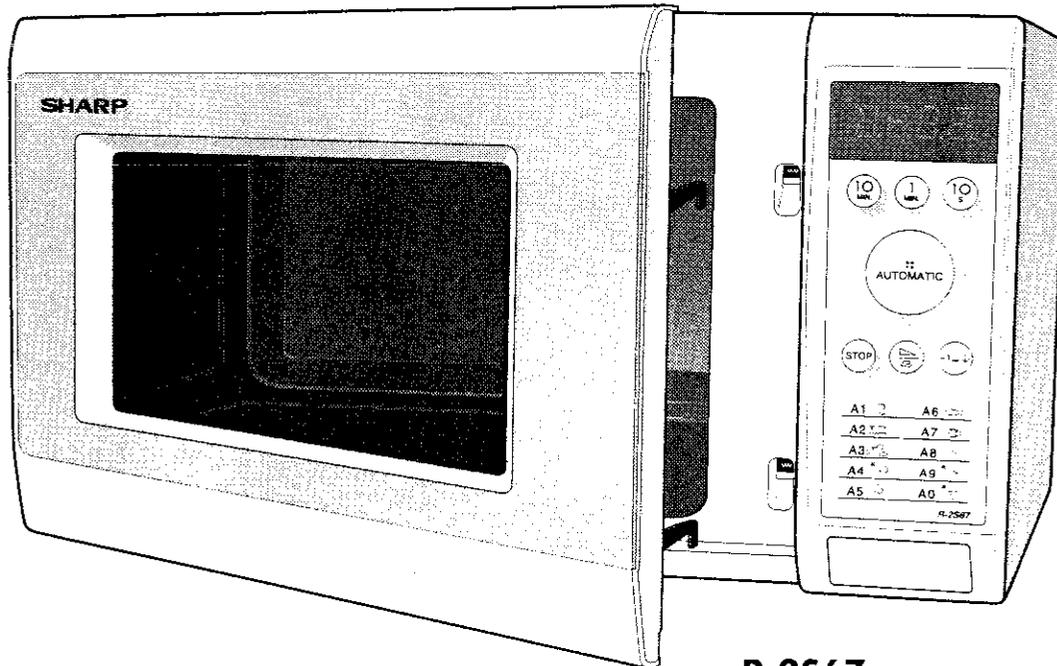


# SHARP

Achtung  
Avertissement  
Waarschuwing  
Avvertenza  
Advertencia



R-2567

R-2557/R-2567

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

700W (IEC 705)

DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL



## D) Sehr geehrter Kunde,

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.

### INHALT

|                                 |                                |     |
|---------------------------------|--------------------------------|-----|
| BEDIENUNGSANLEITUNG             | REINIGUNG UND PFLEGE           | 15  |
| GERÄT: BEZEICHNUNG DER BAUTEILE | FUNKTIONSPRÜFUNG               | 16  |
| ELEKTRONISCHES BEDIENFELD       | MERKBLATT FÜR DEN KÄUFER       | 16  |
| ZUBEHÖR                         | REZEPTE FÜR PROGRAMM A6        | 18  |
| WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE    | TECHNISCHE DATEN               | 108 |
| AUFSTELLANWEISUNGEN             | KOCHBUCH                       |     |
| MIKROWELLENLEISTUNG             | WISSENSWERTES ÜBER MIKROWELLEN | 19  |
| VOR INBETRIEBNAHME              | DAS GEEIGNETE GESCHIRR         | 19  |
| MANUELLER BETRIEB               | TIPS UND TECHNIKEN             | 20  |
| AUTOMATISCHER BETRIEB           | TABELLE                        | 23  |
| AUTOMATIK-TASTE                 | REZEPTE                        | 25  |
| ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN     |                                |     |

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, den Kochbuch-Ratgeber und die Bedienungsanleitung genau durchzulesen. So wird Ihnen die Bedienung Ihres Gerätes leicht von der Hand gehen. Viel Spaß beim Umgang mit Ihrem neuen Mikrowellengerät und beim Ausprobieren der leckeren Rezepte.

*Ihr Mikrowellen-Team*

## F) Chère cliente, cher client,

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.

### TABLE DES MATIERES

|  |   |     |
|--|---|-----|
| MODE D'EMPLOI                                | AUTRES FONCTIONS                                  | 36  |
| FOUR: LES ORGANES                            | ENTRETIEN ET NETTOYAGE                            | 37  |
| TABLEAU DE COMMANDE A TOUCHES A EFFLEUREMENT | AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR                      | 37  |
| ACCESSOIRES                                  | RECETTE POUR LE PROGRAMME A6                      | 38  |
| INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE         | FICHE TECHNIQUE                                   | 108 |
| INSTALLATION                                 | LIVRE DE RECETTE                                  |     |
| CUISSON PAR MICRO-ONDES                      | CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR AU SUJET DES MICRO-ONDES | 37  |
| MISE EN SERVICE                              | BIEN CHOISIR LA VAISSELLE                         | 39  |
| FONCTIONNEMENT MANUEL                        | CONSEILS ET TECHNIQUES                            | 40  |
| FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE                   | TABLEAUX  | 43  |
| TOUCHE AUTOMATIQUE                           | RECETTES  | 45  |

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.

Lisez attentivement ce guide et le mode d'emploi. 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*

## **NL** *Geachte klant,*

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 onderhoudsvoorschriften evenals elke ingreep die het mogelijk maakt dat het toestel in niet-gesloten toestand in werking kan gesteld worden, kan leiden tot ernstige gezondheidsletsels.

### **INHOUDSOPGAVE**

|                                   |                           |     |
|-----------------------------------|---------------------------|-----|
| GEBRUIKSAANWIJZING                | ATTENTIE                  | 56  |
| OVEN: NAMEN VAN ONDERDELEN        | ONDERHOUD EN REINIGEN     | 57  |
| AUTO-TOUCH BEDIENINGSPANEEL       | IN GEVAL VAN STORINGEN    | 57  |
| TOEBEHOREN                        | RECEPTEN (MENU NUMMER A6) | 58  |
| BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMATREGELEN | SPECIFICATIES             | 108 |
| INSTALLATIE                       | KOOKBOEK                  |     |
| KOKEN MET DE MAGNETRON            | WAT ZIJN MICROGOLVEN?     | 59  |
| ALVORENS IN GEBRUIK TE NEMEN      | GESCHIKTE SCHALEN         | 59  |
| HANDBEDIENING                     | TIPS EN ADVIES            | 60  |
| AUTOMATISCHE BEDIENING            | TABEL                     | 63  |
| AUTOMATISCH TOETS                 | RECEPTEN                  | 65  |
| ANDERE HANDIGE FUNKTIES           |                           |     |

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 kookboek-handleiding en de bedieningsaanwijzing 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 en bij het uitproberen van de lekkere recepten.

*Uw magnetron-team*

## **I** *Carissimi clienti,*

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.

### **INDICE**

|                                       |                                       |     |
|---------------------------------------|---------------------------------------|-----|
| MANUALE D'ISTRUZIONI                  | ALTRE COMODE FUNZIONI                 | 76  |
| FORNO: NOME DELLE PARTI               | MANUTENZIONE E PULIZIA                | 77  |
| PANNELLO DEI COMANDI                  | DIAGNOSTICA                           | 77  |
| ACCESSORI                             | RICETTE (NUMERO DEL MENU A6)          | 78  |
| ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA | DATI TECNICI                          | 108 |
| INSTALLAZIONE                         | LIBRO DI RICETTE                      |     |
| COTTURA A MICROONDE                   | CIO CHE DOVETE SAPERE SULLE MICROONDE | 79  |
| PRIMA DI USARE IL FORNO               | UTENSILI ADATTI                       | 79  |
| OPERAZIONI MANUALI                    | CONSIGLIE TECNICHE DI COTTURA         | 80  |
| OPERAZIONI AUTOMATICHE                | TABELLAS                              | 83  |
| PULSANTE AUTOMATICO                   | RICETTE                               | 85  |

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 accorgete 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 ricettario con i nostri consigli e proposte. Esso Vi servirà per aiutar.

Vi 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:*

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.

### **INDICE**

|                                      |  |     |
|--------------------------------------|--|-----|
| MANUAL DE INSTRUCCIONES              | NOTAS                                  | 96  |
| HORNO: NOMBRE DE LAS PIEZAS          | LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO               | 97  |
| PANEL DE CONTROL DE TOQUE AUTOMÁTICO | LOCALIZACIÓN DE AVERÍAS                | 97  |
| ACCESORIOS                           | RECETAS (NÚMERO DEL MENÚ A6)           | 98  |
| MEDIDAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD     | ESPECIFICACIONES                       | 108 |
| INSTALACIÓN                          | RECETARIO                              |     |
| COCCIÓN POR MICROONDAS               | LO QUE DEBE SABER SOBRE LAS MICROONDAS | 99  |
| ANTES DE LA PUESTA EN FUNCIONAMIENTO | LA VAJILLA APROPIADA                   | 99  |
| OPERACIONES MANUALES                 | SUGERENCIAS Y TÉCNICAS                 | 100 |
| OPERACIÓN AUTOMÁTICA                 | TABLAS                                 | 103 |
| SELECCIÓN DE OPERACIÓN AUTOMÁTICA    | RECETAS                                | 105 |
| OTRAS FUNCIONES CONVENIENTES         |  |     |

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

Para a ser una sorpresa agradable notar cuán amplio es el campo de aplicación de las microondas, pues, Vd. no sólo puede proceder a descongelación y cocción con celeridad sino también a la preparación de enteros menús.

Cortos tiempos de cocción, poca agua y poca materia grasa hacen que se preserven muchas vitaminas, sustancias minerales y el sabor propio.

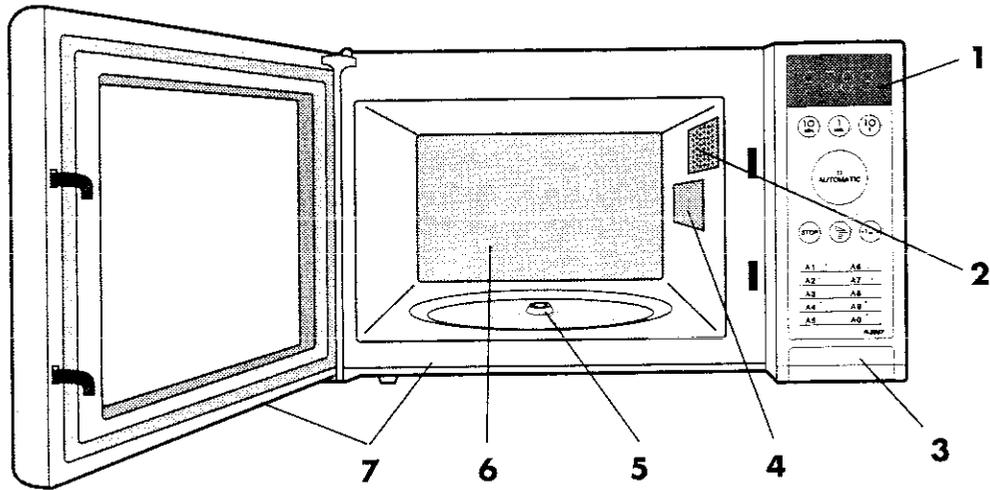
Le recomendamos a Vd. lea minuciosamente el recetario y el manual de manejo para que el uso del horno le sea fácil y no cueste trabajo.

Que tenga mucho placer manejando su nuevo horno de microondas y probando las recetas sabrosas, le deseamos a Vd.

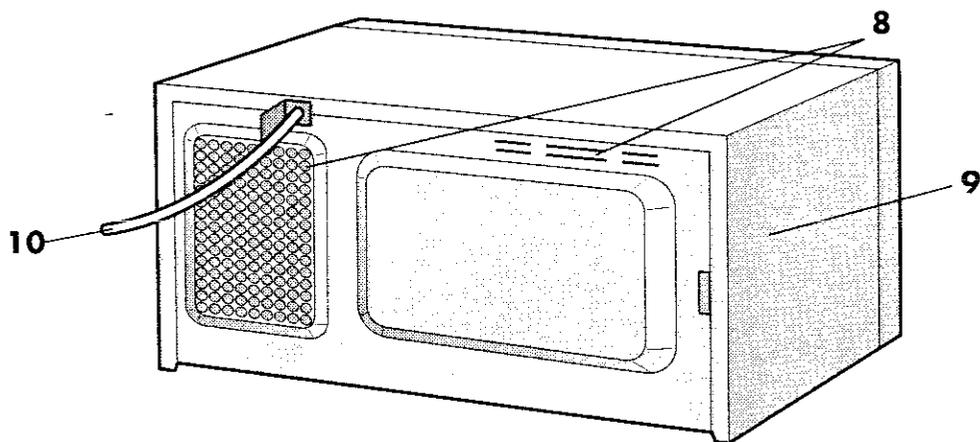
*el equipo "microondas"*



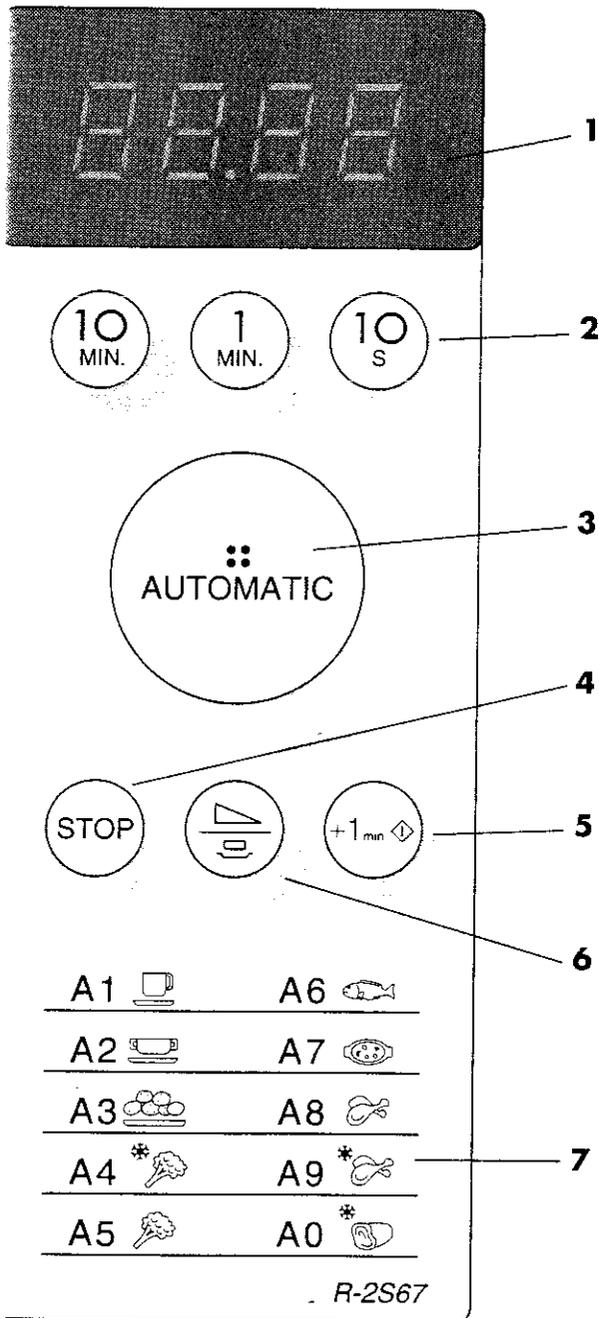
# GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO



- |      |                                  |                                    |   |
|------|----------------------------------|------------------------------------|---|
| (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 Pannelo 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) ELEKTRONISCHES BEDIENFELD**

- 1 Digitalanzeige
- 2 Zeiteingabe-Tasten
- 3 AUTOMATIK-Taste
- 4 STOP-Taste
- 5 PLUS/START-Taste
- 6 LEISTUNGSSTUFEN/PORTIONEN-Taste
- 7 Automatik-Programme (Seite 11)

**(F) TABLEAU DE COMMANDE A TOUCHES A EFFLEUREMENT**

- 1 Afficheur numérique
- 2 Touche de temps
- 3 Touche AUTOMATIQUE
- 4 Touche ARRET
- 5 Touche MINUTE PLUS/DEPART
- 6 Touche REGLAGE DE PUISSANCE/PORTION
- 7 Programmes CUISSON AUTOMATIQUE (Page 32)

**(NL) BEDIENINGSPANEEL**

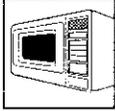
- 1 Digitale display
- 2 Tijdtoetsen
- 3 AUTOMATISCH-toets
- 4 STOP-toets
- 5 MINUUT-PLUS/START-toets
- 6 VERMOGENNIVEAU/PORTIE-toets
- 7 AUTOMATISCHE menu's (Bladzijde 52)

**(E) PANEL DE CONTROL DE TOQUE AUTOMATICO**

- Visualizador digital
- Teclas de tiempo
- Tecla de OPERACION AUTOMATICA
- Tecla de PARADA
- Tecla de 1 MINUTO MAS/INICIO DE COCCION
- Tecla de NIVEL DE POTENCIA/PORCIONES
- Menús AUTOMATICOS (Página 92)

**(I) PANNELLO DEI COMANDI**

- 1 Display Digitale
- 2 Pulsanti del tempo
- 3 Pulsante AUTOMATICO
- 4 Pulsante di ARRESTO
- 5 Pulsante di ANCORA UN MINUTO /AVVIO
- 6 Pulsante di LIVELLO POTENZA/PORZIONE
- 7 Menu AUTOMATICO (Pagina 72)



## GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO

### **D ZUBEHÖR**

Überprüfen, daß die Zubehörteile vorhanden sind: den Drehteller-Träger (2) auf die abgedichtete Antriebswelle (3) auf den Garraumboden legen. Dann den Drehteller (1).

**HINWEIS:** Bei der Bestellung von Zubehörteilen müssen Sie dem Händler bzw. dem SHARP-Kundendienst immer die Teilebezeichnung und den Modellnamen angeben.

### **F ACCESSORIES**

Assurez-vous que les accessoires sont contenus dans l'emballage: Posez le pied du plateau (2) sur la garniture étanche de la sole du four. Puis posez le plateau (1) tournant dessus en tenant compte de l'accouplement (3).

**REMARQUE:** Lorsque vous passez une commande d'accessoires, veuillez mentionner au revendeur ou au service d'entretien agréé par SHARP le nom des pièces et le nom du modèle.

### **NL TOEBEHOREN**

Kontroleer dat de volgende accessoires zijn geleverd: Plaats de draaisteun (2) op de vloer van de ovenruimte. Plaats vervolgens de draaitafel (1) op het verbindingsstuk (3) 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**

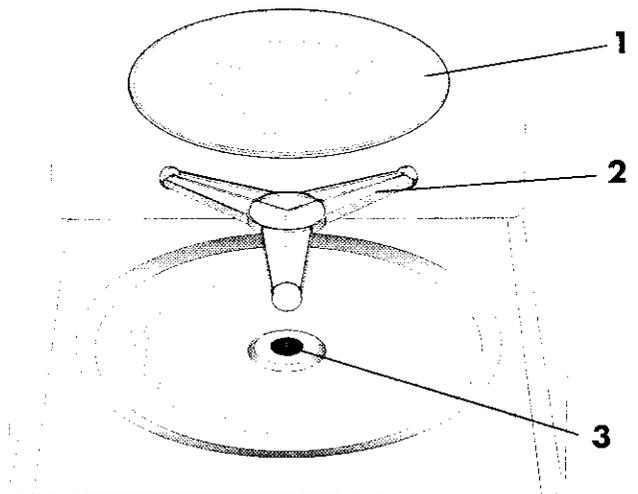
Accertatevi che i seguenti accessori siano presenti: Mettete il sostegno rotante (2) sul pavimento della cavità del forno. Mettete poi il piatto rotante (1) su di esso e montatelo sull'accoppiatore (3).

**NOTA:** Ordinando gli accessori, dita 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 (2) en el junta sellada de suelo de la cavidad del horno. Coloque después el plato giratorio (1) sobre el soporte colocado en la junta (3).

**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.





### SEEZUNGENFILETS

Ursprung: Frankreich: Filets de sole für 2 Portionen

Gesamtgarzeit: ca. 14-16 Minuten

Schritt: Flache ovale, Auflaufform mit Deckel (ca. 30 cm lang)

Zutaten

- 200g Seezungenfilets
- 1 Zitrone, unbehandelt
- 1 Tomaten (150 g)
- 1 Butter/Margarine zum Einfetten der Form
- 1 Pflanzenöl
- 1 Petersilie, gehackt
- 1 Salz & Pfeffer
- 1 Weißwein (30 ml)
- 1 Butter/Margarine (20 g)

1. Die Seezungenfilets waschen und trockentupfen. Vorhandene Gräten entfernen.
  2. Die Zitrone und die Tomaten in feine Scheiben schneiden.
  3. Die Auflaufform mit Butter einfetten. Die Fischfilets hineinlegen und mit dem Pflanzenöl beträufeln.
  4. Den Fisch mit der Petersilie bestreuen, darauf die Tomatenscheiben legen und würzen. Auf die Tomaten die Zitronenscheiben legen und mit dem Weißwein angießen.
  5. Die Zitronen mit Butterflöckchen belegen, abdecken und garen. 14-16 Min. 100%. Die Fischfilets nach dem Garen ca. 2 Min. stehen lassen.
- Tip: Für dieses Gericht können Sie auch Rotbarsch, Heilbutt, Meeräsche, Scholle oder Kabeljau verwenden.

### ZÜRICHER GESCHNETZELTES

Ursprung: Schweiz: Züricher Geschnetzeltes

Gesamtgarzeit: ca. 14-17 Minuten

Schritt: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

- 200g Kalbsfilet
- 1 Butter oder Margarine
- 1 Zwiebel (50 g), fein gehackt
- 100ml Weißwein
- 100ml Saucebinder, dunkel, für ca. 1/2 l Sauce
- 100ml Sahne
- 1 Petersilie, gehackt

1. Das Filet in fingerdicke Streifen schneiden.
2. Die Butter in der Schüssel gleichmäßig verstreichen. Die Zwiebel und das Fleisch in die Schüssel geben und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren. 8-10 Min. 100%
3. Den Weißwein, den Saucebinder und die Sahne zufügen, umrühren und abgedeckt weitergaren. Zwischendurch einmal umrühren. 6-7 Min. 100%
4. Das Geschnetzelte abschmecken nochmals umrühren und ca. 5 Minuten stehen lassen. Mit der Petersilie garniert servieren.

### BEERENGRÜTZE MIT VANILLESAUCE

Ursprung: Dänemark: Rødgrød med vanilie sovs

Gesamtgarzeit: ca. 12-15 Minuten

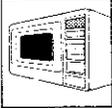
Schritt: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

- 200g Johannisbeeren, rot, gewaschen und verlesen
- 200g Erdbeeren, gewaschen und verlesen
- 200g Himbeeren, gewaschen und verlesen
- 200ml Weißwein
- 200g Zucker
- 100ml Zitronensaft
- 1 Blatt Gelatine
- 200ml Milch
- 1 Mark einer 1/2 Vanilleschote
- 200g Zucker
- 200g Speisestärke

Zur Beerengrütze schmeckt auch eisgekühlte Sahne oder Joghurt sehr gut.

1. Einige Früchte zum Garnieren zurückbehalten. Die restlichen Beeren mit dem Weißwein pürieren, in die Schüssel geben und abgedeckt erhitzen. 8-10 Min. 100%. 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. 4-5 Min. 100%.
4. Die Grütze auf einen Teller stürzen und mit den ganzen Früchten garnieren. Die Vanillesauce dazu reichen.



## INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SÉCURITÉ

**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 230V, 50Hz et le circuit doit être équipé d'un fusible de 10A minimum, ou d'un disjoncteur également de 10A 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. 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.

### **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.

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

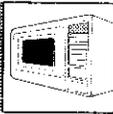
Évitez que la graisse ou la saleté ne s'accumulent sur le joint de porte ou sur la surface de contact du joint. Respectez les instructions du paragraphe "Entretien et nettoyage" à la page 37.

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.

Né 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 (QACCVA062WREO) de votre 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 rebords d'étanchéité et le couvercle avant toute utilisation d'un tel récipient. Un récipient scellé peut exploser en raison de l'augmentation de pression à l'intérieur, 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 vapeurs 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 :

- Remuez le liquide avant de le chauffer ou de le réchauffer.

- Placez une tige de verre ou un objet similaire dans le récipient contenant le liquide.

- Conservez le liquide quelque temps dans le four à la fin de la période de chauffage de manière à éviter toute ébullition soudaine différée.

Né 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 éviter qu'ils explosent. Retirez la coquille des œufs durs et coupez-les en tranches avant de les réchauffer dans le 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 sont destinés à griller un aliment) dont la température peut être très élevée.

## **Autres avertissements**

Vous ne devez pas modifier le four.

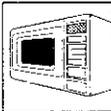
Vous ne devez pas déplacer le four pendant son fonctionnement.

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



## INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SÉCURITÉ

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.

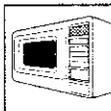
(c) Ne placez pas des aliments froids ou un plat froid sur le plateau tournant lorsqu'il est chaud.

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

### REMARQUES

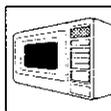
Si vous avez des doutes quant à la manière de brancher le four, consulter un technicien qualifié. Ni le fabricant ni le distributeur ne peuvent être tenus pour responsable des dommages causés au four ou des blessures personnelles qui résulteraient de l'inobservation des consignes de branchement électrique.

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, les films de protection et l'étiquette autocollante posée à l'extérieur 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).



## CUISSON PAR MICRO-ONDES

Vous avez le choix entre cinq 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 - 700W** - 100% PUISSANCE MICRO-ONDES (AFFICHEUR 100P)

Pour une cuisson ou un réchauffement rapide, p.ex. pour les plats garnis, les boissons chaudes, les légumes, etc.

### **MEDIUM HIGH - 490W** - 70% PUISSANCE MICRO-ONDES (AFFICHEUR 70P)

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 déborderont pas et la viande cuira de façon uniforme sans être trop cuite sur les côtés.

### **MEDIUM - 350W** - 50% PUISSANCE MICRO-ONDES (AFFICHEUR 50P)

Pour les mets compacts qui nécessitent normalement un

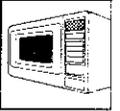
long temps de cuisson, p.ex. les plats de viandes de bœuf, il est conseillé de réduire la puissance et augmenter légèrement le temps de cuisson. La viande sera plus tendre.

### **MEDIUM LOW - 210W** - 30% PUISSANCE MICRO-ONDES (AFFICHEUR 30P)

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 - 70W** - 10% PUISSANCE MICRO-ONDES (AFFICHEUR 10P)

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



## GENERALITES MODELE

Branchez la prise du cordon d'alimentation du four.

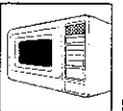
\* L'afficheur du four indique.

### Utilisation de la touche **ARRET (STOP)**

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).

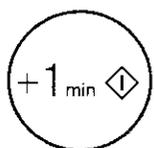
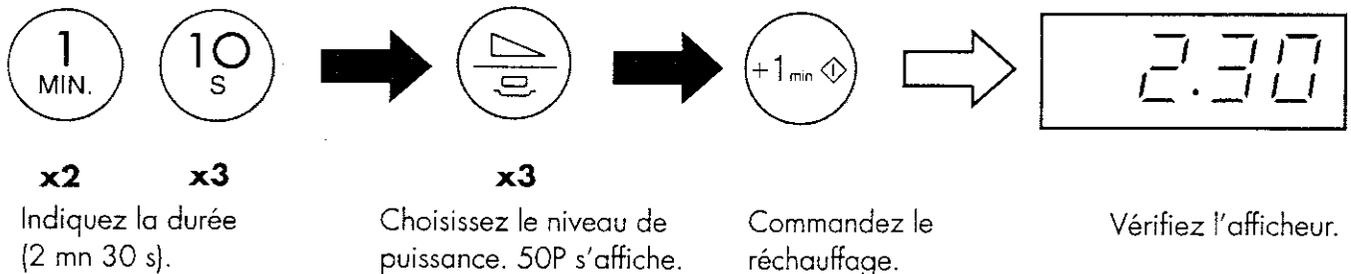
# FONCTIONNEMENT MANUEL



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.

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



la touche **MINUTE PLUS/DEPART**



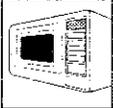
la touche **REGLAGE DE PUISSANCE/PORTION**

### 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/PORTION**. Le niveau est affiché aussi longtemps que vous maintenez la pression d'un doigt sur cette touche.

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.**



## FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE

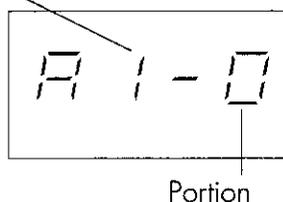
Le temps de cuisson et le niveau de puissance sont automatiquement déterminés par le four. Vous disposez de dix programmes CUISSON AUTOMATIQUE.

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

1. Messages affichés
  - Lorsque vous appuyez sur la touche **AUTOMATIC**, voici ce qui s'affiche:

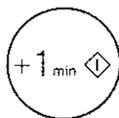
### AUTOMATIC

Numéro du programme



- 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**.

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

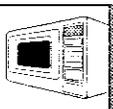
appuyant sur la touche **AUTOMATIC** de manière à afficher le numéro du programme.

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/PORCION**. Le nombre de pressions la touche **REGLAGE DE PUISSANCE/PORCION**



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.

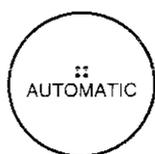
- Vous devez appuyer sur la touche **REGLAGE DE PUISSANCE/PORCION** après avoir choisi un programme, faute de quoi le four ne se mettra pas en service.
  - Indiquez uniquement le poids des aliments. Ne tenez pas compte du poids du récipient.
  - Si le poids ou la quantité des aliments diffèrent de ceux 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 si nécessaire.



## Touche AUTOMATIQUE

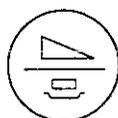
Lorsque vous appuyez sur la touche AUTOMATIC, le four détermine par lui-même le niveau de puissance et le temps de cuisson.

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



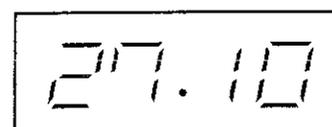
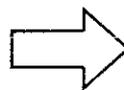
x7

Appuyez sur la touche AUTOMATIC. "A7-0" s'affiche.

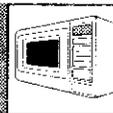


x4

Précisez la quantité. "A7-4" s'affiche.



2 secondes plus tard, le four se met en service. Vérifiez l'afficheur.



## Numéro du programme A1

### Boissons, 1 - 6 tasses

Poids ou volume : 150 ml/tasse

Ustensiles: Tasse

Poids ou volume

par pression: 1 Tasse

Température initiale

des aliments: 20°C Température de la pièce

Menus conseillés: Café



#### Procédure

- Posez le récipient sur le plateau tournant, éloigné du centre.
- Après réchauffage, remuez et laissez reposer 1 à 2 minutes.

#### Remarque:

Si la température initiale des aliments est égale à 5°C ( $\pm 2^\circ\text{C}$ ), la température du réfrigérateur, utilisez le fonctionnement manuel.

## Numéro du programme A2

### Soupes, Ragoûts, 1 - 4 tasses

Poids ou volume : 200 ml/tasse

Ustensiles: Tasse + Film pour fours à micro-ondes ou couvercle

Poids ou volume

par pression: 200 ml

Température initiale

des aliments: 20°C Température de la pièce



#### Procédure

- Posez le récipient sur le plateau tournant, éloigné du centre.
- Couvrez le récipient d'un film pour fours à micro-ondes ou d'un couvercle.
- Après cuisson, remuez et laissez reposer 1 à 2 minutes.

#### Remarque:

Si la température initiale des aliments est égale à 5°C ( $\pm 2^\circ\text{C}$ ), la température du réfrigérateur, utilisez le fonctionnement manuel.

## Numéro du programme A3

### Pommes de terre bouillies.

Pommes de terre en robe des champs.

Poids ou volume : 0,2 - 0,8 kg

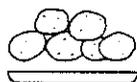
Ustensiles: Bol + couvercle

Poids ou volume

par pression: 200 g

Température initiale

des aliments: 20°C



#### Procédure

##### Pommes de terre bouillies

- Pelez les pommes de terre et coupez-les en morceaux de mêmes dimensions, si cela est nécessaire.
- Placez-les dans un bol.
- Ajoutez la quantité requise d'eau (environ 2 cuillères à soupe pour chaque 100 g) et une pointe de sel.
- Couvrez.
- Lorsque le four émet un signal sonore et cesse de fonctionner, remuez et couvrez à nouveau.
- Après cuisson, laissez reposer les pommes de terre 1 à 2 minutes.

##### Pommes de terre en robe des champs

- Choisissez des pommes de terre de mêmes dimensions et lavez-les.
- Placez-les dans un bol.
- Ajoutez la quantité requise d'eau (environ 2 cuillères à soupe pour chaque 100 g) et une pointe de sel.
- Couvrez.
- Lorsque le four émet un signal sonore et cesse de fonctionner, remuez et couvrez à nouveau.
- Après cuisson, laissez reposer les pommes de terre 1 à 2 minutes.



## TABLEAU DE CUISSON AUTOMATIQUE

### Numéro du programme A4

#### Légumes congelés

Poids ou volume : 0,2 - 0,6 kg  
 Ustensiles: Bol + couvercle  
 Poids ou volume  
 par pression: 200 g  
 Température initiale  
 des aliments: -18°C



#### Procédure

- Ajoutez 1 à 3 cuillères à soupe d'eau. (Dans le cas des champignons, il est inutile d'ajouter de l'eau.)
- Couvrez.
- Lorsque le four émet un signal sonore et cesse de fonctionner, remuez et couvrez à nouveau.
- Après cuisson, laissez reposer les légumes 1 à 2 minutes.

**Remarque:** Si les légumes forment un bloc, utilisez le fonctionnement manuel.

### Numéro du programme A5

#### Légumes frais

Poids ou volume : 0,2 - 0,6 kg  
 Ustensiles: Bol + couvercle  
 Poids ou volume  
 par pression: 200 g  
 Température initiale  
 des aliments: 20°C  
 Menus conseillés: Choux-fleurs, Brocolis, Fenouils,  
 Poireaux, Poivrons, Choux de  
 Bruxelles, Courgettes, Epinards.



#### Procédure

- Ajoutez la quantité requise d'eau (environ 1 cuillère à soupe pour chaque 100 g) et une pointe de sel.
- Coupez les légumes en morceaux (cubes, tranches, rondelles).
- Couvrez.
- Lorsque le four émet un signal sonore et cesse de fonctionner, remuez et couvrez à nouveau.
- Après cuisson, laissez reposer les légumes 2 minutes environ.

### Numéro du programme A6

#### Filets de poisson en sauce

Poids ou volume : 0,4 - 1,2 kg  
 Ustensiles: Poisson: 0,2 - 0,6 kg, Sauce:  
 0,2 - 0,6 kg, (Plat à quiche)  
 Poids ou volume  
 par pression: 400 g  
 Poisson: 200 g, Sauce: 200 g  
 Température initiale  
 des aliments: Poisson à 5°C, Sauce à 20°C  
 Menus conseillés: Poissons: Morue, Rouget, Morue  
 argentée  
 Sauces: Provençale, Piquante,  
 Poireaux et fromage, Curry.



#### Procédure

- Placez les filets dans un plat à quiche, les extrémités les plus minces tournées vers l'intérieur.
- Nappez les filets avec la sauce.
- Couvrez d'un film pour fours à micro-ondes.
- Après cuisson, laissez reposer les aliments 2 minutes environ.

Reportez-vous aux recettes de sauce figurant à la page 38.

### Numéro du programme A7

#### Gratin

Poids ou volume : 0,5 - 1,5 kg  
 Ustensiles: Plat à gratin peu profond, oval.  
 Poids ou volume  
 par pression: 200 g  
 Température initiale  
 des aliments: 20°C  
 Menus conseillés: Gratin d'épinards



#### Procédure

- Préparez le gratin. Reportez-vous aux recettes qui sont données dans le livre de recette.
- Après la cuisson, laissez reposer les aliments à couvert pendant 5 à 10 minutes environ.

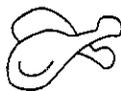


## Numéro du programme A8

### Gratin

Poids ou volume : 0,2 - 0,6 kg  
 Ustensiles: Plat oval à gratin  
 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

Poids ou volume par pression: 200 g  
 Température initiale des aliments: 5°C  
 Menus conseillés: Cuisses de poulet



### Procédure

- Mélangez les ingrédients et étalez-les sur les cuisses de poulet.
- Piquez la peau des cuisses de poulet pour la percer.
- Placez les cuisses de poulet dans un plat oval à gratin, les extrémités minces tournées vers l'intérieur.
- Couvrez d'un film pour fours à micro-ondes.
- Lorsque le four émet des signaux sonores et cesse de fonctionner, retournez les aliments et couvrez.
- Après la cuisson, laissez reposer les aliments à couvert pendant 3 minutes environ.

## Numéro du programme A9

### Décongélation simple:

#### Volaille

Poids ou volume : 1,0 - 1,4 kg  
 Ustensiles: Reportez-vous à la page 36  
 Poids ou volume par pression: 200 g  
 Température initiale des aliments: -18°C



### Procédure

- Posez un plat retourné sur le plateau tournant et placez la volaille sur le plat.
- Lorsque le four émet un signal sonore et cesse de fonctionner, retournez la volaille.
- Lorsqu'à nouveau le four émet un signal sonore et cesse de fonctionner, retournez la volaille.
- 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.

## Numéro du programme A9

### Décongélation simple:

#### Cuisses de poulet

Poids ou volume : 0,2 - 0,8 kg  
 Ustensiles: Reportez-vous à la page 36  
 Poids ou volume par pression: 200 g  
 Température initiale des aliments: -18°C



### Procédure

- Posez les cuisses de poulet dans un plat.
- Lorsque le four émet un signal sonore et cesse de fonctionner, retournez les cuisses de poulet et changez-les de place.
- Lorsqu'à nouveau le four émet un signal sonore et cesse de fonctionner, retournez les cuisses de poulet.
- 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.

## Numéro du programme A9

### Décongélation simple:

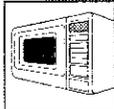
#### Steaks Côtelettes

Poids ou volume : 0,2 - 0,8 kg,  
 environ 1,5 - 2 cm d'épaisseur  
 Ustensiles: Reportez-vous à la page 36  
 Poids ou volume par pression: 200 g  
 Température initiale des aliments: -18°C



### Procédure

- 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.
- Lorsque le four émet un signal sonore et cesse de fonctionner, retournez les aliments et changez-les de place.
- Lorsqu'à nouveau le four émet un signal sonore et cesse de fonctionner, retournez les aliments.
- 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.



## TABLEAU DE CUISSON AUTOMATIQUE

### Numéro du programme A0

#### Décongélation simple 2:

Rôti de viande

Poids ou volume : 0,5 - 1,5 kg,

Ustensiles: Reportez-vous ci-dessous

Poids ou volume

par pression: 200 g

Température initiale

des aliments: -18°C



#### Procédure

- Posez un plat retourné sur le plateau tournant et placez la viande sur le plat.
- Lorsque le four émet des signaux sonores et cesse de fonctionner, retournez la viande.
- Lorsqu'à nouveau le four émet des signaux sonore et cesse de fonctionner, retournez la viande.
- Après décongélation, laissez reposer la viande dans un feuille de papier d'aluminium pendant 30 à 90 minutes, ou jusqu'à ce que la décongélation soit totale.

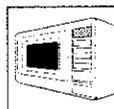
#### REMARQUES: Décongélation simple

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. La volaille doit être traitée immédiatement après décongélation.
4. Placez les aliments dans le four, comme le montre l'illustration.

Cuisses de poulet, steaks et côtelettes

Aliments

Volaille



## AUTRES FONCTIONS

### La touche MINUTE PLUS/DEPART

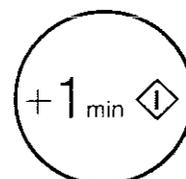
La touche MINUTE PLUS/DEPART permet de procéder aux opérations suivantes:

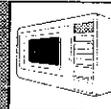
1. Départ immédiat de la cuisson  
Vous pouvez commencer à cuire à la puissance maximale (100%), par périodes de 1 minute, en appuyant sur la touche **MINUTE PLUS/DEPART**.

#### 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.





**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 nettoyer le tableau de commande pour rendre opérante les boutons de commande. Utilisez un chiffon humecté d'eau et essuyez-le doucement. Évitez de le mouiller abondamment. N'utilisez aucun produit chimique ou abrasif.

### Intérieur du four

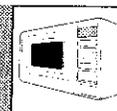
Pour un nettoyage facile, essuyez les éclaboussures et les dépôts à l'aide d'un chiffon doux et mouillé ou une éponge après chaque utilisation et pendant que le four est encore tiède. Si les tâches résistent à un

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 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 DÉPANNÉUR



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

### Alimentation

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

Vérifiez le fusible et le disjoncteur.

Quand la porte est ouverte, la lampe est-elle éclairée?

OUI \_\_\_\_\_ NON \_\_\_\_\_

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

Programmez le four pour la cuisson par micro-ondes pendant 1 minute à la puissance maximum (100%).

Le plateau tournant tourne-t-il?

OUI \_\_\_\_\_ NON \_\_\_\_\_

### REMARQUE:

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

La ventilation est-elle normale?

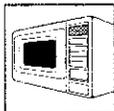
OUI \_\_\_\_\_ NON \_\_\_\_\_

(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.



## Filets de poisson en sauce

### Filets de morue à la provençale

#### Ingrédients

|                         |                                 |
|-------------------------|---------------------------------|
| 15-20 g                 | beurre                          |
| ca. 75 g                | champignons coupés en lamelles  |
| 1 gousse                | aïl (écrasée)                   |
| 40 - 50 g               | oignon de printemps             |
| 600 g                   | tomates sans jus, bien égoutées |
| 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 oval à gratin, 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".

### Filets de poisson aux poireaux et fromage

#### Ingrédients

|                        |   |
|------------------------|---|
| 40 g                   | beurre                                      |
| ca. 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 oval à gratin et nappez-les de sauce.
6. Utilisez le programme AUTOMATIC A6 "Filets de poisson en sauce".
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, égoutées                   |
| ca. 150 g           | maïs                                |
| 2 cuillères à soupe | 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 oval à gratin et nappez-les avec la sauce.
3. Utilisez le programme AUTOMATIC A6 "Filets de poisson en sauce".

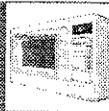
## Filets de poisson au curry

#### 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) |

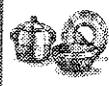
#### Préparation

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 oval à gratin et nappez avec la sauce.
8. Cuisez à couvert en utilisant le programme AUTOMATIC A6 "Filets de poisson en sauce".

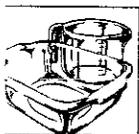


Les micro-ondes accélèrent les vibrations des molécules d'eau que contiennent les aliments. La friction qui en résulte dégage de la chaleur qui décongèle, réchauffe ou cuit les aliments.

## BIEN CHOISIR LA VAISSELLE



### VERRE, VERRE CERAMIQUE ET PORCELAINE



La vaisselle en 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).

### 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.

### MATIERES PLASTIQUES ET CARTON

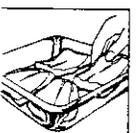


La vaisselle en matière plastique ou en matière carton résistant à la chaleur et convenant à la cuisson aux micro-ondes peut être utilisée pour décongeler, réchauffer et cuire les mets. Respectez les indications du fabricant.

### FILM PLASTIQUE POUR MICRO-ONDES

La feuille plastique 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).



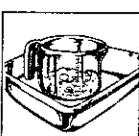
On peut utiliser de petites brochettes métalliques ou des barquettes en aluminium (comme ceux contenant les plats cuisinés) mais ils doivent être de

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 guide 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.

## 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 QUANTITES

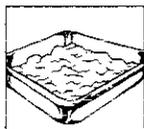
Les temps de fonctionnement de votre micro-ondes sont directement fonction de la quantité d'aliments que vous voulez décongeler, réchauffer ou cuire. Cela signifie que les petites portions cuisent plus rapidement que les grandes.

En règle générale :

QUANTITE DOUBLE = TEMPS PRESQUE DOUBLE

QUANTITE DEUX FOIS INFERIEURE = MOITIE

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.

## 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 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 parfois pas être comparée avec la couleur brune et 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 Croûtes au fromage      | Saupoudrer de paprika en poudre   |
| Sauce de soja  | Viandes et volailles                        | Badigeonner de sauce  |
| Sauce Barbecue et sauce Worcestershire, sauce de rôti  | Rôtis, boulettes de viande                  | Badigeonner de sauce  |
| Dés de lard fondus ou oignons secs                     | Pièces rôties à cuisson rapide              | Parsemer de dés de lard/d'oignons secs                                    |
| Cacao, chocolat râpé, glaces brunes, miel et marmelade | Soufflés et gratins, toasts, soupes, potées | Saupoudrer ou glacer les gâteaux et les desserts                          |
|  | Gâteaux et desserts                         |   |

**RECHAUFFAGE**

Le tableau : Rechauffage de boissons et des mets à page 43 comporte quelques exemples.

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.

**DECONGELATION**

Sortez le produit surgelé de son emballage et posez-le sur un plat. Le tableau : Décongélation d'aliments à la page 44 comporte quelques exemples.

**EMBALLAGES ET RECIPIENTS**

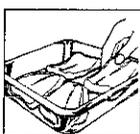
Pour la décongélation/réchauffage des aliments, on peut utiliser des emballages convenant aux micro-ondes et des récipients qui sont à la fois appropriés à la congélation (jusqu'à environ -40° C) et résistants à la chaleur (jusqu'à environ 220° C). Ceci permet d'utiliser la même vaisselle pour décongeler,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

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 DELICATS

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 DES LEGUMES FRAIS

Le tableau : Cuisson des légumes frais à la page 45 comporte quelques exemples.

- 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 45.
- 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.
- 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.
- 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.

### DECONGELATION ET CUISSON DES ALIMENTS

Le micro-ondes permet de décongeler et de cuire en une seule opération les plats surgelés. Le tableau à la page 43 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 de conseils pour la cuisson au micro-ondes.



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<br>-g/ml- | Puissance<br>-Niveau- | Temps<br>-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                                 | 400             | 100%                  | 4-6           | arroser la sauce d'eau, coupez la viande en petits morceaux, couvrir, remuer une fois             |
| Légumes, Viande et Garnitures)             |                 |                       |               |   |
| Potée                                      | 200             | 100%                  | 2-3           | couvrir, remuer après le réchauffage  |
| Consommé                                   | 200             | 100%                  | 2-2 1/2       | couvrir, remuer après le réchauffage  |
| Mélouté                                    | 200             | 100%                  | 2-3           | couvrir, remuer après le réchauffage  |
| Légumes                                    | 200             | 100%                  | 2 1/2-3 1/2   | ajouter éventuellement de l'eau, couvrir  |
|  | 500             | 100%                  | 5-7           | 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   |
| 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                 |
| Craie fondre de la margarine ou du beurre  | 50              | 100%                  | 1/2-1         |   |
| Craie 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     |
| Selée 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 |

TABLEAU: DECONGELATION ET CUISSON D'ALIMENTS

| Aliments              | Quant<br>-g- | Puissance<br>-Niveau- | Temps cuisson<br>-Mn- | Addition d'eau<br>-CS/ml- | Conseils de préparation              | Temps de repos<br>-Mn- |
|-----------------------|--------------|-----------------------|-----------------------|---------------------------|--------------------------------------|------------------------|
| Filet de poisson      | 300          | 100%                  | 10-11                 |                           | couvrir                              | 1-2                    |
| Truite                | 250          | 100%                  | 7-8                   |                           | couvrir                              | 1-2                    |
| Carlinard 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                      |
| Choux 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                      |



## TABLEAUX

### TABLEAU: DECONGELATION D'ALIMENTS

| Aliments  | Quant<br>-g- | Puissance<br>-Niveau- | Temps de cuisson<br>-Mh- | Conseils de préparation  | Temps de repos<br>-Mh- |
|---|--------------|-----------------------|--------------------------|--|------------------------|
| Viande à rôtir (p.ex. porc, boeuf, agneau, veau)  | 1500         | 30%                   | 32-36                    | poser sur un plat renversé, retourner à la moitié du temps de décongélation        | 30-90                  |
|   | 1000         | 30%                   | 21-25                    |  | 30-90                  |
|   | 500          | 30%                   | 12-14                    |  | 30-90                  |
| Steaks, escalopes, côtelettes, foie Goulasch      | 200          | 30%                   | 4-6                      | retourner à la moitié du temps de décongélation                                    | 10-15                  |
|   | 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,   | 5-10                   |
| 4 saucisses                                       | 300          | 30%                   | 4-7                      | retourner à la moitié du temps de décongélation                                    | 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         | 30%                   | 20-23                    | poser sur un plat renversé, retourner à la moitié du temps de décongélation        | 30-90                  |
|   | 1000         | 30%                   | 16-19                    | poser sur un plat renversé, retourner à la moitié du temps de décongélation        | 30-90                  |
| Cuisse de poulet                                  | 200          | 30%                   | 4-7                      | retourner à la moitié du temps de décongélation                                    | 10-15                  |
| Poissons 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<br>retirer les morceaux décongelés | 30                     |
| 2 petits pains                                    | 80           | 30%                   | env. 1                   | décongeler légèrement  | -                      |
| Tranches de pain                                  | 250          | 30%                   | 2-4                      | poser les tranches l'une à côté de l'autre, décongeler légèrement                  | -                      |
| Pain à plusieurs céréales, 1 miché                | 750          | 30%                   | 9-12                     | retourner à la moitié du temps de décongélation (le coeur reste gelé)              | 15                     |
| Gâteau, 1 portion                                 | 150          | 30%                   | 2-3 1/2                  | poser sur une grille   | 5                      |
| Tarte à la crème, 1 portion                       |              | 30%                   | env. 1 1/2               | poser sur une grille   | 10                     |
| Tarte entière, 28cm diam                          |              | 10%                   | 23-26                    | poser sur une grille   | 30-60                  |
| Beurre  | 250          | 30%                   | 2-4                      | décongeler légèrement  | 15                     |
| Fruits comme fraises, framboises, cerises, prunes | 250          | 30%                   | 4-6                      | repartir uniformément, retourner à la moitié du temps de décongélation             | 5                      |

### TABLEAU: CUISSON DE VIANDES, DE POISSONS ET DE VOLAILLES

| Viande et volaille               | Quant<br>-g- | Puissance<br>-Niveau- | Temps<br>-Min- | Conseils de préparation  | Temps de repos<br>-Min- |
|----------------------------------|--------------|-----------------------|----------------|--|-------------------------|
| Rôtis (p.ex. porc, veau, agneau) | 500          | 100%                  | 18-22          | assaisonner, poser sur un plat à gratin,   | 10                      |
|                                  | 1000         | 100%                  | 36-40          | retourner à la moitié du temps de cuisson  | 10                      |
|                                  | 1500         | 100%                  | 50-54          |  | 10                      |
| Rosbif à la point                | 1000         | 100%                  | 13-15          | assaisonner, poser sur un plat à gratin,   | 10                      |
|                                  |              | 50%                   | 10-12          | retourner à la moitié du temps de cuisson  |                         |
|                                  | 1500         | 100%                  | 17-21          |  | 10                      |
|                                  |              | 50%                   | 11-13          |  |                         |
| Rôti viande hachée               | 1000         | 100%                  | 21-24          | 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          | 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            | assaisonner, poser sur un plat, couvrir  | 3                       |

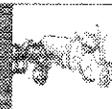


TABLEAU : CUISSON DES LEGUMES FRAIS

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



## TOAST AU CAMEMBERT

Allemagne: Camemberttoast

Temps de cuisson: env. 11/2 - 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

## VELOUTE D'AVOCATS

Espagne: Sopa de aguacates

Temps de cuisson total : env. 14-17 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

## GRATIN D'EPINARDS

Autriche

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 terre 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

### Conseil :

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

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.  
1-11/2 mn 100%.

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

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.
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 assaisonner 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, assaisonner 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.



## FILETS DE SOLE

France: 2 Portions

Temps de cuisson total: 14-16 Minuten

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

### Ingrédients

400g de filets de sole  
 1 citron non traité  
 2 tomates (150 g)  
 1CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat  
 1CS d'huile végétale  
 1CS de persil haché  
 sel & poivre  
 1CS de vin blanc (30 ml)  
 2CS 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. 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 mullet, du carrelet ou du cabillaud.

## ÉMINCÉ DE VEAU A LA ZURICHOISE

Suisse: Züricher Geschnetzeltes

Temps de cuisson total : env. 14-17 Minuten

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

### Ingrédients

500g de filet de veau  
 1CS de beurre ou de margarine  
 oignon (50g) haché menu  
 100ml de vin blanc  
 Liant à sauce, foncé, pour environ 1/2l de sauce  
 100ml de crème  
 1CS de persil haché

1. Couper le fillet 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 l'émincé, remuer encore une fois et laisser reposer environ 5 minutes. Le garnir de persil.

## GELÉE DE FRUITS ROUGES A LA SAUCE A LA VANILLE

Danemark: Rodgrød med vanilie sovs

Temps de cuisson total : env. 12-15 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

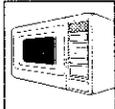
### Ingrédients

50 g de groseilles  
 50 g de fraises  
 50 g de framboises  
 50 ml de vin blanc  
 100 g de sucre  
 10 ml de jus de citron  
 feuilles de gélatine  
 100 ml de lait pulpe d'une 1/2 gousse de vanille  
 10 g de sucre  
 5 g de fécule

### Conseil :

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

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.



### **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 230V wisselstroom met een minimale 10A zekering of een minimale 10A 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.

Blijf in de buurt van de oven indien u wegwerp-plastik, 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.

Kontroleer dat de instellingen van de magnetronoven juist zijn nadat u de oven heeft gestart.

### **Voorkomen van persoonlijk letsel**

Gebruik de oven niet indien deze is beschadigd of niet normaal functioneert. 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. 57 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.

Zorg dat er geen vloeistoffen of andere voorwerpen in de openingen van de deurvergrendelingen of ventilatie-openingen komen. Schakel de oven onmiddellijk uit, trek de stekker uit het stopcontact en raadpleeg erkend SHARP onderhoudspersoneel indien er iets in deze openingen terecht is gekomen. Dompel het netsnoer en de stekker niet in water of andere vloeistoffen onder.

Laat het netsnoer niet over de rand van een tafel of buffet hangen.

Houd het netsnoer uit de buurt van warme oppervlakken.

Vervang niet zelf de ovenlamp en laat de lamp niet door ondeskundige, niet door SHARP erkende elektriciens uitvoeren.



### FILETES DE LENGUADO

Porción: Filets de sole 2 porciones  
 Tiempo total de cocción: 14 a 16 minutos  
 Utensilios: Fuente llana y ovalada con tapa  
 Longitud: unos 26 cm)

#### Ingredientes

300 g de filetes de lenguado  
 1 limón entero  
 150 g tomates  
 Cda. de mantequilla o margarina para untar el molde  
 CuSop de aceite vegetal  
 CuSop de perejil, picado  
 Sal, Pimienta  
 CuSop de vino blanco (30 ml)  
 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)

1. Lavar y secar cuidadosamente los filetes de lenguado. Quitar las espinas.
2. Cortar el limón y los tomates en rodajas finas.
3. Untar la fuente con la mantequilla, poner los filetes de lenguado y mojar ligeramente con el aceite vegetal.
4. Esparcir el perejil sobre el pescado, cubrir con las rodajas finas de tomate y condimentar. Las rodajas de limón se colocan encima de las de tomate y se mojan con el vino blanco.
5. Colocar copos de mantequilla sobre las rodajas del limón, tapar y cocer. 14 a 16 min. 100%. Terminada la cocción, los filetes de lenguado deben reposar unos 2 minutos.

#### Sugerencia:

Para preparar este plato, también se puede usar eglefino, hipogloso, mógol, platija o bacalao.

### ONDICHAS DE TERNERA A LA ZURICH

Origen: Züricher Geschnetzeltes  
 Tiempo total de cocción: 14 a 17 minutos  
 Utensilios: Fuente con tapa (volumen 2 l)

#### Ingredientes

300 g de filete de ternera  
 CuSop de mantequilla o margarina  
 50 g cebolla, bien picada  
 100 ml de vino blanco  
 100 ml de nata  
 CuSop de perejil, picado

1. Cortar el filete en tiras del grueso de un dedo.
2. Untar uniformemente la fuente con la mantequilla. Poner la cebolla y la carne en la fuente, taparla y cocer. Remover una vez durante la cocción. 8 a 10 min. 100%
3. Agregar el vino blanco, el espesante para salsas y la nata, remover y seguir cocinando el plato con la tapa puesta. Remover ocasionalmente. 6 a 7 min. 100%.
4. Pruebe la comida, remueva de nuevo la mezcla y déjela reposar unos 5 minutos. Servir decorada con perejil.

### JALEA DE BAYAS CON SALSAS DE VAINILLA

Origen: Rødgrød med vanilje sovs  
 Tiempo total de cocción: 12 a 15 minutos  
 Utensilios: fuente con tapa (volumen 2 l)

#### Ingredientes

100 g de grosellas, limpias y sin tallo  
 100 g de fresas, limpias y sin tallo  
 100 g de frambuesas, limpias y sin tallo  
 100 ml de vino blanco  
 100 g de azúcar  
 100 ml de zumo de limón  
 100 ml de leche  
 100 g de azúcar  
 100 g de fécula (espesante de alimentos)

1. Lavar las frutas, quitar los tallos y secarlas cuidadosamente. Retener algunas frutas para usarlas de guarnición. Hacer un puré con las frutas restantes junto con el vino blanco; poner el puré en la fuente, tapar y calentar. 8 a 10 min. 100%. Agregar revolviendo el azúcar y el zumo de limón.
2. Remojar la gelatina unos 10 minutos en agua fría, sacarla ocasionalmente transcurrido ese lapso de tiempo y estrujarla. Mezclar revolviendo la gelatina con el puré caliente de frutas hasta que se disuelva. Poner la jalea en el frigorífico para que adquiera consistencia.
3. Para la salsa de vainilla: Poner la leche en la otra fuente, abrir la vaina de vainilla y sacar la pulpa. Mezclar revolviendo esta pulpa, el azúcar y la fécula con la leche, tapar y cocer. Remover durante la cocción y también al final. 4 a 5 min. 100%.
4. Desmoldear la jalea sobre un plato y adornar con las frutas enteras retenidas. Servir con la salsa de vainilla.

#### Sugerencia:

La jalea de frutas se puede acompañar muy bien con nata fría o yogur.

**D****TECHNISCHE DATEN**

|                              |                                |
|------------------------------|--------------------------------|
| Stromversorgung:             | 230 V, 50 Hz, Einphasenstrom   |
| Sicherung/Sicherungsautomat: | Mindestens 10 A                |
| Leistungsaufnahme:           | 1,5 kW                         |
| Leistungsabgabe:             | 700 W (IEC 705)                |
| Mikrowellenfrequenz:         | 2450 MHz                       |
| Außenabmessungen:            | 450 (B) x 295 (H) x 360 (T) mm |
| Garraumabmessungen:          | 290 (B) x 174 (H) x 313 (T) mm |
| Garrauminhalt:               | 16 Liter                       |
| Drehteller:                  | ø 272 mm                       |
| Gewicht:                     | ca. 14 kg                      |
| Garraumlampe:                | 25 W/230V                      |

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 ou disjoncteur de protection: | minimum 10 A                   |
| Consommation électrique:              | 1,5 kW                         |
| Puissance de sortie:                  | 700 W (IEC 705)                |
| Fréquence des micro-ondes:            | 2450 MHz                       |
| Dimensions extérieures:               | 450 (L) x 295 (H) x 360 (P) mm |
| Dimensions de la cavité:              | 290 (L) x 174 (H) x 313 (P) mm |
| Volume de la cavité:                  | 16 litres                      |
| Plateau tournant:                     | ø 272 mm                       |
| Poids:                                | Environ 14 kg                  |
| Eclairage du four:                    | 25 W/230V                      |

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 10A                   |
| Vereist vermogen:            | 1,5 kW                         |
| Uitgangsvermogen:            | 700 W (IEC 705)                |
| Magnetronfrequentie:         | 2450 MHz                       |
| Afmetingen buitenkant:       | 450 (B) x 295 (H) x 360 (D) mm |
| Afmetingen binnenkant:       | 290 (B) x 174 (H) x 313 (D) mm |
| Kapaciteit oven:             | 16 liter                       |
| Draaitafel:                  | Doorsnee 272 mm                |
| Gewicht:                     | Ca. 14 kg                      |
| Ovenlamp:                    | 25 W/230V                      |

Dit apparaat voldoet aan de eisen van de richtlijnen 89/336/EEG en 73/23/EEG, gewijzigd door 93/68/EEG.

**I****DATI TECNICI**

|   |                             |
|---|-----------------------------|
| Tensione di linea:  | 230 V, 50 Hz, monofase      |
| Fusibile linea distribuzione/<br>interruttore automatico: | 10A minimo                  |
| Tensione di alimentazione:                                | 1,5 kW                      |
| Potenza erogata:  | 700 W (IEC705)              |
| Frequenza microonde:                                      | 2450 MHz                    |
| Dimensioni esterne:                                       | 450(L) x 295(A) x 360(P) mm |
| Dimensioni cavità:  | 290(L) x 174(A) x 313(P) mm |
| Capacità forno:   | 16 litri                    |
| Piatto rotante:   | ø272 mm                     |
| Peso:   | 14 kg circa                 |
| Lampada forno:  | 25 W/230V                   |

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

**E****ESPECIFICACIONES**

|   |  |
|---|--|
| Tensión alterna:  | 230 V, 50 Hz, monofásica               |
| Fusible de línea de distribución/<br>interruptor de distribución: | Mínimo 10 A                            |
| Energía eléctrica:  | 1,5 kW                                 |
| Potencia de salida:   | 700 W (IEC 705)                        |
| Frecuencia de microondas:   | 2.450 MHz                              |
| Dimensiones exteriores:   | 450 (An.) x 295 (Al.) x 360 (Prof.) mm |
| Dimensiones de la cavidad:  | 290 (An.) x 174 (Al.) x 313 (Prof.) mm |
| Capacidad del horno:  | 16 litros                              |
| Plato giratorio:  | ø272 mm                                |
| Peso:   | 14 kg aproximadamente                  |
| Lámpara del horno:  | 25 W/230V                              |

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



**SHARP ELECTRONICS (EUROPE) GmbH**

Sonninstrasse 3  
20097 Hamburg  
GERMANY

Gedruckt in Großbritannien  
Imprimé au Royaume-Uni  
Gedruckt in Groot-Brittannië  
Stampato in Gran Bretagna  
Impreso en el Reino Unido

TINS-A518WRR0-H51