet dans un plat.</li> <li>• Lorsque le four émet des signaux sonores et cesse de fonctionner, retournez les cuisses de poulet et changez-les de place.</li> <li>• Lorsqu'à nouveau le four émet des signaux sonores et cesse de fonctionner, retournez les cuisses de poulet.</li> <li>• Après décongélation, laissez reposer les cuisses de poulet dans un feuille de papier d'aluminium pendant 10 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que la décongélation soit totale.</li> </ul>
	Steaks Côtelettes 0,25 - 0,75 kg (environ 1,5 - 2 cm d'épaisseur)	250 g	-18°C	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posez les aliments sur un plat, parties minces tournées vers le centre, de manière qu'ils ne forment qu'une couche. S'ils sont collés, tentez de les séparer dès que possible.</li> <li>• Lorsque le four émet des signaux sonores et cesse de fonctionner, retournez les aliments et changez-les de place.</li> <li>• Lorsqu'à nouveau le four émet des signaux sonores et cesse de fonctionner, retournez les aliments.</li> <li>• Après décongélation, laissez reposer les aliments dans un feuille de papier d'aluminium pendant 10 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que la décongélation soit totale.</li> </ul>

Numéro du programme	Aliments et quantités (ustensiles)	Poids ou volume par pression	Température initiale des aliments	Procédure
0.  	Décongélation simple 2	(reportez-vous à la remarque ci-dessous)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posez un plat retourné sur le plateau tournant et placez la viande sur le plat.</li> <li>• Lorsque le four émet des signaux sonores et cesse de fonctionner, retournez la viande.</li> <li>• Lorsqu'à nouveau le four émet des signaux sonores et cesse de fonctionner, retournez la viande.</li> <li>• Après décongélation, laissez reposer la viande dans un feuillet de papier d'aluminium pendant 30 à 90 minutes, ou jusqu'à ce que la décongélation soit totale.</li> </ul>
	Rôti de viande 0,5 - 1,5 kg	200 g	-18°C	

#### REMARQUES:


Décongélation simple

1. Les steaks, côtelettes et cuisses de poulet doivent être congelés séparément.
2. Après retournement, protégez les parties déjà décongelées à l'aide de morceaux de feuille de papier d'aluminium.
3. Volailles et viandes doivent être traitées immédiatement après décongélation.
4. Placez les aliments dans le four, comme le montre l'illustration.




## AUTRES FONCTIONS


### Touche MINUTE PLUS/DEPART

La touche MINUTE PLUS/DEPART (  ) permet de procéder aux opérations suivantes:


1. Départ immédiat de la cuisson

Vous pouvez commencer à cuire à la puissance maximale (100%), par périodes de 1 minute, en appuyant sur la touche MINUTE PLUS/DEPART (  ).

#### REMARQUE:

Pour éviter qu'un enfant ne fasse un usage abusif de la touche MINUTE PLUS/DEPART (  ), son utilisation n'est possible que dans la minute qui suit une autre opération.

2. Prolongation de la durée de cuisson

En appuyant sur la touche MINUTE PLUS/DEPART (  ) pendant la cuisson, vous pouvez prolonger la durée de celle-ci par périodes de 1 minute.

# RECETTES

## Filets de poisson en sauce

### Filets de morue à la provençale

#### Ingrédients

15 - 20 g	beurre
env. 75 g	champignons coupés en lamelles
1 petit clou de girofle	aïl (écrasée)
40 - 50 g	oignon de printemps
600 g	tomates en boîte, sans jus, bien égouttées
1 cuillère à café	jus de citron
1 1/2 cuillères à soupe	ketchup
1/2 - 1 cuillère à café	basilic séché
	poivre, sel
600 g	filets de morue

#### Préparation

1. Dans un plat à quiche, cuisez ensemble le beurre, les champignons, les oignons et l'aïl pendant 3 à 4 minutes à 100%.
2. Mélangez les tomates, le jus de citron, le ketchup, le basilic, le poivre et le sel.
3. Placez les filets sur ces légumes, nappez-les de sauce et d'une partie des légumes.
4. Utilisez le programme AUTOMATIC A6 "Filets de poisson en sauce". Couvrez d'une feuille de matière plastique pour micro-ondes.

### Filets de poisson aux poireaux et fromage

#### Ingrédients

40 g	beurre
125 g	oignon de printemps
1/2 cuillère à café	marjolaine séchée
30 g	farine
375 ml	lait
75 g	gruyère râpé, sel, poivre
1 1/2 cuillère à soupe	persil haché
600 g	filets de poisson (par ex., morue argentée)

#### Préparation

1. Dans un plat à quiche, cuisez ensemble le beurre, les oignons et la marjolaine pendant 3 à 4 minutes à 100%.
2. Ajoutez la farine et le lait et mélangez soigneusement pour obtenir une sauce onctueuse.
3. Cuisez à découvert pendant 3 à 4 minutes à 100%.
4. Ajoutez le fromage et goûtez l'assaisonnement.
5. Placez les filets de poisson dans un plat à quiche et nappez-les de sauce.
6. Utilisez le programme AUTOMATIC A6 "Filets de poisson en sauce". Couvrez d'une feuille de matière plastique pour micro-ondes.
7. Après cuisson, retirez les filets de poisson et remuez soigneusement la sauce.

#### Remarques:

1. Ces recettes sont prévues pour 1,2 kg d'aliment. Pour cuire une quantité moindre, vous devez réduire les quantités d'ingrédients de la sauce et son temps de cuisson.
2. Pour épaissir la sauce des filets de morue à la provençale ou des filets de poisson à la sauce piquante, retirez les filets de poisson après cuisson et ajoutez un épaississant (respectez les instructions du fabricant).

### Filets de poisson à la sauce piquante

#### Ingrédients

450 g	tomates, égouttées
env. 150 g	maïs
2 cuillères à café	sauce aux piments
30 g	oignon, finement haché
2 cuillères à café	vinaigre de vin rouge
1/4 cuillère à café	moutarde
	thym
	poivre de cayenne
600 g	filets de poisson (par ex., rouget)

#### Préparation

1. Mélangez les ingrédients de la sauce.
2. Placez les filets de poisson (par ex., rouget) dans un plat à quiche et nappez-les avec la sauce.
3. Utilisez le programme AUTOMATIC A6 "Filets de poisson en sauce". Couvrez d'une feuille de matière plastique pour micro-ondes.

### Filets de poisson au curry

#### Ingrédients

30 g	beurre
20 g	amandes pilées
1 - 1 1/2 cuillères à soupe	curry
25 g	farine (farine complète de blé)
30 g	raisins secs
150 g	ananas (en petits morceaux)
100 ml	bouillon
100 ml	jus d'ananas
100 g	crème sure
75 g	pois (congelés), sel, poivre
600 g	filets de poisson (morue argentée)

#### Préparation

1. Chauffez à couvert le beurre, les amandes et le curry pendant 1 à 2 minutes à 100%.
2. Ajoutez la farine et mélangez soigneusement.
3. Ajoutez les raisins, l'ananas, le jus d'ananas, le bouillon et la crème, tout en remuant.
4. Cuisez à couvert pendant 2 à 3 minutes à 100% et remuez après cuisson.
5. Ajoutez les pois et remuez.
6. Corrigez l'assaisonnement.
7. Placez les filets de poisson dans un plat à quiche et nappez avec la sauce.
8. Cuisez à couvert en utilisant le programme AUTOMATIC A6 "Filets de poisson en sauce".

# 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 inopérantes les touches de commande.

Nettoyez à l'aide d'un chiffon humecté d'eau. Evitez de mouiller abondamment le tableau.

### **Intérieur du four**

- 1) 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.

- 2) Assurez-vous que l'eau savonneuse ou l'eau ne pénètrent pas dans les petites ouvertures des parois. Sinon, elle risque de causer des dommages au four.
- 3) 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 éliminer les éclaboussures et les dépôts, essuyez fréquemment la porte, le joint de porte, les zones contiguës et les deux faces du hublot avec un chiffon doux et humide.

# AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR

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. Quand la porte est ouverte, la lampe est-elle éclairée? OUI \_\_\_\_\_ NON \_\_\_\_\_
3. Placez une tasse de 150 ml d'eau dans le four et fermez soigneusement la porte.

La lampe doit s'éteindre si la porte est correctement fermée. Programmez le four pour une minute sur FORT (100%).

La lampe s'éclaire-t-elle? OUI \_\_\_\_\_ NON \_\_\_\_\_

Le plateau tournant tourne-t-il? OUI \_\_\_\_\_ NON \_\_\_\_\_

**REMARQUE:** Le plateau tournant peut tourner dans les deux sens.

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)

Après une minute le signal sonore se fait-il entendre? OUI \_\_\_\_\_ NON \_\_\_\_\_

Est-ce que la tasse avec 150 ml d'eau est chaude après les opérations ci-dessus? 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.



## Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons de l'achat de votre nouveau 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 micro-ondes.

Vous pouvez non seulement décongeler et réchauffer les aliments mais également préparer des menus

complets.

Prenez la peine de lire attentivement le mode d'emploi du four en plus de ce guide de recettes.

Vous pourrez utiliser votre appareil encore plus facilement.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec votre nouveau micro-ondes et, bien sûr, bon appétit!

Votre équipe de spécialistes de la cuisine aux micro-ondes

## CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR AU SUJET DES MICRO-ONDES

Les micro-ondes accélèrent les vibrations des molécules d'eau que contiennent les aliments. La friction qui en résulte dégage de la chaleur qui décongèle, réchauffe ou cuit les aliments.

### Aliments



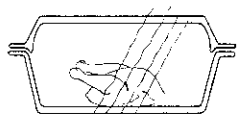
Ils absorbent les micro-ondes

## BIEN CHOISIR LA VAISSELLE

### Verre, verre céramique et porcelaine

La vaisselle en verre, verre céramique ou porcelaine résistant à la chaleur est tout à fait adaptée à une utilisation dans le micro-ondes. 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).

### Verre, porcelaine, céramique, matières plastiques, papier, etc.



Ils laissent passer les micro-ondes

### Céramique

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.

### Matières plastiques et carton

La vaisselle en matière plastique ou en matière carton 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.

### Film plastique pour micro-ondes

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

### Sachets à rôti

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 rôti 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.

### Métaux

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).

### Métaux



Ils réfléchissent les micro-ondes

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 2/3 ou aux 3/4 pleins. 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 2,0 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.

## CONSEILS ET TECHNIQUES

### Réglage 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.

### Température de départ

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 durées indiquées

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

### 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 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 quantités

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

## QUELLE PUISSANCE CHOISIR ?

Votre micro-ondes a une puissance de 700 W et dispose de 5 niveaux de puissance. Aidez-vous des indications fournies par ce recueil de recettes pour choisir la puissance nécessaire. On recommande en général:

Puissance	Explication
<b>HIGH</b> (100% de la puissance = 700 watts)	Pour une cuisson ou un réchauffage rapides, p. ex. pour les plats garnis, les boissons chaudes, les légumes, le poisson, etc.
<b>MEDIUM HIGH</b> (70% de la puissance = 490 watts)	Pour la cuisson longue de mets compacts (p. ex. les rôtis) ou de 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 cuira de façon uniforme sans être trop cuite sur les côtés.
<b>MEDIUM</b> (50% de la puissance = 350 watts)	Pour les mets compacts qui nécessitent normalement un long temps de cuisson, p. ex. les plats de viande de boeuf, il est conseillé de réduire la puissance et d'augmenter légèrement le temps de cuisson. La viande sera plus tendre.
<b>MEDIUM LOW</b> (30% de la puissance = 210 watts - NIVEAU DE DECONGELATION)	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.
<b>LOW</b> (10% de la puissance = 70 watts)	Il faut choisir la puissance la plus faible pour décongeler en douceur les mets délicats comme p. ex. les tartes à la crème.

### HIGH

(100% de la puissance = 700 watts)

Pour une cuisson ou un réchauffage rapides, p. ex. pour les plats garnis, les boissons chaudes, les légumes, le poisson, etc.

### MEDIUM HIGH

(70% de la puissance = 490 watts)

Pour la cuisson longue de mets compacts (p. ex. les rôtis) ou de 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 cuira de façon uniforme sans être trop cuite sur les côtés.

### Récipients 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.

### Récipients 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.

### 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.

### 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.

### 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.

### 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 retournés pour éviter que la face tournée vers le haut ne reçoive plus d'énergie et ne sèche.

### 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.

### MEDIUM

(50% de la puissance = 350 watts)

Pour les mets compacts qui nécessitent normalement un long temps de cuisson, p. ex. les plats de viande de boeuf, il est conseillé de réduire la puissance et d'augmenter légèrement le temps de cuisson. La viande sera plus tendre.

### MEDIUM LOW

(30% de la puissance = 210 watts -  
NIVEAU DE DECONGELATION)

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

(10% de la puissance = 70 watts)

Il faut choisir la puissance la plus faible pour décongeler en douceur les mets délicats comme p. ex. les tartes à la crème.

## DÉCONGÉLATION

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 congeler, 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.

Tableau: Décongélation d'aliments

Aliments	Quant.	Puissance	Temps de décongélation -mn-	Conseils de préparation	Temps de repos -mn-
	- g -	- Niveau -			
Viande à rôtir (p. ex. porc, boeuf, agneau, veau)	1500 1000 500	30 % 30 % 30 %	32-36 21-25 12-14	poser sur un plat renversé, retourner à la moitié du temps de décongélation	30-90 30-90 30-90
Steaks, escalopes, côtelettes, foie	200	30 %	4 - 6	retourner à la moitié du temps de décongélation	10-15
Goulasch	500	30 %	11-14	remuer deux fois au cours de l'opération et séparer les morceaux dès que possible.	15-30
8 saucisses	600	30 %	7 -10	poser l'une à côté de l'autre, retourner à la moitié du temps de décongélation	5-10
4 saucisses	300	30 %	4 - 7		5-10
Canard/dinde	1500	30 %	28-32	poser sur un plat renversé, retourner à la moitié du temps de décongélation	30-90
Poulet	1200 1000	30 % 30 %	20-23 16-19	poser sur un plat renversé, retourner à la moitié du temps de décongélation poser sur un plat renversé, retourner à la moitié du temps de décongélation	30-90 30-90
Cuisses de poulet	200	30 %	4 - 7	retourner à la moitié du temps de décongélation	10-15
Poisson en tranches	800	30 %	10-13	retourner à la moitié du temps de décongélation	10-15
Filets de poisson	400	30 %	8 -11	retourner à la moitié du temps de décongélation	5-10
Crabes	500	30 %	10-13	retourner à la moitié du temps de décongélation, retirer les morceaux décongelés	30
2 petits pains	80	30 %	env. 1	décongeler légèrement	-
Pain complet, en tranches	250	30 %	2-4	poser les tranches l'une à côté de l'autre, décongeler légèrement	-
Tranches de pain					
Pain à plusieurs céréales, 1 miche	750	30 %	9-12	retourner à la moitié du temps de décongélation (le coeur reste gelé)	15
Pain blanc, 1 miche					
Gâteau, 1 portion	150	30 %	2 - 3 1/2	poser sur la grille	5
Tarte à la crème, 1 portion		30 %	env. 1 1/2	poser sur la grille	10
Tarte entière, Ø 28 cm		10 %	23 - 26	poser sur la grille	30-60
Beurre	250	30 %	2 - 4	décongeler légèrement	15
Fruits comme fraises, Framboises cerises, prunes	250	30 %	4 - 6	répartir 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. 36/F-15

### 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 vaut mieux congeler de petites quantités. De cette manière, vous avez la possibilité de composer rapidement des menus complets.

**Les aliments délicats** comme p. ex. 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.

Dans la mesure du possible, cuisiner les aliments immédiatement après la décongélation et ne pas les recongeler.

## 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.
- Mettez un liquide à bouillir comme de l'eau, du café, du thé ou du lait, nous vous conseillons d'introduire une tige en verre dans le liquide.
- 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.

Tableau: Réchauffage de boissons et de mets

Boisson/mets	Quant. -g/ml-	Puissance - Niveau -	Temps -mn-	Conseils de préparation	
Café,	1 tasse	150	100 %	1 - 1 1/2	ne pas couvrir
Lait,	1 tasse	150	100 %	env. 1 1/2	ne pas couvrir
Eau,	1 tasse	150	100 %	1 - 1 1/2	ne pas couvrir, porter à ébullition
	6 tasses	900	100 %	7 - 9	ne pas couvrir, porter à ébullition
	1 terrine	1000	100 %	12-15	couvrir, porter à ébullition
Plat garni (légumes, viande et garnitures)	400	100 %	4 - 6	arroser la sauce d'eau, coupez la viande en petits morceaux, couvrir, remuer une fois	
Potée	200	100 %	2 - 3	couvrir, remuer après le réchauffage	
Consommé	200	100 %	2 - 2 1/2	couvrir, remuer après le réchauffage	
Velouté	200	100 %	2 - 3	couvrir, remuer après le réchauffage	
Légumes	200	100 %	2 1/2 - 3 1/2	ajouter éventuellement de l'eau,	
	500	100 %	5 - 7	couvrir, remuer à la moitié du temps de réchauffage	
Garnitures	200	100 %	1 - 2 1/2	arroser un peu d'eau, couvrir,	
	500	100 %	5 - 6	remuer une fois	
Viande, 1 tranche	200	100 %	2 1/2 - 3 1/2	couvrir arroser d'un peu de sauce,	
Filet de poisson	200	100 %	2 1/2 - 3 1/2	couvrir	
2 saucisses	180	100 %	env. 1 1/2	percer la peau en plusieurs endroits	
Gâteau, 1 portion	150	50 %	1/2 - 1	poser sur une grille à gâteaux	
Aliments pour bébés, 1 pot	~ 190	50 %	1 - 1 1/2	enlever le couvercle, bien remuer après le réchauffage et vérifier la température	
Faire fondre de la margarine ou du beurre	50	100 %	1/2 - 1		
Faire fondre du chocolat	100	50 %	env. 3	remuer une fois	
Dissoudre 6 feuilles de gélatine	10	50 %	env. 1/2	faire tremper dans de l'eau, en extraire l'eau et mettre dans une tasse puis remuer une fois	
Gelée à tarte pour 1/4 de litre de liquide	10	50 %	6 - 8	mélanger avec du sucre et 250 ml de liquide, couvrir, bien remuer pendant et après le réchauffage	

## 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.
- Épicez 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 ci-dessous.
- On cuira 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.
- Remuer ou retourner les légumes à la moitié du temps de cuisson.
- Après la cuisson, laisser 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.

Tableau : Cuisson de légumes frais

Légumes	Quant. - g -	Puissance - Niveau -	Temps de cuisson -mn-	Addition d'eau CS/ml	Conseils de préparation
Artichauts	300	100 %	7-10	3-4 CS	enlever la queue, couvrir
Epinards en branches	300	100 %	6-9	-	laver, bien égoutter, couvrir, remuer une ou deux fois
Chou-fleur	800 500	100 % 100 %	17-20 11-13	5-6 CS 4-5 CS	entier, couvrir mettre en morceaux, remuer une fois
Brocoli	500	100 %	11-13	4-5 CS	mettre en morceaux, couvrir, remuer une fois
Champignons	500	100 %	8-11	-	entiers, couvrir, remuer une fois
Chou chinois	500	100 %	11-13	4-5 CS	couper en lamelles, couvrir, remuer une fois
Pois	500	100 %	11-13	4-5 CS	couvrir, remuer une fois
Fenouil	500	100 %	11-13	4-5 CS	couper en quatre, couvrir, remuer une fois
Oignons	250	100 %	7-9		entiers, envelopper dans une film de plastique pour micro-ondes
Haricots verts	500	100 %	13-15	4-5 CS	couper en morceaux, couvrir, remuer une fois
Chou-rave	500	100 %	13-15	50 ml	couper en dés, couvrir, remuer une fois
Carottes	500	100 %	12-14	4-5 CS	couper en rondelles, couvrir, remuer une fois
Poivron	500	100 %	11-13	4-5 CS	couper en dés, couvrir, remuer une fois
Pomme de terre	500	100 %	10-12	4-5 CS	couvrir, remuer une fois en robe de champs
Poireau	500	100 %	11-13	4-5 CS	couper en rondelles, couvrir, remuer une fois
Chou rouge	500	100 %	14-16	50 ml	couper en lamelles, couvrir, remuer une ou deux fois
Choux de Bruxelles	500	100 %	11-13	50 ml	têtes entières, couvrir, remuer une ou deux fois
Pomme de terre	500	100 %	10-12	150 ml	couper en morceaux de taille égale, saler légèrement, couvrir, remuer une fois
Céleri	500	100 %	11-13	50 ml	couper en petits dés, couvrir, remuer une fois
Chou blanc	500	100 %	12-14	50 ml	couper en lamelles, couvrir, remuer une fois
Courgette	500	100 %	11-15	4-5 CS	couper en rondelles, couvrir, remuer une fois

## 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.
- Laver 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.
- Lorsque la cuisson dépasse 15 minutes, les mets prennent naturellement une couleur brune. 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.

- Retourner 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.

Tableau: Cuisson de viandes, de poissons et de volailles

Viandes, poissons, et volaille	Quant. - g -	Puissance -Niveau-	Temps de cuisson - mn -	Conseils de repos	Temps/repos - mn -
Rôtis (porc, veau, agneau)	500	100 %	18-20	épicer, poser sur un plat à gratin, retourner à la moitié du temps de cuisson.	10
	1000	100 %	36-40		10
	1500	100 %	50-54		10
Rosbif à point	1000	100 %	13-15	épicer, poser sur un plat à gratin, retourner à la moitié du temps de cuisson.	10
		50 %	10-12		
		100 %	17-21		
		50 %	11-13		10
Rôti viande hachée	1000	100 %	21-24	préparer la viande hachée à partir de hachis mélangés (moitié porc/moitié boeuf), le mettre dans un moule à gratin	10
Filet de poisson	200	100 %	3-4	épicer, poser sur un plat, couvrir	1-2
Poulet	1200	100 %	33-36	épicer, poser sur un plat à gratin, retourner à la moitié du temps de cuisson	3
Cuisses de poulet	200	100 %	3-5	épicer, poser sur un plat, couvrir	3

## DÉCONGÉLATION ET CUISSON D'ALIMENTS

Le micro-ondes permet de décongeler et de cuire en une seule opération les plats surgelés. Le tableau ci-dessous comporte quelques exemples. Tenez également compte des remarques sur le «Réchauffage» et la «Décongélation» des aliments.

Pour les plats cuisinés surgelés du commerce, respectez les indications de l'emballage qui comporte en général des temps de cuisson exacts et des conseils pour la cuisson au micro-ondes.

Tableau: Décongélation et cuisson d'aliments

Aliments	Quant - g -	Puis. -Niveau-	Temps cuiss -mn -	Addition d'eau	Conseils de préparation	Temps/repos -mn-
Filet de poisson	300	100 %	10-11	-	couvrir	1-2
1 truite	250	100 %	7-8	-	couvrir	1-2
Épinards en branches	300	100 %	9-11	-	couvrir, remuer une ou deux fois	2
Brocoli	300	100 %	9-11	3-5 CS	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Pois	300	100 %	9-11	3-5 CS	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Chou-rave	300	100 %	9-12	3-5 CS	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Macédoine de légumes	500	100 %	14-16	3-5 CS	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Chou de Bruxelles	300	100 %	9-11	3-5 CS	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Chou rouge	450	100 %	12-14	3-5 CS	couvrir, remuer à la moitié du temps	2

## ADAPTATION DE RECETTES CONVENTIONNELLES À 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.

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, réduire l'addition de liquide aux deux tiers de la quantité indiquée dans la recette originale. Le cas échéant, rajouter du liquide pendant la cuisson.

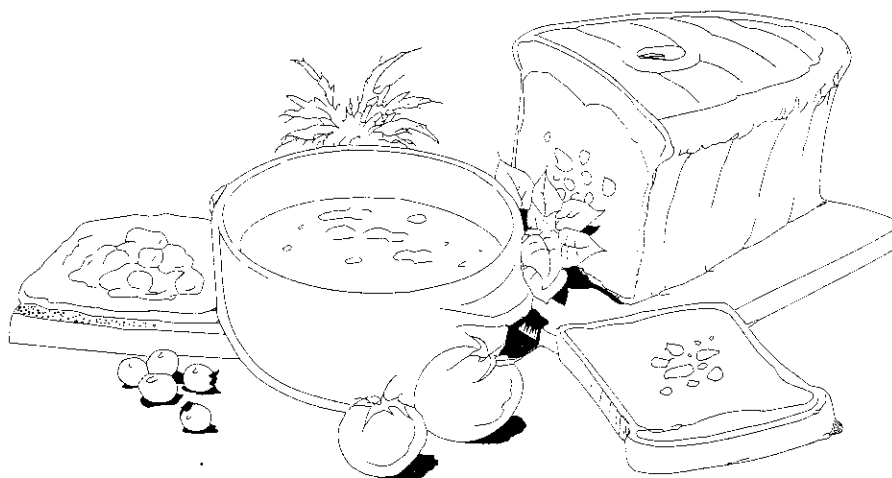
On peut considérablement réduire l'addition de graisse. Une faible quantité de beurre, de margarine ou d'huile suffit à donner du goût au mets. Le micro-ondes est donc idéal pour cuire des plats à faible teneur en matières grasses, par exemple dans le cadre d'un régime.

Toutes les recettes de ce recueil sont, à défaut d'indication contraire, prévues pour quatre personnes.

### Abréviations utilisées:

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

Recettes



Allemagne

### **Toast au camembert**

*Camemberttoast*

Temps de cuisson total : env. 1 1/2 - 2 minutes  
Vaisselle : 1 assiette plate

### Ingrédients

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

### Préparation

1. Faire griller les tranches de pain et les beurrer.
2. Couper le camembert en tranches et poser les tranches sur le pain grillé.  
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.

1 - 1 1/2 mn	100 %
--------------	-------

### 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.

Espagne

### **Velouté d'avocats**

*Sopa de aguacates*

Temps de cuisson total: env. 15-16 minutes  
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

### Ingrédients

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

### Préparation

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.

14 - 17 mn	100 %
------------	-------

3. Remuer la soupe jusqu'à ce qu'elle soit bien veloutée et la décorer avec les tranches d'avocat. Après la cuisson, laisser la soupe reposer environ 5 minutes.



Suisse

**Émincé de veau à la zurichoise***Zürcher Geschnetzeltes*

Temps de cuisson total: env. 14-19 minutes  
 Vaisselle : 1 terrine à couvercle  
 (2 litres)

**Ingrédients**

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

**Préparation**

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.

8 - 10 mn	100 %
-----------	-------

3. Ajouter le vin blanc, le liant à sauce et la crème, remuer, couvrir et continuer la cuisson. Remuer une fois pendant la cuisson.

6 - 7 mn	100 %
----------	-------

4. Goûter, remuer l'émincé encore une fois, et laisser le reposer environ 5 minutes. Le garnir de persil avant de servir.

France

**Filets de sole**

2 portions

Temps de cuisson total : env. 15-17 minutes  
 Vaisselle : 1 plat à gratin avec  
 couvercle  
 (longueur environ 26 cm)

**Ingrédients**

400 g de filets de sole  
 1 citron non traité  
 2 tomates (150 g)  
 1 CC de beurre ou de 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)

**Préparation**

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.

14 - 16 mn	100 %
------------	-------

Après la cuisson, laisser les filets de sole reposer environ 2 minutes avant de servir.

**Conseil:**

Vous pouvez aussi utiliser de la sébaste, du flétan, du mullet, du carrelet ou du cabillaud.



Autriche

**Gratin d'épinards***Spinatauflauf*

Temps de cuisson total : env. 57-65 minutes

Vaisselle :  
1 terrine à couvercle  
(2 litres)  
1 plat ovale à gratin  
(longueur env. 26 cm)**Ingrédients**

2 CS de beurre ou de margarine (20 g)  
1 oignon (50 g) haché menu  
600 g d'épinards en branches surgelés  
Sel  
poivre  
noix de muscade  
ail en poudre  
1 CC de beurre ou de margarine pour  
graisser le plat  
500 g de pommes de terres bouillies coupées  
en rondelles  
200 g de jambon cuit coupé en dés  
4 oeufs  
125 ml de crème fraîche  
Sel  
poivre  
100 g d'emmental râpé  
Paprika en poudre

**Préparation**

1. Répartir le beurre au fond de la terrine, ajouter l'oignon haché, couvrir et cuire à l'étuvée.

3 - 4 mn	100 %
----------	-------

2. Ajouter les épinards, couvrir la terrine et cuire. Remuer une ou deux fois pendant la cuisson.

15 - 18 mn	100 %
------------	-------

Verser l'eau de cuisson et épicer les épinards.

3. Graisser le plat à gratin. Disposer les rondelles de pomme de terre, les dés de jambon et les épinards en couches alternées dans le plat à gratin. Terminer par une couche d'épinards.
4. Mélanger les oeufs avec la crème fraîche, épicer et verser sur les légumes. Saupoudrer le gratin de fromage râpé puis de paprika en poudre.
5. Utilisez le programme AUTOMATIC numéro 7. Pour programmer la cuisson manuellement:

16 - 18 mn	100 %
------------	-------

23 - 25 mn	70 %
------------	------

Après la cuisson, laisser le gratin reposer environ 10 minutes.

**Conseil:**

Vous pouvez utiliser d'autres ingrédients, p. ex. du brocoli, du salami, des pâtes etc.

Danemark

**Gelée de fruits rouges à la sauce à la vanille***Rødgrød med vanilie sovs*

Temps de cuisson total : env. 13-17 minutes

Vaisselle :  
1 terrine à couvercle (2 litres)  
1 terrine à couvercle (1 litre)**Ingrédients**

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

**Préparation**

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.

8 - 10 mn	100 %
-----------	-------

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.

4 - 5 mn	100 %
----------	-------

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 rouges peut aussi être servie avec de la crème glacée ou du yaourt.

# BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMATREGELEN

## WAARSCHUWING

### Voorkomen van brand

1. 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.
2. Deze oven is niet geschikt om in een muur of kast te worden ingebouwd.
3. Steek de stekker van het netsnoer in een gemakkelijk toegankelijk stopcontact zodat u de stekker in een noodgeval snel uit het stopcontact kunt trekken.
4. Sluit de oven alleen aan op een stopcontact met 220 - 230 V, 50 Hz wisselstroom met een minimale 10 A zekering of een minimale 10 A circuitonderbreker.
5. Het wordt aanbevolen om een apart circuit voor deze oven te gebruiken.
6. Plaats de oven niet in de buurt van verwarmingselementen, zoals bijvoorbeeld naast een kachel of dichtbij een gasfornuis.
7. Plaats de oven niet in een zeer vochtige of natte ruimte.
8. Plaats of gebruik de oven niet buitenshuis.
9. 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.
10. Gebruik alleen bakjes, schalen en dergelijke die geschikt zijn voor magnetronovens. Zie de aanwijzingen in het bijgeleverde kookboek voor nadere bijzonderheden (blz. NL-13 - NL-21).
11. Blijf in de buurt van de oven indien u wegwerpplastic, papier of andere brandbare materialen gebruikt.
12. 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.
13. Plaats geen ontvlambare materialen in de buurt van de oven of de ventilatie-openingen.
14. Blokkeer de ventilatie-openingen niet.
15. Verwijder alle metalen draadjes, verzegelingen, enz. van het voedsel en de verpakking. Vonken van metalen voorwerpen kunnen mogelijk brand veroorzaken.

16. 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.
17. Gebruik alleen popcorn dat in een voor magnetronovens geschikt materiaal is verpakt.
18. Bewaar geen voedsel of andere voorwerpen in de magnetronoven.
19. Kontroleer dat de instellingen van de magnetronoven juist zijn nadat u de oven heeft gestart.
20. Gebruik deze gebruiksaanwijzing in combinatie met het bijgeleverde kookboek.

### Voorkomen van persoonlijk letsel

1. Gebruik de oven niet indien deze is beschadigd of niet normaal funktioneert. Controleer alvorens gebruik het volgende:
  - (1) De deur (niet krom)
  - (2) De scharnieren en veiligheidsdeurgrendels (niet gebroken, los of beschadigd)
  - (3) De deurafdichtingen en pasvlakken
  - (4) De ovenruimte (geen deuken)
  - (5) Het netsnoer en de stekker
2. Repareer de oven niet zelf. Reparatie of afstellingen dienen alleen door erkend SHARP onderhoudspersoneel te worden uitgevoerd.
3. Gebruik de oven niet met de deur geopend. Breng geen veranderingen in de veiligheidsdeurgrendels aan.
4. Gebruik de oven niet indien er een voorwerp tussen de deurafdichtingen en pasvlakken is.
5. Zorg dat er geen vet of vuil op de deurafdichtingen en pasvlakken is. Volg de aanwijzingen bij "ONDERHOUD EN REINIGEN" op blz. NL-12 goed op.
6. Personen met een PACEMAKER dienen een dokter of de fabrikant van de pacemaker te raadplegen aangaande speciale voorzorgsmaatregelen bij gebruik van een magnetronoven.