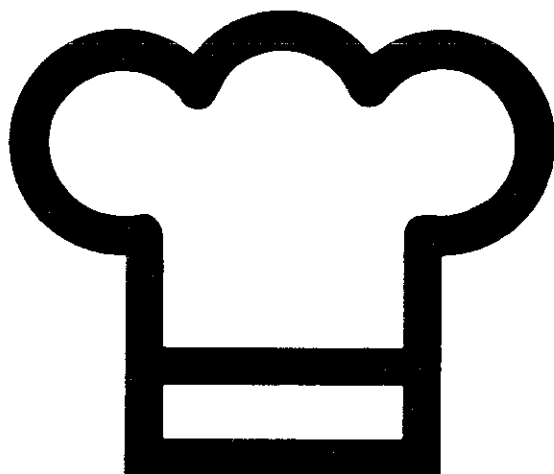


SHARP®

MIKROWELLENGERÄT MIT DREHTELLER
FOUR À MICRO-ONDES À PLATEAU TOURNANT
MAGNETRON MET DRAAITAFEL
FORNO A MICROONDE CON PIATTO ROTANTE
HORNO DE MICROONDAS CON PLATO GIRATORIO



DEUTSCH Bedienungs- und Kochanleitung	Seite 1/D-1
FRANÇAIS Mode d'emploi du four	Page 16/F-1
NEDERLANDS Gebruiksaanwijzing en kookgids	Bladzijde 31/NL-1
ITALIANO Guida di funzionamento e cottura	Pag. 46/I-1
ESPAÑOL Guía de manejo y de cocción	Página 61/E-1

R-2V11H(B)/(W)

DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL

D**Achtung**

Die Nichtbeachtung der Gebrauchs- und Serviceanweisungen sowie jeglicher Eingriff, der das Betreiben des Gerätes in geöffnetem Zustand (z.B. geöffnetes Gehäuse) erlaubt, führt zu erheblichen Gesundheitsschäden.

Dieses Gerät stimmt mit den Bedingungen der EN 55014, 02.1987 überein.

F**Avertissement**

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

Cet appareil répond aux spécifications de la EN 55014, 02.1987.

NL**Waarschuwing**

De niet-naleving 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.

Dit apparaat voldoet aan de vereiste EN 55014, 02.1987.

I**Avvertenza:**

La mancata osservanza di queste istruzioni sull'uso e sulla manutenzione del forno e l'alterazione del forno che ne permetta l'uso a portello aperto possono costituire un grave pericolo per la vostra salute.

Questo apparecchio è stato prodotto in conformità alle EN 55014, 02.1987.

E**Advertencia**

Pueden presentarse serios riesgos para su salud si no respeta estas instrucciones de uso y mantenimiento, o si el horno se modifica de forma que pueda ponerse en funcionamiento con la puerta abierta.

Este aparato cumple las especificaciones de la EN 55014, 02.1987.


1) ESTE APARATO CUMPLE CON LAS ESPECIFICACIONES DEL REGLAMENTO SOBRE PERTURBACIONES REDIOELECTRICAS APROBADO EN R.D. 138/89.

2) ASI MISHO DISPONE DE LOS ELEMENTOS ANTIPARASITARIOS NECESARIOS PARA CUMPLIR CON LOS LIMITES ESTABLECIDOS, SIENDO SU LOCALIZACION:

COMPONENTES SUPRESORES DE RUIDO	IDENTIFICACION	LOCALIZACION
UNIDAD DE FILTRO DE RUIDO	FPWBFA216 WRKO	CERCA DE CABLE DE LA FUENTE DE ALIMENTACION

Süße Leckereien

MWG-Tips

- Nachspeisen, die im Wasserbad gegart werden müssen, können Sie im MWG auf der Fortkochstufe  zubereiten, ohne daß sie anbrennen.
- Alle Nachspeisen, die mit kochender Milch zubereitet werden oder die Sie mit Stärke oder Gelatine andicken, haben beim MWG den Vorteil, daß nichts anbrennen kann.
- In der Schüssel, in der gegart wird, kann auch gleichzeitig serviert werden.

Eis mit Heiß (4 Personen)

Gesamtgarzeit: **10 1/2–13 Minuten**

250 g Kirschen oder Himbeeren,
tiefgefroren

Zucker nach Belieben
1 Packung Vanilleeis

Variante:


100 g Blockschokolade
1/2 Tasse Sahne oder Milch
1 Packung Vanilleeis


Tip:

Kirschen oder Himbeeren und Zucker in eine Schüssel oder Porzellansauciere geben.

6–7 Min. .

Heiße Himbeeren über das Eis gießen und servieren.

Schokolade in einer Schüssel **3–4 Min.**  schmelzen und die Sahne oder Milch unterrühren.


1 1/2–2 Min.  erhitzen und über das Eis gießen.

Genauso können Sie zum Eis heiße Erdbeeren, Vanillesoße, Weinschaum, heiße Früchte, heißen Rumtopf servieren. All diese heißen Soßen können Sie noch abwandeln, indem Sie einen Schuß Alkohol hinzufügen

Mokkacreme (2 Personen)

Gesamtgarzeit: **4 1/2–5 1/2 Minuten**

1 Eigelb
50 g Zucker
1 1/2 TL Speisestärke
1 1/2 TL löslicher Kaffee
1/8 l Milch
2 cl Rum
1 Eiklar oder
1/8 l Sahne, geschlagen


Alle Zutaten bis auf das Eiklar bzw. die Sahne mit einem Schneebesen verrühren. **4 Min.** . Zwischendurch umrühren. Abkühlen lassen!

Dann den Eischnee oder die geschlagene Sahne unterheben. Kalt servieren.

Rhabarbermarmelade

Gesamtgarzeit: **6–7 Minuten**

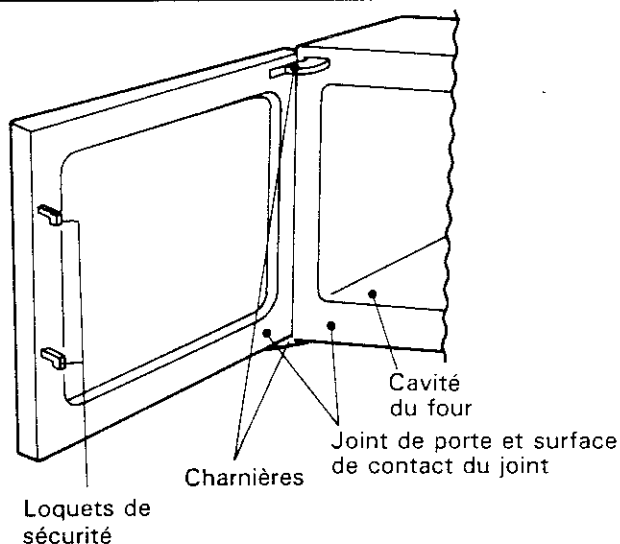
300 g Rhabarber, in Stücken
300 g Gelierzucker

Rhabarber in kleine Stücke schneiden, in eine Schüssel geben, abdecken und mit Gelierzucker mischen. **6–7 Min.** 

INSTALLATION

- 1) Retirer tous les matériaux d'emballage qui se trouvent à l'intérieur du four ainsi que le film de protection posé sur la porte.
- 2) Vérifier que le four n'a pas été endommagé pendant le transport. En particulier, s'assurer que:
 - a) La porte n'est pas décalée ou faussée.
 - b) Les charnières et loquets de sécurité de la porte ne sont pas cassés ou desserrés.
 - c) Le joint de porte et la surface de contact du joint ne sont pas endommagés.
 - d) L'intérieur du four et la porte ne présentent pas d'enfoncements produits par des chocs.
- 3) Ne pas placer le four à proximité d'une source de chaleur et de vapeur (four ordinaire, par exemple).
- 4) Le four est équipé d'une fiche 3 broches à brancher dans une prise murale standard (avec prise de terre). Par mesure de sécurité, choisir une prise murale facilement accessible pour pouvoir débrancher le four en cas d'urgence.
- 5) Le revendeur et le fabricant dégagent leur responsabilité en cas de dommages matériels ou de blessures imputables à un raccordement incorrect du four à l'alimentation. La tension de secteur doit être 220–230V, 50Hz.

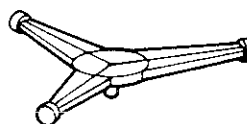
En cas d'anomalie, ne pas mettre le four en service. Contacter le revendeur ou un service d'entretien agréé par SHARP.



Vérifier que l'emballage contient tous les accessoires suivants:



Plateau tournant amovible



Pied du plateau

Notices et autres documents

- Mode d'emploi du four
- Carte de la Poste Fédérale Allemande (pour l'Allemagne seulement)

PRECAUTIONS A OBSERVER

Généralités

- 1) **Contrôle d'aspect** — Ne pas utiliser ce four s'il présente des signes d'endommagement. Voir la rubrique 2) du chapitre INSTALLATION, page F-1.
- 2) **Porte** — Ne jamais faire fonctionner le four avec un objet pris entre le four et la porte.
- 3) **Plateau tournant** — Dans tous les cas d'utilisation, on veillera à ce que le pied du plateau soit parfaitement engagé dans l'axe prévu à cet effet au centre de la cavité et que le plateau tournant soit centré.
- 4) **Ventilation** — Ne jamais obstruer les ouvertures de ventilation du four.
- 5) **Dépannage** — Ne pas tenter de régler ou de dépanner soi-même ce four. Faire appel à un dépanneur formé par SHARP.
- 6) **Fonctionnement à vide** — Le four ne doit pas être mis en service s'il ne contient aucun aliment. Le fonctionnement à vide peut endommager le four.
- 7) **Entreposage d'aliments** — Ne rien entreposer dans le four, même lorsqu'il est n'est pas en service.

Ustensiles

- 1) **Métaux** — Les ustensiles métalliques NE DOIVENT PAS être utilisés pour la cuisson par MICRO-ONDES. Les métaux réfléchissent les micro-ondes et il y a risque de formation d'arcs électriques.
* L'usage d'un ustensile ou d'un produit métallique (tel que les feuilles d'aluminium) est admissible dans certains cas (ils sont signalés dans l'introduction du guide de cuisson).
On veillera cependant à ce qu'ils ne puissent jamais entrer en contact avec les parois du four.
Le four doit être placé à plus de 2cm du mur.
- 2) **Récipients à couvercle** — Enlever le joint du couvercle du récipient, ou le couvercle lui-même s'il est étanche. Si le récipient est hermétiquement fermé, la pression interne augmente et il y a risque d'explosion même après l'arrêt du four.
- 3) **Chauffe des liquides** — Pour faire bouillir de l'eau ou une préparation liquide, employer un récipient à large ouverture permettant l'échappement libre des vapeurs d'ébullition. Si l'ouverture du récipient est trop étroite, il se forme de grosses bulles qui éclatent en projetant du liquide bouillant même après l'arrêt du four.

Pour éviter les éclaboussures et les brûlures, il est recommandé de placer une baguette de verre ou un objet similaire dans le récipient contenant le liquide à porter à ébullition.

- 4) **Plat brunisseur** — Lorsque l'on désire faire usage d'un plat brunisseur, on prendra soin d'intercaler un matériau d'isolement (par exemple, un plat en porcelaine) entre le plateau tournant et le plat brunisseur. On veillera également à ce que le temps de préchauffage indiqué dans la recette ne soit pas dépassé de manière que le plateau et le pied du plateau ne puissent pas être endommagés par une contrainte thermique excessive.
- 5) **Divers** — On trouvera des indications sur les ustensiles recommandés dans l'introduction du guide de cuisson.

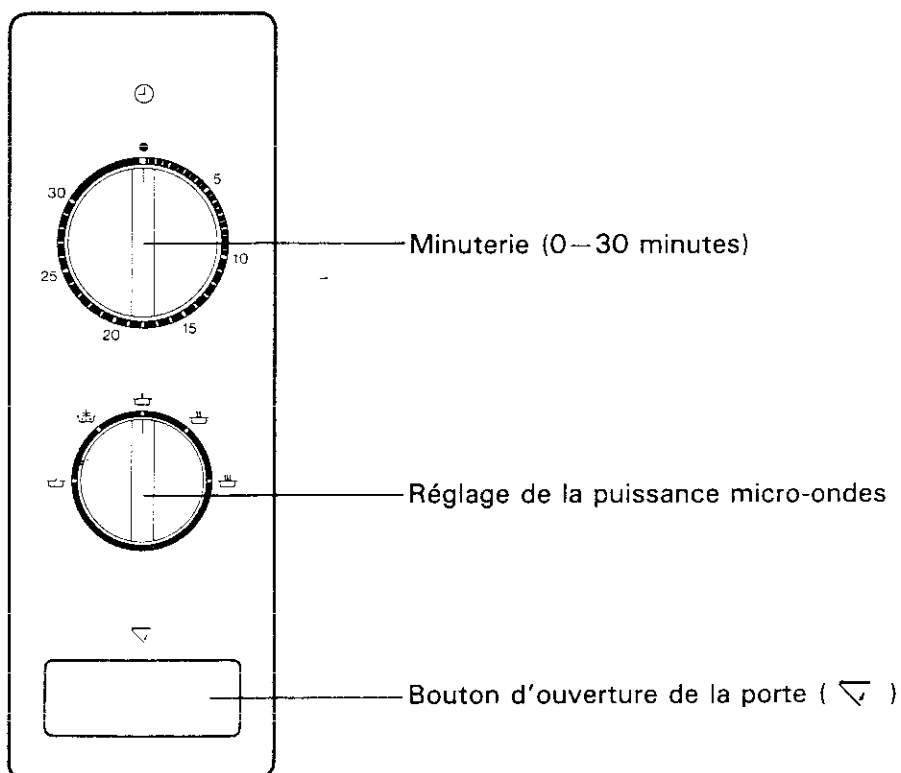
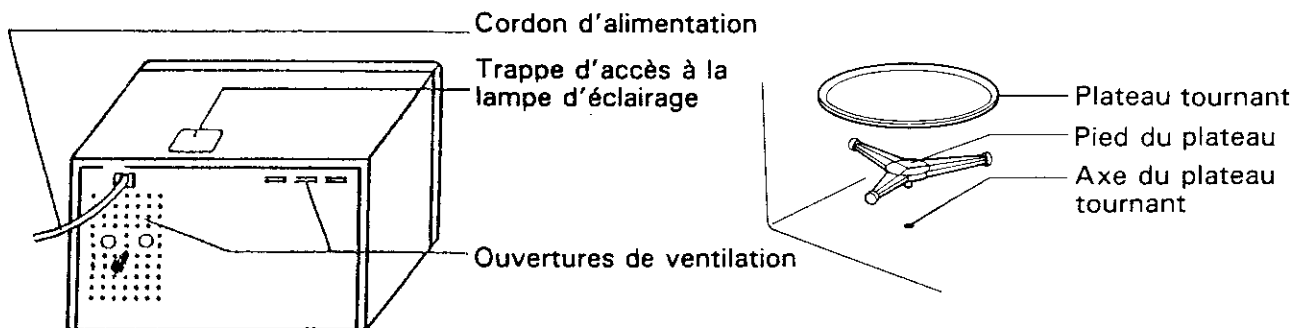
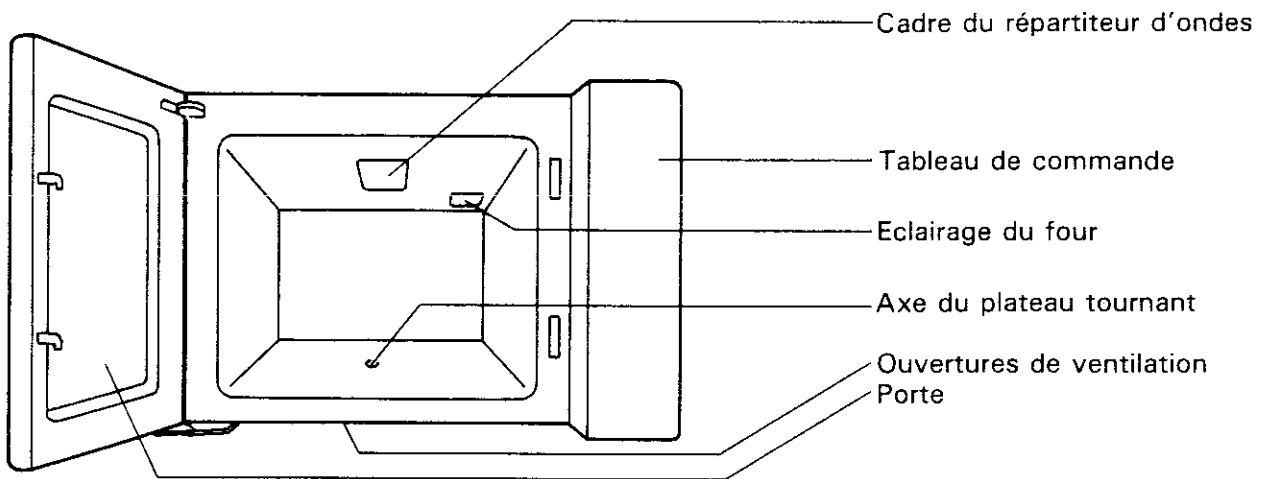
Aliments

- 1) **Oeufs** — Ne pas faire cuire des oeufs dans leur coquille car la coquille risque d'éclater sous l'effet de la pression interne, même après l'arrêt du four. Ne pas réchauffer des oeufs cuits, à moins qu'il ne s'agisse d'oeufs brouillés ou sur le plat. Crever les jaunes avant de faire cuire des oeufs.
- 2) **Huile et graisse** — Ne pas chauffer l'huile ou la graisse à friture dans ce four. Il n'est pas possible d'en contrôler la température et il y a risque de surchauffe.
- 3) **Sucre** — Pour la cuisson des préparations très sucrées ou grasses (pudding, tarte anglaise, gâteau aux fruits, etc.), respecter scrupuleusement les instructions de cuisson car le dépassement du temps de cuisson conseillé risque de brûler l'intérieur du four et de l'endommager.

Divers

- 1) **Condensation** — L'humidité contenue dans certains aliments produit parfois un phénomène de condensation contre les parois et la porte du four. Cela n'est pas anormal. La condensation est en général moins abondante si l'aliment est couvert pendant la cuisson. Il arrive même que l'humidité suinte par le joint et l'encadrement de la porte du four. Cela est normal et n'est pas le signe d'une fuite de micro-ondes vers l'extérieur.
- 2) Après chaque utilisation, essuyer le cadre du répartiteur d'ondes dans la voûte du four avec un chiffon humide pour éliminer les éclaboussures.

LES ELEMENTS ET COMMANDES DU FOUR



EMPLOI DE LA MINUTERIE

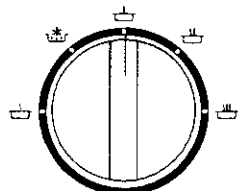
Généralités

1. Le four ne doit jamais être utilisé sans le plateau et le pied du plateau. On veillera à ce que le plateau et le pied du plateau tournent librement.
2. Vérifiez que la minuterie est en position "•" et branchez le four dans une prise murale (courant alternatif 220–230V).
3. Ouvrir la porte en appuyant sur le bouton d'ouverture de porte et poser l'aliment à cuire sur le plateau tournant.
4. La lampe d'éclairage du four doit s'éclairer lorsque l'on règle la minuterie ou que l'on ouvre la porte du four.
5. Pour régler la minuterie sur une valeur inférieure à deux minutes, il faut le tourner au-delà du chiffre "2" et revenir en arrière jusqu'à la position souhaitée.
6. Pour interrompre la cuisson avant la fin du temps réglé sur la minuterie, il suffit de ramener la minuterie en position "•" ou d'ouvrir la porte du four. Il est possible d'ouvrir la porte du four n'importe quand en cours de cuisson (la minuterie s'immobilise pour indiquer le temps de cuisson restant). Pour reprendre la cuisson, refermez la porte. Pour changer le temps de cuisson en cours de cuisson, il vous suffit de placer la minuterie sur la nouvelle position souhaitée.
7. APRES LA CUISSON, N'oubliez DE REMETTRE LA MINUTERIE SUR LA POSITION "•".

NOTE: Le plateau tournant tourne indifféremment dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens contraire, le sens de rotation dépendant de la position du moteur au moment de la mise en marche.

Cuisson avec minuterie

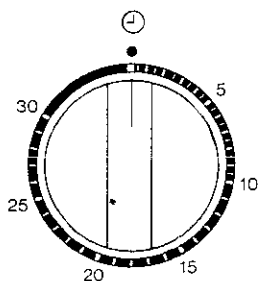
1.



Placez le bouton de réglage de la puissance micro-ondes sur la position souhaitée.

APPELLATION		REGIME DE WATTS	PUISSANCE
FORT	(PLEINE PUISSANCE)	100%	600
MOYEN-FORT	(ROTISSAGE)	70%	420
MOYEN	(MIJOTAGE)	50%	300
MOYEN-FAIBLE	(DECONGELATION)	30%	180
FAIBLE	(RECHAUFFAGE)	10%	60

2.



Reglez la minuterie sur le temps de cuisson désiré.

La cuisson commence.

* Lorsque la cuisson est terminée, la minuterie revient à la position "•" et la sonnette retentit. Le four s'arrête automatiquement et la lampe d'éclairage s'éteint.

ENTRETIEN ET NETTOYAGE

NE PAS UTILISER LES PRODUITS VENDUS DANS LE COMMERCE POUR LE NETTOYAGE DES FOURS CAR CERTAINS SONT TRÈS DECAPANTS OU ABRASIFS. LES TAMPONS DE RECURAGE RISQUENT DE RAYER ET TERNIR LE TABLEAU DES TOUCHES DE COMMANDES ET LES PEINTURES DU FOUR A MICRO-ONDES.

Extérieur du four

Nettoyer l'extérieur du four au savon doux et à l'eau. Rincer pour éliminer l'eau savonneuse et sécher avec un chiffon doux.

Tableau de commande

On veillera à ce que le tableau de commande soit toujours propre.

Nettoyer à l'aide d'un chiffon humecté d'eau. Éviter de mouiller abondamment le tableau. Ne pas utiliser de produit abrasif ou chimique qui pourraient endommager le tableau et rendre les boutons inutilisables.

Veiller à ce que le bouton de la minuterie demeure sur la position "•" pendant le nettoyage du four.

Intérieur du four

1) Les éclaboussures et projections s'enlèvent aisément avec un chiffon doux ou une éponge alors que le four est encore tiède. Si les taches résistant à un simple essuyage, utiliser de l'eau savonneuse et rincer soigneusement à l'eau chaude.

2) Après chaque utilisation, essuyer le cadre du répartiteur d'ondes dans la voûte du four avec un chiffon humide pour éliminer les éclaboussures.

3) Après chaque utilisation pendant que le four est encore tiède, essuyer le joint et l'encadrement de porte pour éviter une accumulation de dépôts graisseux et autres coulures nuisible à la fermeture hermétique de la porte.

La présence d'impuretés sur le joint et l'encadrement de porte peut être à l'origine de fuites de micro-ondes à l'extérieur du four.

Plateau et trépied tournants

Il peut être nécessaire de sortir le plateau et le pied du plateau hors du four afin de nettoyer la sole. Ces deux pièces peuvent être lavées dans une eau savonneuse ou dans un lave-vaisselle. Essuyer soigneusement le plateau et le pied du plateau avant de les remettre en place.

Porte

Essuyer fréquemment la porte intérieurement et extérieurement avec un chiffon humide pour éliminer les éclaboussures ou dépôts.

En particulier, le joint et l'encadrement de porte doivent être toujours propres pour éviter que des dépôts d'impuretés ne gênent la fermeture hermétique de la porte. Si la porte ferme imparfaitement, il y a risque de fuite de micro-ondes vers l'extérieur du four.

AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR


Avant de faire appel à un dépanneur, commencez par effectuer vous-même les vérifications suivantes:

1. Alimentation

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

Vérifiez le fusible et le disjoncteur.

2. Placez une tasse pleine d'eau dans le four et refermez la porte.

Placez le bouton de réglage de la puissance micro-ondes sur  (FORT) et réglez la minuterie sur deux minutes.

La lampe d'éclairage du four s'allume-t-elle?

OUI _____ NON _____

Le plateau tournant tourne-t-il?

OUI _____ NON _____

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 est-elle alors chaude?

OUI _____ NON _____

Si la réponse à l'une quelconque des questions ci-dessus est "NON", votre four présente effectivement une anomalie de fonctionnement. Appelez un service de dépannage agréé par SHARP en précisant la nature de cette anomalie.

USTENSILES DE CUISINE

L'emploi de plats en porcelaine, en verre, en matière plastique, etc. dans le four à micro-ondes, offre de nouvelles possibilités en matière de recettes culinaires.

— Essai des ustensiles de cuisine

Une manière simple de déterminer si un ustensile peut être utilisé dans le four à micro-ondes est de le placer vide sur le plateau du four avec un verre d'eau. Faire fonctionner le four pendant 35 à 45 secondes. Si l'ustensile devient très chaud au toucher au bout de ce temps, il est préférable de ne pas l'utiliser.

— Verre et porcelaine

Les bols, assiettes, plats, tasses, pots, ainsi que toute la vaisselle ordinaire conviennent parfaitement au four à micro-ondes. Toutefois, s'assurer que la vaisselle n'ait pas de décoration métallique, telle que des bords d'argent ou d'or en un point quelconque du plat. Certaines peintures et émaux utilisés par les fabricants de vaisselle contiennent des substances métalliques, et ne doivent pas être utilisés dans le four. En cas de doute quelconque, il suffit d'effectuer l'essai décrit ci-dessus.

— Verre résistant au four

Les plats pour fours traités pour résister à la chaleur tels que plats ordinaires, plats à gratin, cocottes, moules à tartes, moules à flan, à gâteau, et tout autre n'ayant pas de décoration métallique conviennent parfaitement pour le four à micro-ondes.

— Matériels en papier

Pour la cuisson à faible chaleur, pour le réchauffage et un temps de cuisson très court, et pour aliments à faible teneur en matières grasses, sucre ou eau, les récipients en papier peuvent être utilisés dans le four. Les serviettes, assiettes gobelets, cartons et récipients pour congélateurs en papier ou en carton, ainsi que les préemballages des viandes peuvent également être utilisés dans le four à micro-ondes. Le papier est utilisé dans le four comme isolant contre l'humidité. Éviter d'utiliser des récipients en papier ciré, car la température élevée peut faire fondre la cire. Les plats revêtus de plastique peuvent toutefois être utilisés.

— Ustensiles en matière plastique

Les ustensiles pouvant être lavés au lave-vaisselle peuvent généralement être utilisés sans risque dans le four à micro-ondes. Éviter d'utiliser les plats et récipients en plastique pour cuire des aliments riches en matières grasses ou en sucre, car la température, nécessaire à la cuisson de tels aliments, risque de déformer ou de faire fondre le plastique. Les boîtes de cuisine supportant l'eau bouillante et la congélation peuvent très bien être utilisées dans le four. Ne pas fermer les boîtes avec les brides métalliques car ces dernières, devenant très chaudes, pourraient faire fondre le plastique. Tout récipient de cuisson fermé doit être perforé de telle sorte que la vapeur puisse s'échapper. Ne pas essayer de cuire dans des sachets en matière plastique, car ils ne résisteront pas à la chaleur des aliments. Un emballage plastique peut être utilisé pour recouvrir les aliments pendant la cuisson. Éviter d'utiliser les feuilles cellophane extensibles, car elles forment un joint trop étanche. Pour retirer l'emballage plastique scellant un récipient de manière étanche, soulever le plastique loin de soi pour éviter la vapeur brûlante qui s'en échappe. L'utilisation de mélamine dans le four est à déconseiller.

— Vannerie, bois et paille

Les ustensiles en vannerie, bois et paille peuvent être utilisés dans le four pour de courtes durées. Ne pas les utiliser toutefois pour cuire des aliments à forte teneur en matières grasses ou sucre, car la chaleur intense pourrait les carboniser. Les poignées, grattoirs, spatules et cuillères en bois peuvent être laissés dans le four pendant la cuisson.

— Ustensiles métalliques

Les ustensiles métalliques et ceux à bords métalliques ne doivent pas être utilisés dans le four. Les deux raisons principales sont que les ondes sont réfléchies par le métal, et par conséquent les aliments qu'ils contiennent ne seront pas aussi bien cuits que dans le plastique, le verre, la céramique ou la porcelaine. Il existe également un risque de décharge d'un arc ou d'une étincelle statique dans l'espace entre le métal et l'ustensile. En cas d'une telle décharge, il n'y a rien à craindre. Arrêter simplement le four et transférer les aliments dans un récipient non métallique.

Toutefois, les récipients métalliques peuvent être utilisés dans les trois cas ci-dessous:

1. Feuille aluminium

Il est possible d'utiliser un peu de feuille aluminium dans le four à micro-ondes. Elle sert principalement d'écran.

Si l'on cuit une dinde par exemple, et que les ailes commencent à être trop cuites, on peut les recouvrir avec un peu de feuille aluminium pour continuer la cuisson sans les griller. Toutefois, il faut que le volume des aliments soit important pour utiliser du métal.

2. Diners congelés dans récipients en aluminium

Pour cuire des aliments dans un récipient en aluminium, il faut que sa profondeur soit de moins de 2cm. Se rappeler que quand on cuit dans du métal, les ondes sont réfléchies et n'atteignent pas l'aliment. C'est pourquoi la feuille supérieure qui recouvre le récipient doit être retirée. La meilleure méthode est de retirer le couvercle, de replacer le récipient dans son emballage et de poser le tout dans le four.

3. Brochettes Métalliques

De petites brochettes en métal peuvent être utilisées si la partie métallique est recouverte en majorité par de la nourriture. S'il y a des étincelles, fermez le four, retirez les brochettes en métal et remplacez-les par des brochettes en bois.

LORSQUE VOUS UTILISEZ UNE FEUILLE OU UN PLAT MÉTALLIQUE, VEILLEZ À CE QU'IL N'Y AIT AUCUN CONTACT AVEC LES PAROIS DU FOUR SINON CELA PEUT PROVOQUER UNE DÉCHARGE ÉLECTRIQUE QUI LAISSERA UNE TRACE DANS LE FOUR.

TABLEAU DE DECONGELATION












Aliments	Temps approx.	Contrôle variable	Processus	Temps de repes
Boeuf haché	13–17 min./ 450 g.	DÉCONGÉ- LATION (MEDIUM LOW) 	Retourner à la moitié du temps de décongélation. Au bout du temps de décongélation, séparer la viande. Si le centre est toujours congelé, remettre une minute de plus.	10–15 minutes
Steak de 2 cm d'épaisseur	13–16 min./ 450 g.	DÉCONGÉ- LATION (MEDIUM LOW) 	Retourner à la moitié du temps de décongélation.	10–15 minutes
Rôtis (Boeuf, Porc, Veau, Agneau)	8–13 min./ 450 g.	DÉCONGÉ- LATION (MEDIUM LOW) 	Retourner à la moitié du temps de décongélation. Le temps de repos ou d'attente est extrêmement important pour les morceaux de viande plus gros comme les rôtis.	15–30 minutes
Morceaux de poulet	10–13 min./ 450 g.	DÉCONGÉ- LATION (MEDIUM LOW) 	Séparer aussitôt que possible et retourner.	10–15 minutes
Poulet entier	12–15 min./ 450 g.	DÉCONGÉ- LATION (MEDIUM LOW) 	Recouvrir les extrémités des pattes et des ailes de papier aluminium afin d'éviter la cuisson. A la moitié du programme de décongélation, retourner le poulet. Le temps de repos ou d'attente est très important.	15–30 minutes
Morceaux de dinde	6–10 min./ 450 g.	DÉCONGÉ- LATION (MEDIUM LOW) 	Séparer aussitôt que possible et retourner.	10–15 minutes
Poule de Cornouailles	7–8 min./ 450 g.	DÉCONGÉ- LATION (MEDIUM LOW) 	Séparer aussitôt que possible.	5 minutes
Fruit congelé 350g–450 g.	8–11 min.	DÉCONGÉ- LATION (MEDIUM LOW) 	Remuer soigneusement à mi-décongélation.	Pas nécessaire
Gâteau en couches congelé 500 g.	1½–2 min.	DÉCONGÉ- LATION (MEDIUM LOW) 	Retirer du plat métallique. Placer sur une assiette.	5 minutes

TABLEAU DE CUISSON DES LEGUMES CONGELES

Légumes	Quantité	Méthode de Cuisson	Durée de cuisson (minutes) à 
Asperges	250 g	Mettre dans le plat, couvrir et séparer les morceaux après 3 minutes.	6—9 minutes
Haricots verts	250 g	Mettre dans le plat, ajouter 2 cuillerées à soupe d'eau chaude et couvrir. Remuer après 4 minutes.	7—10 minutes
Brocoli	250 g	Mettre dans le plat, couvrir. Ajouter 2 cuillerées à soupe d'eau.	6—9 minutes
Choux de Bruxelles	250 g	Mettre dans le plat, ajouter 2 cuillerées à soupe d'eau chaude, couvrir.	7—10 minutes
Carottes	250 g	Mettre dans le plat, ajouter 2 cuillerées à soupe d'eau chaude. Remuer après 3 minutes.	6—9 minutes
Bouquets de chou-fleur	250 g	Mettre dans un plat. Ajouter 2 cuillerées à soupe d'eau chaude.	6—9 minutes
Maïs	250 g	Mettre dans un plat. Ajouter 70 ml d'eau chaude.	3—6 minutes
Maïs en épi	1 épi	Mettre dans un plat ou envelopper dans un papier sulfurisé.	3—6 minutes
Petits Pois	250 g	Mettre dans un plat, couvrir.	6—9 minutes
Pois et Carottes	250 g	Mettre dans un plat, ajouter 2 cuillerées à soupe d'eau chaude, couvrir.	7—10 minutes
Epinards en feuilles ou hachés	250 g	Envelopper dans une feuille de préservation, ou mettre dans un plat, couvrir.	6—9 minutes
Macédoines	250 g	Mettre dans un plat. Ajouter 70 ml d'eau chaude, couvrir.	7—10 minutes

* Les légumes doivent être cuits à  pour obtenir le meilleur résultat.

CONSEILS GENERAUX DE CUISSON

1. Les temps de cuisson aux micro-ondes varient selon le volume, la quantité et la température de départ des aliments. Par exemple, un rôti de deux livres demande moins de temps qu'un rôti de trois livres. Une pomme de terre cuit beaucoup plus rapidement que quatre. Les aliments qui ont été gardés au réfrigérateur seront plus longs à réchauffer que les mêmes aliments conservés à température ambiante. La teneur en humidité et la densité des aliments influencent également le temps de cuisson.
Les temps donnés dans ce livre de cuisine ne sont qu'approximatifs et les facteurs ci-dessus détermineront les temps exacts. Se rappeler qu'il est toujours préférable d'obtenir des aliments pas trop cuits que trop. Si le temps de cuisson est donné dans une recette, choisir le temps minimum indiqué, vérifier l'état de cuisson, et si nécessaire, cuire un peu plus longtemps. Il va sans dire que le critère de cuisson dépend des goûts personnels.
2. Lorsque l'on cuit plusieurs aliments en même temps, les disposer de sorte qu'ils soient séparés d'au moins 2 à 3 cm.
3. Le "temps d'attente" à la suite de la cuisson joue un grand rôle dans la cuisson aux micro-ondes. Les aliments cuits aux micro-ondes continuent à cuire après qu'ils aient été retirés du four. Le niveau de cuisson doit être déterminé en tenant compte de ce temps de repos. La température interne des aliments augmente de 5°C à 8°C pendant le temps d'attente qui suit la cuisson. Les viandes et volailles doivent reposer 10 à 15 minutes avant de vérifier si elles sont à point. Pour chaque recette, déterminer le temps de repos recommandé. La vérification de la cuisson est la même qu'en cuisine ordinaire.



Boissons

Chopes ou Tasses (150 ml/Tasse)	Temps de Cuisson Total
1	2 - 2½ minutes
2	4 - 4½ minutes
3	6 - 6½ minutes
4	9 - 9½ minutes
5	12 - 12½ minutes

CHOCOLAT CHAUD

Pour 3 personnes



2 cuillérées à soupe de cacao
50 g. de sucre
70 ml. d'eau froide
550 ml. de lait

1. Mélanger le cacao, le sucre et l'eau dans un pot ou dans des chopes ou tasses individuelles résistants à la chaleur et non métalliques.
2. Chauffer sans couvrir  pendant 2-3 minutes.
3. Remuer le lait sans couvrir à  pendant 4-6 minutes jusqu'à ce qu'il soit chaud. Ne pas laisser le lait bouillir.

Sauces

SAUCE BLANCHE (DE BASE)

25 g. de beurre
25 g. de farine
300 ml. de lait
Sel et poivre

1. Mettre le beurre ou la margarine dans un bol résistant à la chaleur et chauffer dans le four à micro-ondes à  pendant 1 minute.
2. Ajouter la farine et verser le lait en remuant pour obtenir un mélange lisse sans grumeaux.
3. Cuire dans le four à  pendant 4-5 minutes jusqu'à ébullition et épaississement. Remuer à la moitié du temps de cuisson.
4. Assaisonner et servir.

Variations de la Sauce Blanche (de Base)

Sauce au Fromage: Mélanger 75 g. de fromage râpé, 1 cuillérée à thé de moutarde avec la sauce une fois terminée.

Sauce aux Champignons: Mélanger 50 g. - 100 g. de champignons coupés finement et légèrement revenus avec la sauce une fois terminée.

Sauce au Persil: Mélanger 1-2 cuillérées à soupe de persil haché avec la sauce une fois terminée.

Sauce à l'Oignon: Mélanger l'oignon après l'avoir bouilli et finement haché avec la sauce. Selon votre goût, ajouter de la muscade.




Sauce Blanche sucrée: Ne pas mettre de sel et de poivre comme dans la recette de base. Sucrez selon votre goût.

Soupes

SOUPE AU FROMAGE

Pour 4 à 6 personnes



- 1 grosse pomme de terre hachée fin (150 g)
- 1 gros oignon haché fin (100 g)
- 30 g. de carottes en tranches fines
- 30 g. de céleri haché fin
- 240 ml. d'eau
- 480 ml. de bouillon de poulet
- 100 g. de fromage de Cheddar râpé
- 500 ml. de lait ou de crème légère
- 2 cuillerées à soupe de persil haché

1. Dans une cocotte profonde, non métallique, résistante à la chaleur et pouvant contenir 2 litres, verser 240 ml. d'eau, les pommes de terre, les oignons, les carottes, et le céleri. Couvrir et cuire à  **11–12 minutes** ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
2. Ajouter les autres ingrédients sauf le persil, couvrir et cuire à  pendant **8–9 minutes** ou à  pendant **10–11 minutes** ou jusqu'à ce que la soupe soit à ébullition et que le fromage ait fondu. Remuer occasionnellement.
3. Servir garni de persil haché.

SOUPE AU POULET

Pour 6 à 8 personnes

- 100 – 150 g. de poulet cuit
- 1 carcasse de poulet
- 1 gros oignon (100 g)
- 1 branche de céleri avec les feuilles coupée en quatre (150 g)
- 1450 ml. d'eau
- 1 grosse carotte pelée et coupée en deux (150 g)
- 1½ cuillerée à thé de poivre
- 1½ cuillerée à thé de sel
- 1 brindille d'aneth odorant
- 2 cubes de bouillon de poulet
- Nouilles pré-cuites

1. Déposer tous les ingrédients sauf le poulet cuit dans une cocotte profonde, non métallique et résistante à la chaleur pouvant contenir 3–4 litres. Couvrir et cuire à  pendant **16–18 minutes**.
2. Ecumer la surface, couvrir et cuire de nouveau à  pendant **10–12 minutes**. Retirer les carottes, le céleri et l'oignon. Passer la soupe à l'aide d'une gaze ou d'un chinois, dégraisser la surface et ajouter 2 cubes de bouillon de poulet et le poulet cuit coupé en cubes. Selon le goût ajouter les nouilles pré-cuites avant de servir.

FRANCAIS


Viandes

Les aliments cuits aux micro-ondes continuent à cuire même après avoir été retirés du four. Les viandes doivent reposer, couvertes d'une feuille d'aluminium, à température ambiante 10 à 15 minutes avant d'en vérifier la température finale pour déterminer la cuisson. La température intérieure des viandes s'élèvera de 5°C à 8°C pendant cette période de repos ou d'attente à la suite de la cuisson aux micro-ondes.

ROTI DE BOEUF RENVERSE

Pour 6 personnes




- 1 rôti (1,4 kg.) de bœuf
- Gousse d'ail, épluchée (au choix)
- Poivre (au choix)
- Sel (au choix)

1. Renverser une soucoupe ou un couvercle de petite cocotte résistant à la chaleur au fond d'un plat à cuire peu profond et non métallique. (La soucoupe sert à isoler la viande de son jus durant la cuisson.)
2. Placer le rôti sur la soucoupe, le côté gras en dessous.
3. Frotter la viande d'ail et de poivre, si désiré.
4. Cuire, sans couvercle, sur  Cuire **19–21 minutes** pour une viande saignante, **23–25 minutes** pour une viande à point, ou **28–30 minutes** pour une viande bien cuite. Cuire ainsi les deux tiers du temps de cuisson total.
5. Egoutter le jus et le mettre de côté si l'on désire préparer une sauce. Retourner la viande. Remettre à cuire le reste du temps de cuisson.
6. Laisser le rôti reposer recouvert d'une feuille d'aluminium pendant **15 à 30 minutes** ou jusqu'à ce que la température interne convenable soit atteinte. **NE PAS UTILISER LE THERMOMETRE A VIANDE CONVENTIONNEL OU LA FEUILLE D'ALUMINIUM DANS LE FOUR A MICRO-ONDES.**
7. Si nécessaire, on peut replacer le rôti au four jusqu'à ce que la température interne désirée soit atteinte.
8. Ajouter le sel après la cuisson, selon le goût.

GOULASH HONGROIS

Pour 4 personnes



25 g. de graisse
½ kg. de viande pour ragoût
80 g. oignon haché
1 pointe d'ail écrasée
2 cuillérées à thé de paprika
½ cuillérée à thé de sucre
1 pincée de graines de carvi
200 g. de tomates en boîte
1 cuillérée à thé de sel
2 cuillérées à soupe de yogourt ou de crème aigre

1. Faire chauffer la graisse dans un grand bol et le mettre pendant **2 minutes** à  dans le four à micro-ondes.
2. Couper la viande en cubes d'environ 1 cm. de côté, enlever le gras. Ajouter l'oignon et l'ail. Couvrir avec le couvercle ou une feuille de préservation qui sera percée à l'aide d'un couteau pour éviter le ballonnement. Cuire à  pendant **19 minutes**. Remuer à la moitié du temps de cuisson.
3. Ajouter le paprika, le sucre, les graines de carvi et les tomates. Bien remuer. Remettre le couvercle et cuire de nouveau pendant **19-24 minutes** à .
4. Ajouter le yogourt et le sel à la viande. Vérifier l'assaisonnement. Recouvrir et laisser reposer 5 minutes avant de servir.

PAIN DE VIANDE

Pour 4 personnes





3 tranches de pain
Eau
1 gousse d'ail, épluchée et écrasée
1 petit oignon, haché fin
35 g. de céleri finement haché
½ cuillérée à thé de sel
¼ de cuillérée à thé de poivre
1 oeuf légèrement battu
70 ml. de lait
450 g. de boeuf maigre haché
70 ml. de ketchup

1. Dans un petit bol, faire tremper le pain dans l'eau 5 minutes. Egoutter.
2. Dans un grand bol, mettre le pain, l'ail, l'oignon, le céleri, le sel, le poivre, l'oeuf et le lait. Remuer jusqu'à parfait mélange des ingrédients. Ajouter le boeuf haché dans le pain trempé.
3. Faire une miche de ce mélange et la placer dans un plat à cuire peu profond, résistant à la chaleur et non métallique.
Si un trépied bas est fourni, placer le plat dessus.
4. Sans couvercle, cuire à  **9-11 minutes**.
5. Verser le ketchup sur le pain de viande et cuire, sans couvercle, à  **9-11 minutes**.
6. Laisser reposer avec couvercle 3 à 5 minutes avant de servir.

SAUCISSES ET TOMATES EN COCOTTE

Pour 8 personnes

300 g. de saucisses de porc.
400 g. de tomates pelées en boîte
1x15 Cuillérées à soupe d'huile
80 g. oignons (hachés)
12 g. de farine
1 poivrons verts (dégrainés et hachés)
Sel et poivre
¼ de cuillérée à soupe de sauce Worcester
1 feuille de laurier
1 cuillérées à soupe de chapelure de pain bis
1 cuillérées à soupe de fromage râpé


1. Mettre du papier absorbant sur le plateau tournant et y déposer les saucisses, cuire partiellement pendant **3 minutes** dans le four à micro-ondes à . Les retirer ensuite du four. Fendre et retirer la peau des saucisses et couper des tranches obliques épaisses.
2. Dans une grande cocotte non métallique, faire chauffer 1 cuillérées à soupe d'huile pendant **1-1½ minutes** à , ajouter l'oignon et cuire **2½ minutes**.
3. Mélanger avec de la farine, ajouter les tomates et les poivrons, couvrir et cuire au four à micro-ondes à  pendant **5-8 minutes**.
4. Assaisonner et ajouter le sucre, la sauce Worcester, la feuille de laurier et les saucisses. Couvrir et cuire dans le four à micro-ondes à  pendant **5-8 minutes**.

Poissons

POISSON POCHE

Pour 4 personnes


500 g. de cabillaud, d'haddock ou tout autre poisson à chair blanche
Une noix de beurre
3 Cuillérées à soupe de lait
Poivre noir

1. Mettre le poisson dans un grand plat non métallique.
2. Ajouter le beurre, le lait et le poivre.
3. Couvrir le plat avec le couvercle ou avec une feuille de préservation qui doit être percée pour empêcher le ballonnement. Cuire à  pendant **6-8 minutes** jusqu'à ce que le poisson soit blanc et se sépare facilement de la peau. Laisser reposer 5 minutes avant de servir.

PAIN DE THON

Pour 4 à 6 personnes

- 250 g. de thon en boîte
- 2 cuillérées à soupe de jus de citron
- 150 ml. de lait
- 150 g. de chapelure fraîche
- 2 oeufs de calibre 3 battus
- 1 oignon moyen haché
- 1 cuillérée à thé de sel
- ¼ de cuillérée à thé de poivre
- 1 cuillérée à soupe de persil sec





1. Dans un grand bol arroser le thon avec le jus de citron.
2. Dans un bol moyen, mélanger le lait, la chapelure, les oeufs, l'oignon, le sel, le poivre et le persil. Verser sur le thon et bien mélanger.
3. Mettre la préparation dans un moule rectangulaire non métallique préalablement graissé ou dans un moule rond.
4. Cuire sans couvrir dans le four à micro-ondes pendant **15–18 minutes** à 
5. Laisser refroidir 5 minutes et disposer sur un plat de service.

Volaille

BLANCS DE POULET

Pour 2 personnes






- 2 blancs de poulet
- 1 oeuf
- Chapelure

1. Désosser et retirer la peau des blancs. Laver et sécher. Enduire avec l'oeuf légèrement battu et la chapelure.
2. Disposer les blancs sur une assiette ou sur un plat. Cuire à  pendant **6–7 minutes** ou à  pendant **7–10 minutes**, retourner les blancs et cuire **2–3 minutes** à  ou à  pendant **3½ minutes**.

COQ AU VIN

Pour 4 à 6 personnes

- 2 kg. de poulet à rotir coupé en morceaux
- 3 cuillérées à soupe de farine
- 2 cuillérées à thé de sel
- ½ cuillérée à thé de poivre
- 60 g. de beurre ou de margarine
- 12 petits oignons blancs pelés
- 3 cuillérées à soupe de farine
- 1 pointe d'ail épluchée
- 1 feuille de laurier
- 1 branche de céleri coupée en quatre
- 600 ml. de vin rouge
- 200 g. de champignons finement émincés

1. Laver et essuyer le poulet. Mettre ensemble dans un sac en plastique la farine, le sel et le poivre. Mettre les morceaux de poulet dans le sac afin de les imprégner de farine.
2. Faire fondre le beurre ou la margarine dans une poêle sur un feu conventionnel. Faire rissoler légèrement les morceaux de poulet sur toutes leurs faces.
3. Placer les morceaux de poulet rissolés dans une cocotte non métallique et résistante à la chaleur pouvant contenir 3 litres.
4. Dans une poêle faire revenir les oignons légèrement. Les retirer de la poêle.
5. Retirer la poêle du feu. Verser lentement le cognac dans la poêle en grattant le fond pour détacher les résidus rissolés. Ajouter le mélange de cognac au poulet en cocotte. Ajouter l'ail, la feuille de laurier, le céleri, les oignons et le vin rouge. Cuire et couvrir à  pendant **13–18 minutes** ou à  pendant **16–20 minutes** en remuant de temps en temps. (Placer les morceaux de poulet plus épais vers l'extérieur de la cocotte).
6. Ajouter les champignons et cuire sans couvrir à  pendant **9–12 minutes** ou à  pendant **11–14 minutes** ou encore jusqu'à ce que le poulet ou les oignons soient tendres. Retirer l'ail, la feuille de laurier et les morceaux de céleri.
7. Si la sauce n'est pas suffisamment épaisse, épaissir avec un peu de farine mélangée à un peu d'eau froide. Cuire et couvrir à  pendant **1 minute**. 1 à 2 minutes si la sauce a été épaissie.


FRANCAIS

Riz, céréales et pâtes

MACARONI, SPAGHETTI ET NOUILLES

Pour 2 personnes



- 4 tasses d'eau chaude
- 2 tasses de macaroni, nouilles, etc.
- 1 cuillérée à thé de sel

1. Mélanger l'eau et le sel dans une cocotte de 2 litres, résistante à la chaleur et non métallique.
2. Faire bouillir. (approximativement 7 à 10 minutes)
3. Ajouter les pâtes et remuer.
4. Cuire à  **15–17 minutes** ou jusqu'à cuisson complète.
5. Egoutter dans une passoire.

RIZ PILAF

Pour 2 personnes

1½ cuillère à soupe de
beurre ou margarine
100 g de riz à grain long
1½ cuillère d'oignon haché
fin (15 g)
1½ cuillère à soupe de per-
sil haché fin (10 g)
1½ cuillère à soupe de
céleri haché fin (15 g)
1 boîte (100 g.) de cham-
pignons en lamelles,
égouttés
70 ml de concentré de
poulet
¼ de cuillère à thé de sel
70 ml d'eau



1. Dans un récipient profond, de 1 litre résistant à la chaleur et non métallique, combiner le beurre, le riz, l'oignon, le persil et le céleri. Sans couvercle, cuire à  **3 minutes** ou jusqu'à ce que les légumes soient presque tendres.
2. Ajouter le reste des ingrédients et cuire, couvert hermétiquement, à  pendant **26–29 minutes** ou jusqu'à ce que le riz soit presque tendre.
3. Remuer après les 10 minutes de cuisson. Laisser reposer 5 minutes avec couvercle pour finir la cuisson.

Légumes

ARTICHAUTS SAUCE PIQUANTE

Pour 4 personnes



4 artichauts
300 ml. d'eau
2 cuillères à soupe de
vinaigre
1 cuillère à soupe d'épi-
ces au vinaigre
Sauce:
18 g de mélange d'assaison-
nement Italien
Quelques gouttes de
Tabasco
Quelques gouttes de sauce
de Worcester
1 cuillère à soupe de
moutarde aux con-
diments
1 pot de crème aigre
2 cuillères à soupe de
vinaigre de vin

1. Laver et égoutter soigneusement les artichauts. Couper la partie supérieure de chaque artichaut avec un couteau. Avec des ciseaux couper l'extrémité de chaque feuille. Couper le talon à la base de chaque artichaut.
2. Mélanger l'eau, le vinaigre et les épices dans un grand plat non métallique et résistant à la chaleur. Cuire à  pendant **6–9 minutes** ou jusqu'à ce que le mélange commence à bouillir.
3. Disposer les artichauts debout dans le plat. Couvrir avec le couvercle ou une feuille de préservation qui sera percée pour empêcher le ballonnement. Cuire environ **16–19 minutes** à . Pour vérifier la cuisson des artichauts: la base doit être tendre lorsqu'elle est piquée avec une fourchette, et les feuilles les plus basses doivent s'écarter facilement. Laisser reposer 5 minutes avant de servir.
4. Pour faire la sauce, mélanger ensemble tous les ingrédients et servir séparément.

CHOU-FLEUR

Pour 2 personnes




450 g de chou-fleur
2 cuillères à soupe de
fromage râpé

1. Laver le chou-fleur et le séparer en bouquets.
2. Les disposer dans une grande cocotte non métallique. Ajouter 3 cuillères à soupe d'eau, couvrir avec le couvercle ou une feuille de préservation qui sera percée avec un couteau pour éviter le ballonnement. Cuire à , pendant **9–12 minutes**.
3. Retirer le couvercle, égoutter le chou-fleur, parsemer de fromage, remettre dans le four et cuire à  pendant **½–1 minute** ou rissoler au gril chaud.

ASPERGES EN COQUILLES

Pour 6 à 8 personnes

50 g de beurre ou margarine
25 g de farine
1 cuillère à thé de sel
450 ml de lait
150 g de fromage de Ched-
dar râpé fin
500 g d'asperges congelées,
décongelées
50 g d'amandes rôties
Paprika

1. Mettre le beurre dans un récipient-mesureur de 1 litre, résistant à la chaleur et non métallique. Sans couvercle, cuire à  **1 minute** ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu.
2. Mettre la farine et le sel et remuer jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Graduellement, ajouter le lait en remuant constamment.
3. Sans couvercle, cuire à  pendant **7 minutes** ou jusqu'à ce que le mélange s'épaississe et soit crémeux. Remuer de temps en temps.
4. Ajouter le fromage et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu.
5. Mettre un sachet d'asperges dans un plat à rôtir profond, de 2 litres, résistant à la chaleur et non métallique.
6. Saupoudrer la moitié des amandes sur les asperges, puis verser la moitié de la sauce sur les amandes.
7. Répéter avec le reste d'asperges, d'amandes et de sauce.
8. Sans couvercle, cuire à  **10–12 minutes** ou jusqu'à cuisson complète.
9. Saupoudrer de paprika avant de servir, selon le goût.






A retenir: Décongeler les asperges congelées en utilisant le réglage  de votre Four à Micro-ondes. Il est possible de remplacer les asperges congelées par des asperges fraîches.

TABLEAU DE CUISSON DES LEGUMES CONGELES

Légumes	Quantité	Méthode de Cuisson	Durée de cuisson (minutes) à 
Artichauts	2 moyens	Ajouter 70 ml d'eau et une cuillerée à thé de sel.	6–10 minutes
Asperges	300g	Ajouter 70 ml d'eau. Remuer après 3 minutes.	5–8 minutes
Aubergines	1 moyenne	Peler et couper en cubes. Ajouter 70 ml d'eau et ¼ de cuillerée à thé de sel.	6–10 minutes
Fèves	450 g en cosse	Ajouter 150 ml d'eau. Remuer après 4 mn.	10–12 minutes
Flageolets Verts	450 g	Ajouter 150 ml d'eau. Remuer après 4 mn.	13–16 minutes
Betteraves	4 moyennes	Couvrir d'eau.	17–20 minutes
*Brocolis	600 g	Retirer les parties dures des tiges. Fendre l'extrémité tendre. Ajouter 70 ml d'eau.	9–12 minutes
Choux de Bruxelles	200 g	Ajouter 1½ cuillerée à soupe d'eau. Remuer après 3 minutes.	5–8 minutes
Chou	500 g	Laver, retirer les feuilles extérieures, couper en quatre et hacher. Ajouter 50 ml d'eau. Remuer à mi-cuisson.	10–12 minutes
Bettes	200 g	Laver et séparer les feuilles, envelopper dans une feuille de préservation.	5–8 minutes
Carottes	200 g	Eplucher, couper en tranches. Ajouter 1½ cuillerée à soupe d'eau.	8–12 minutes
*Chou-fleur	200 g	Couper en petits bouquets. Ajouter 6 cuillerées à soupe d'eau.	12–15 minutes
Céleri	500 grs	Ajouter 70 ml d'eau.	8–12 minutes
Epis de maïs	2 épis 4 épis	Peler les cosse, retirer la soie, laisser les cosse intactes ou envelopper dans du papier parcheminé. Brosser les épis avec du beurre fondu. Replacer les cosse et les ficeler.	5–8 minutes 9–12 minutes
Courgettes	2 moyennes	Couper en tranches fines. Ajouter 1 cuillerée à soupe d'eau. Remuer après 4 minutes.	7–10 minutes
Poireaux	200 g	Couper. Ajouter 25 g de beurre, couvrir.	4–7 minutes
Champignons	200 g	Ajouter 2 cuillerées à soupe d'eau.	6–9 minutes
Oignons	160 g	Couper en rondelles. Ajouter 70 ml d'eau.	6–10 minutes
Panais	4 moyens	Ajouter 70 ml d'eau.	10–13 minutes
Petits Pois	250 g	Dans les cosse. Ajouter 1½ cuillerée à soupe d'eau. Remuer après 3 minutes.	6–9 minutes
Pommes de terre Grillées	4 moyennes	Laver, percer la peau, envelopper dans une serviette en papier.	13–17 minutes
Bouillies	200 g	Eplucher, couper en carrés. Ajouter 2 cuillerées à soupe d'eau.	8–10 minutes
Nouvelles	200 g	Gratter. Ajouter 2 cuillerées à soupe d'eau.	6–8 minutes
Epinards	250 g	Laver, retirer les tiges épaisses. Envelopper dans une feuille de préservation.	5 minutes
Rutabagas	200 g	Peler, couper en carrés. Ajouter 2 cuillerées à soupe d'eau.	5–8 minutes
Tomates	4 grosses	Nettoyer, peler, couper en deux. Ajouter 1½ cuillerée à soupe d'eau.	5–8 minutes
Navets	200 g	Laver, Eplucher, couper en carrés. Ajouter 70 ml d'eau. Remuer après 5 minutes.	8–12 minutes

* Les brocolis et les choux-fleurs entiers donnent d'excellents résultats à  du fait de leur densité.

Brocolis 600 g
Chou-fleur entier



16–19 minutes à 
16–19 minutes à 

Gâteaux et desserts

GATEAU DE SAVOIE

Pour 6 personnes



150 g. de margarine
150 g. de sucre
150 g. de farine à lever
3 oeufs de calibre 3.
 $\frac{1}{2}$ cuillère à thé de levure artificielle
 $\frac{1}{4}$ de cuillère à thé d'essence de vanille
3 cuillères à soupe de lait

1. Garnir un moule rond de 18cm x 10cm de papier parcheminé. Ne pas beurrer.
2. Travailler la margarine et le sucre pour former une pâte légère et mousseuse. Ajouter les oeufs et les battre, ajouter la farine tamisée et la levure artificielle alternativement avec l'essence de vanille et le lait.
3. Verser dans le moule et couvrir la surface avec une serviette en papier. Cuire à  pendant **7-9 minutes** ou à  pendant **9-11 minutes** ou jusqu'à ce qu'une lame de couteau piquée dans le gâteau ressorte propre.
4. Laisser dans le moule pendant 5 minutes avant de retourner le gâteau sur une plaque de refroidissement.
5. Décorer selon le goût.

GATEAU AU CAFE A LA CREME AIGRE

Pour 6 personnes



50 g. de beurre ou de margarine
100 g. de sucre cristallisé
1 oeuf de calibre 3
4 cuillères à soupe de crème aigre
Quelques gouttes d'essence de vanille
100 g. de farine
 $\frac{1}{2}$ cuillère à thé de bicarbonate de soude
 $\frac{1}{4}$ de cuillère à thé de levure artificielle
 $\frac{1}{4}$ de cuillère à thé de sel
50 g. de sucre brun en poudre
25 g. de noix émincées
 $\frac{1}{2}$ cuillère à thé de cannelle

1. Mettre un cercle de papier parcheminé dans le fond d'un moule à soufflé de 18 cm.
2. Mettre le beurre et le sucre dans un grand bol. Battre au point d'obtenir une pâte légère et mousseuse.
3. Ajouter l'oeuf et battre.
4. Battre la crème aigre et l'essence de vanille et ajouter au mélange.
5. Tamiser ensemble la farine, le bicarbonate de soude, la levure artificielle et le sel.
6. Ajouter le mélange de farine au mélange de crème, battre jusqu'à obtenir une pâte lisse.
7. Verser dans le moule préparé. Cuire à  pendant **3-4 minutes**.
8. Pendant la cuisson du gâteau, mélanger ensemble le sucre brun, les noix et la cannelle.
9. Parsemer le mélange de noix sur le gâteau, cuire **1-3 minutes** à . Pour vérifier la cuisson, introduire un lame de couteau dans le centre du gâteau, elle doit ressortir propre. Servir tiède.

SAVOIE AUX FRUITS

Pour 4 à 6 personnes

300 g. de pommes à cuire ou autres fruits
75 g. beurre ou du margarine
1 oeuf
1 pincée de sel
60 g. de sucre semoule
100 g. de farine
 $\frac{1}{2}$ cuillère à thé de levure artificielle

1. Disposer les fruits préparés dans un plat rond ou oval non métallique, résistant à la chaleur.
2. Faire un mélange crémeux en mélangeant le beurre et le sucre semoule. Battre l'oeuf et ajouter la farine tamisée; ajouter le sel et la levure artificielle dans le mélange. Répandre le mélange sur les fruits.
3. Cuire à  pendant **8-12 minutes** ou à  pendant **10-14 minutes** ou jusqu'à ce que les fruits soient tendres, et le gâteau cuit.
4. Faire dorer au gril si c'est nécessaire.

D TECHNISCHE DATEN

Netzspannung:	220–230 V, 50 Hz, Einphasenstrom
Sicherung:	10 A, träge
Leistungsaufnahme:	0,96 kW
Leistungsabgabe:	600 W (IEC 705)
Mikrowellenfrequenz:	2450 MHz
Außenabmessungen:	450 mm(B) x 285 mm(H) x 340 mm(T)
Garraumabmessungen:	285 mm(B) x 185 mm(H) x 313 mm(T)
Garrauminhalt:	17 Liter
Zeitschaltuhr:	0 bis 30 Minuten, regelbar
Gar-Gleichmäßigkeit:	Drehteller-System (ϕ 272 mm)
Gewicht:	13 kg

F FICHE TECHNIQUE

Alimentation électrique:	220–230 V, 50 Hz, monophasé
Fusible:	Fusible temporisé 10A
Consommation électrique:	0,96 kW
Puissance de sortie:	600 W (CEI 705)
Fréquence micro-ondes:	2450 MHz
Dimensions extérieures:	450 mm(L) x 285 mm(H) x 340 mm(P)
Dimensions de la cavité:	285 mm(L) x 185 mm(H) x 313 mm(P)
Volume de la cavité:	17 litres
Minuterie:	0 à 30 minutes, variable
Uniformisation de la cuisson:	Par plateau tournant (ϕ 272 mm)
Poids:	13 kg environ

NL SPECIFICATIES

Netspanning:	220–230 V, 50 Hz, enkele fase
Zekering:	10 A tijdsvertraging
Vereist vermogen:	0,96 kW
Uitgangsvermogen:	600 W (IEC 705)
Magnetronfrequentie:	2450 MHz
Afmetingen buitenkant:	450 mm(B) x 285 mm(H) x 340 mm(D)
Afmetingen binnenkant:	285 mm(B) x 185 mm(H) x 313 mm(D)
Kapaciteit oven:	17 l
Tijdschakelaar:	0–30 minuten, variabel
Kookstelsel:	Draaitafelsysteem (ϕ 272 mm)
Gewicht:	Ca. 13 kg

I DATI TECNICI

Voltaggio di corrente alternata:	220–230 V, 50 Hz, monofase
Fusibile:	10 A a intervallo di tempo
Potenza richiesta:	0,96 kW
Potenza emessa:	600 W (IEC 705)
Frequenza microonde:	2450 MHz
Dimensioni esterne:	450 mm(L) x 285 mm(A) x 340 mm(P)
Dimensioni cavità:	285 mm(L) x 185 mm(A) x 313 mm(P)
Capacità forno:	17 litri
Timer:	da 0 a 30 minuti e continuamente variabile
Uniformità di cottura:	Sistema a piatto rotante (diametro 272 mm)
Peso:	Circa 13 kg

E ESPECIFICACIONES

Tensión alterna:	220–230 V, 50 Hz, monofásica
Fusible:	10 A, retardo de tiempo
Energía eléctrica de CA:	0,96 kW
Potencia de salida:	600 W (IEC 705)
Frecuencia de microondas:	2.450 MHz
Dimensiones exteriores:	450 mm(An.) x 285 mm(Al.) x 340 mm(Prof.)
Dimensiones de la cavidad:	285 mm(An.) x 185 mm(Al.) x 313 mm(Prof.)
Capacidad del horno:	17 litros
Temporizador:	0 a 30 minutos, variable
Uniformidad de cocción:	Sistema de plato giratorio (ϕ 272 mm)
Peso:	13 kg aproximadamente

SHARP®

SHARP CORPORATION

SHARP ELECTRONICS (EUROPE) GMBH.

Sonninstrasse 3, 2000 Hamburg 1

Federal Republic of Germany

TINSEB027MRR0-A

Printed in U.S.A.
Gedruckt in U.S.A.
Imprimé en E.U.
Gedruckt in U.S.A.
Stampato in U.S.A.
Impreso en E.E.U.U.