

SHARP

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

R-2V14(B)/(W)

DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL

ENGLISH

D	BEDIENUNGS-UND KOCHANLEITUNG Diese Bedienungsanleitung enthält wichtige Informationen, welche Sie vor Inbetriebnahme des Gerätes unbedingt sorgfältig durchlesen sollten. MIKROWELLENGERÄT FÜR DEN HAUSGEBRAUCH	Seite 1/D-1
F	MODE D'EMPLOI DU FOUR ET GUIDE DE RECETTES Ce mode d'emploi du four contient des informations importantes, que vous devez lire avant d'utiliser votre four à micro-ondes. FOUR A MICRO-ONDES POUR L'USAGE DOMESTIQUE	Page 16/F-1
NL	GEBRUIKSAANWIJZING EN KOOKTIPS Deze gebruiksaanwijzing bevat belangrijke informatie die u dient te lezen alvorens u de oven in gebruik neemt. MAGNETRONOVEN VOOR HUISELIJK GEBRUIK	Bladzijde 31/NL-1
I	FUNZIONAMENTO E GUIDA DI COTTURA Questo manuale contiene informazioni importanti, che dovete leggere prima di usare il forno. FORNO A MICROONDE PER USO DOMESTICO	Pagina 46/I-1
E	MANUAL DE OPERACIONES Y RECETARIO Este manual contiene información muy importante que debe leer antes de utilizar el horno. HORNO MICROONDAS PARA EL HOGAR	Página 61/E-1
GB	OPERATION AND COOKING GUIDE This operating manual contains important information. Be sure to read it thoroughly before you start operating the unit. MICROWAVE OVEN FOR DOMESTIC USE	Página 76/GB-1

600W(IEC 705)

GB

Warning

Serious health risks may result if these instructions on use and maintenance are not observed, or if the oven is tampered with so that it is possible to put the oven into operation when the door is open.

This apparatus complies with the requirements of EN 55014, 02. 1987.

D

Achtung

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

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

F

Avertissement

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

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

NL

Waarschuwing

Het niet naleven van de gebruiks- en 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, o l'alterazione del forno che ne permetta l'uso a sportello aperto, possono costituire un grave pericolo per la vostra salute.

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

E

Advertencia

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

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

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

COMPONENTES SUPRESORES DE RUIDO	IDENTIFICACION	LOCALIZACION
UNIDAD DE FILTRO DE RUIDO	FPWBFA267 WRKO	CERCA DEL CABLE DE LA FUENTE DE ALIMENTACION

INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

AVERTISSEMENT

Pour éviter tout danger d'incendie

1. Vous devez surveiller le four lorsqu'il est en fonctionnement. Un niveau de puissance trop élevé, ou un temps de cuisson trop long, peuvent entraîner une augmentation de la température des aliments conduisant à leur enflammation.
2. Ce four n'est pas conçu pour être encastré.
3. La prise secteur doit être facilement accessible de manière que le fiche du cordon d'alimentation puisse être aisément débranchée en cas d'urgence.
4. La tension d'alimentation doit être égale à 220-230 V, 50 Hz et le circuit doit être équipé d'un fusible de 10 A minimum, ou d'un disjoncteur également de 10 A minimum.
5. Nous conseillons d'alimenter ce four à partir d'un circuit électrique indépendant.
6. Ne placez pas le four dans un endroit où la température est élevée, par exemple auprès d'un four conventionnel.
7. Ne placez pas ce four dans un endroit où l'humidité est élevée ou encore, dans un endroit où l'humidité peut se condenser.
8. Ne rangez pas et n'utilisez pas le four à l'extérieur.
9. Si les aliments que chauffe le four viennent à fumer, **N'OUVREZ PAS LA PORTE**. Mettez le four hors tension, débranchez la fiche du cordon d'alimentation et attendez que la fumée se soit dissipée. Ouvrir le four alors que les aliments fument peut entraîner leur enflammation.
10. N'utilisez que des réipients et des ustensiles conçus pour les fours à micro-ondes. Reportez-vous aux conseils qui sont donnés dans le guide de recettes ci-joint.
11. Surveillez le four lorsque vous utiliser des récipients en matière plastique à jeter, des récipients en papier ou tout autre récipient pouvant s'enflammer.
12. Nettoyez le cadre du répartiteur d'ondes, la cavité du four, le plateau tournant et le pied du plateau après chaque utilisation du four. Ces pièces doivent être toujours sèches et dépourvues de graisse. Les accumulations de graisse peuvent s'échauffer au point de fumer ou de s'enflammer.
13. Ne placez pas des produits susceptibles de s'enflammer au voisinage du four ou de ses ouvertures de ventilation.

14. N'obstruez pas les ouvertures de ventilation.
15. Retirez toutes les étiquettes, fils, etc. métalliques qui peuvent se trouver sur l'emballage des aliments. Ces éléments métalliques peuvent entraîner la formation d'un arc électrique qui à son tour peut produire un incendie.
16. N'utilisez pas ce four pour faire de la friture. La température de l'huile ne peut pas être contrôlée et l'huile peut s'enflammer.
17. Pour faire des popcorns, n'utilisez que les ustensiles conçus pour les fours à micro-ondes.
18. Ne conservez aucun aliment ou produit à l'intérieur du four.
19. Vérifiez les réglages après mise en service du four et assurez-vous que le four fonctionne correctement.
20. Utilisez ce mode d'emploi tout en vous reportant au guide de recettes qui l'accompagne.

Pour éviter toute blessure

1. N'utilisez pas le four s'il est endommagé ou ne fonctionne pas normalement. Vérifiez les points suivants avant tout emploi du four.
 - (1) La porte n'est pas voilée.
 - (2) Les charnières et les loquets de sécurité de la porte ne sont ni endommagés ni desserrés.
 - (3) Le joint de porte et la surface de contact du joint remplissent leur office. (non endommagés)
 - (4) La cavité du four n'est pas cabossée.
 - (5) Le cordon d'alimentation et sa fiche sont en bon état. (non endommagés)
2. Ne tentez pas de réparer le four. Le four doit être réparé par un technicien d'entretien agréé par SHARP.
3. Ne faites pas fonctionner le four porte ouverte et ne modifier pas les loquets de sécurité de la porte.
4. N'utilisez pas le four si un objet est interposé entre le joint de porte et la surface de contact du joint.
5. Évitez les accumulations de graisse sur le joint de porte et la surface de contact du joint.
6. Si vous avez un STIMULATEUR CARDIAQUE, consultez votre médecin ou le fabricant du stimulateur afin de connaître les précautions que vous devez prendre lors de l'utilisation du four.

Pour éviter toute secousse électrique

1. Dans aucun cas vous ne devez déposer la carrosserie extérieure du four.
2. N'introduisez aucun objet ou liquide dans les ouvertures des verrous de la porte ou dans les ouïes d'aération. Si un liquide pénètre dans le four, mettez-le immédiatement hors tension, débranchez la fiche du cordon d'alimentation et adressez-vous à un technicien d'entretien agréé par SHARP.
3. Ne plongez pas la fiche du cordon d'alimentation dans l'eau ou tout autre liquide.
4. Veillez à ce que le cordon d'alimentation ne pende pas à l'extérieur du meuble sur lequel est posé le four.
5. Veillez à ce que le cordon d'alimentation soit éloigné des surfaces chauffées.
6. Ne tentez pas de remplacer vous-même la lampe du four et ne laissez personne d'autre qu'un électricien agréé par Sharp faire ce travail.
Si la lampe du four grille, adressez-vous au revendeur ou à un agent d'entretien agréé par SHARP.
7. Si le cordon d'alimentation de cet appareil est endommagé, faites-le remplacer par un agent d'entretien agréé par SHARP.

Pour éviter toute explosion ou ébullition soudaine

1. N'utilisez jamais aucun récipient scellé. Retirez les rubans d'étanchéité et le couvercle avant toute utilisation d'un tel récipient. Un récipient scellé peut exploser en raison de l'augmentation de pression et ce, même après que le four a été mis hors service.
2. Mettez l'eau à bouillir dans un récipient à large ouverture de manière que les bulles puissent s'échapper. Nous vous conseillons d'introduire une tige en verre, ou un ustensile similaire, dans le liquide de manière à éviter son ébullition soudaine qui pourrait entraîner des éclaboussures.
3. Ne cuisez pas les œufs dans leur coquille. Ils peuvent exploser. Pour cuire ou réchauffer des œufs qui n'ont pas été brouillés ou mélangés, percez le jaune et le blanc pour éviter qu'ils n'explorent. Retirez la coquille des œufs durs et coupez-les en tranches avant de les réchauffer dans un four à micro-ondes.

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

Pour éviter toute brûlure

1. Utilisez un porte-récipient ou des gants lorsque vous retirez les aliments du four de façon à éviter toute brûlure.
2. Ouvrez les récipients, les plats à popcorn, les sacs de cuisson, etc. de telle manière que la vapeur qui peut s'en échapper ne puisse vous brûler les mains ou le visage.
3. Tenez-vous éloigné du four au moment où vous ouvrez sa porte de manière à éviter toute brûlure due à la vapeur ou à la chaleur.
4. Après avoir réchauffé des aliments farcis, coupez-les en tranches de manière que la vapeur qu'ils contiennent s'échappe de façon à éviter toute brûlure.
5. Remuez les aliments et le contenu du récipient et vérifiez leur température avant de les servir à un bébé, un jeune enfant ou une personne âgée de façon à éviter toute brûlure interne.

Pour éviter toute mauvaise utilisation par les enfants

1. Les enfants ne doivent se servir du four que sous la surveillance d'un adulte.
2. Empêchez qu'ils ne s'appuient sur la porte du four. Ne les laissez pas jouer avec le four qui n'est pas un jouet.
3. Vous devez enseigner aux enfants les consignes de sécurité telles: l'usage d'un porte-récipient, le retrait avec précaution des produits d'emballage des aliments. Vous devez leur dire de porter une attention particulière aux emballages (par exemple, ceux qui sont destinés à griller un aliment) dont la température peut être très élevée.

Autres avertissements

1. Vous ne devez pas modifier le four.
2. Vous ne devez pas déplacer le four pendant son fonctionnement.
3. Ce four a été conçu pour la préparation d'aliments et ne doit être utilisé que pour leur cuisson. Il n'a pas été étudié pour un usage commercial ou scientifique.

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

1. Ne mettez pas le four en service s'il ne contient rien, faute de quoi vous endommageriez le four.
2. Si vous utilisez un plat brunisseur ou un plat en matière autochauffante, interposez une protection contre la chaleur (par exemple, un plat en porcelaine) de manière à ne pas endommager le plateau tournant et le pied du plateau. Le temps de préchauffage précisé dans le livre de cuisine ne doit pas être dépassé.
3. N'utilisez aucun ustensile métallique car ils réfléchissent les micro-ondes et peuvent provoquer un arc électrique. Ne tentez pas de cuire ou de réchauffer les aliments dans une boîte de conserve.
4. N'utilisez que le plateau tournant et le pied du plateau conçus pour ce four.
5. Pour éviter de casser le plateau tournant:
 - (a) Avant de nettoyer le plateau tournant, laissez-le refroidir.
 - (b) Ne placez pas les aliments directement sur le plateau tournant.

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

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

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

REMARQUES

1. Si vous avez des doutes quant à la manière de brancher le four, consultez un technicien qualifié.
2. Ni le fabricant ni le distributeur ne peuvent être tenus pour responsable des dommages causés au four ou des blessures personnelles qui résulteraient de l'inobservation des consignes de branchement électrique.
3. Des gouttes d'eau peuvent se former sur les parois de la cavité du four, autour des joints et des portées d'étanchéité. Cela ne traduit pas un défaut de fonctionnement ni des fuites de micro-ondes.

INSTALLATION

- 1) Retirez tous les matériaux d'emballage qui se trouvent à l'intérieur du four, les films de protection et l'étiquette autocollante posée sur la porte.
- 2) Vérifiez soigneusement que le four ne présente aucun signe d'endommagement.
- 3) Posez le four sur une surface horizontale et

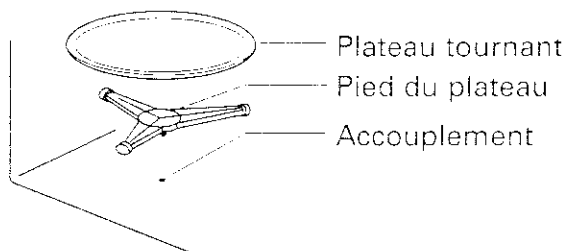
plate et suffisamment solide pour supporter le poids du four et également celui des aliments les plus lourds que vous avez l'intention d'y cuire.

- 4) Vérifiez que la minuterie est en position "●".
- 5) Branchez la fiche du cordon d'alimentation dans une prise murale standard (avec prise de terre).

ACCESSOIRES

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

- Plateau tournant (NTNT-A034WRFO)
- Pied du plateau (FROLPA046WRKO)
- Mode d'emploi (TINS-A390WRRO)



1. Placez le pied du plateau sur l'accouplement.
2. Placez le plateau tournant sur le pied du plateau.

REMARQUES:

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

LES ORGANES

FOUR

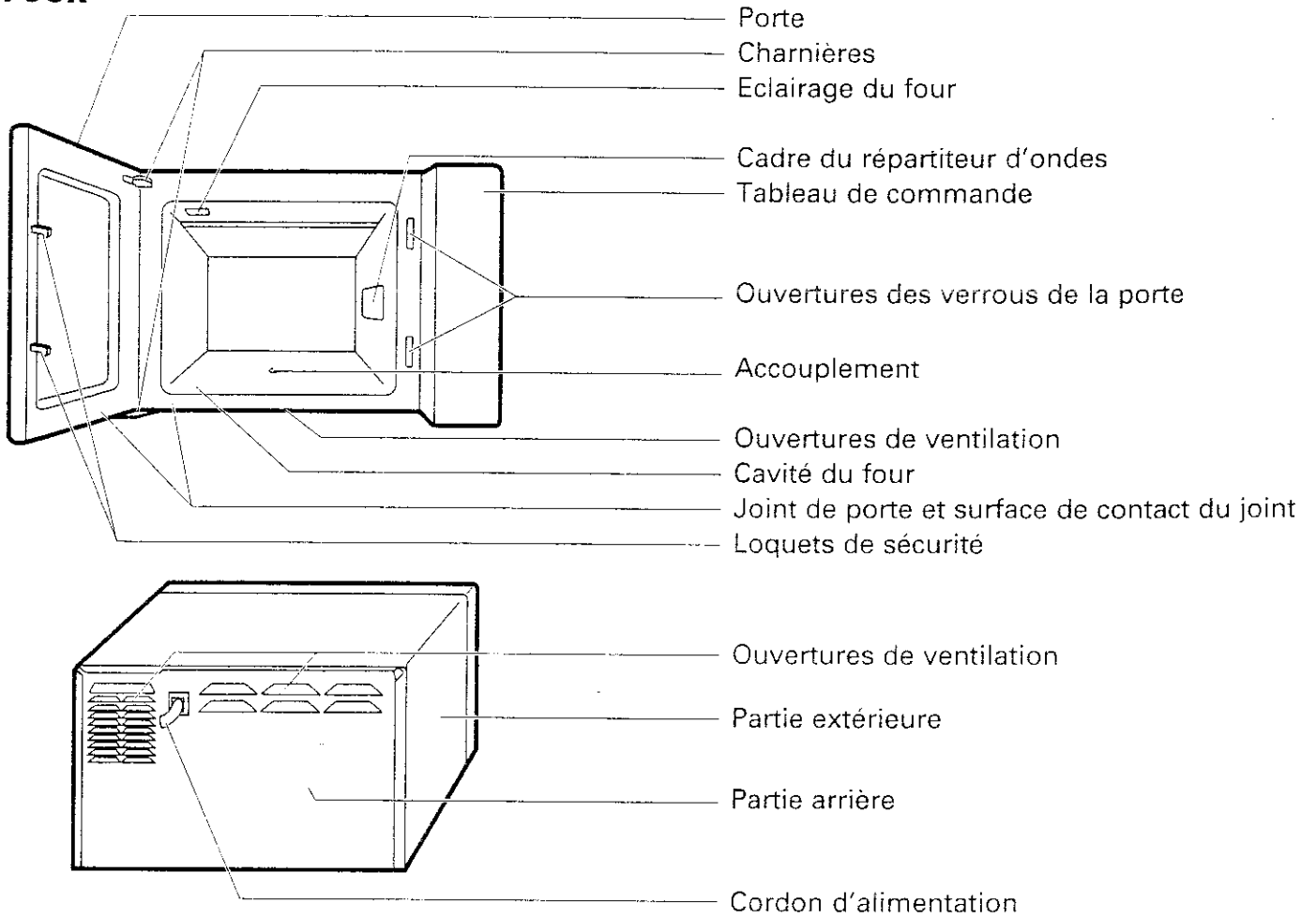
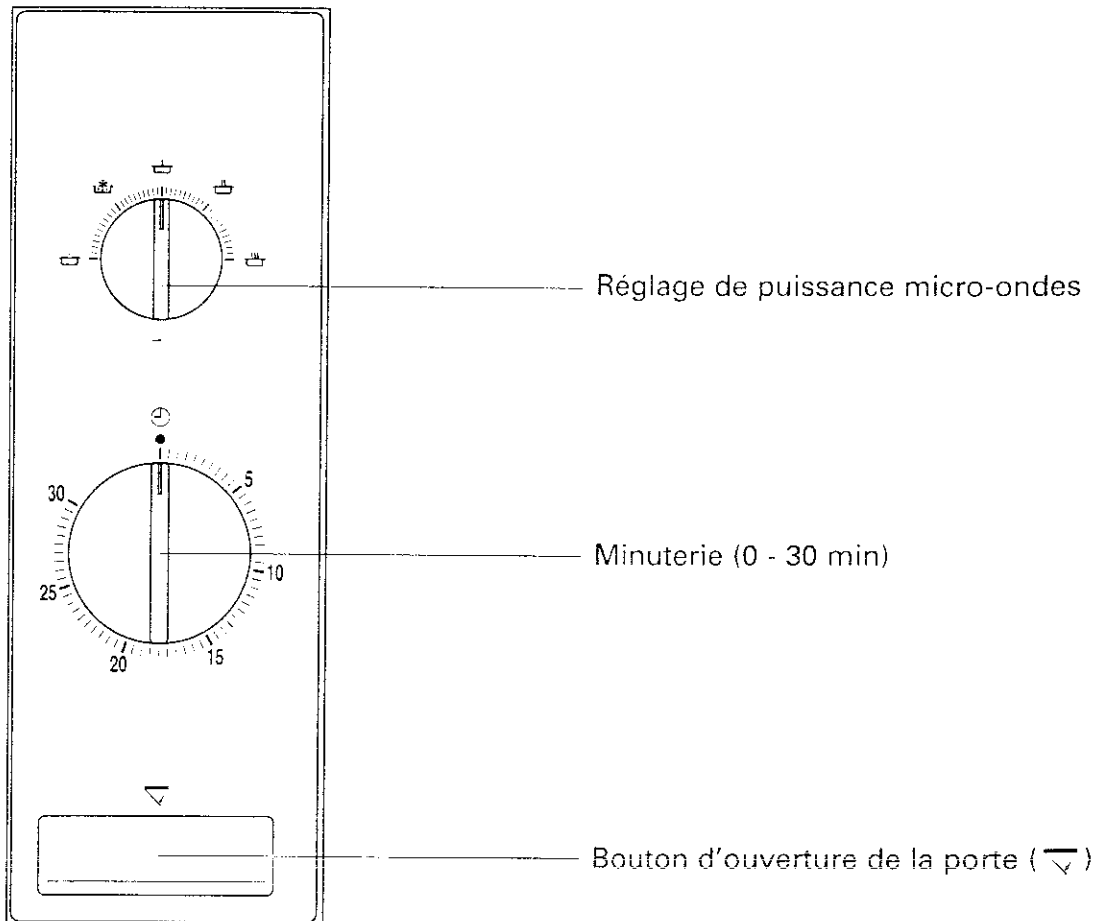


TABLEAU DE COMMANDE



CONSEILS DE CUISSON

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

GÉNÉRALITÉS

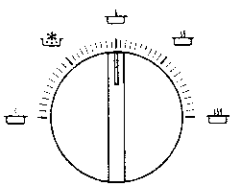
- 1) Appuyez sur le bouton d'ouverture de la porte, ouvrez la porte et placez les aliments sur la plateau tournant.
- 2) Pour régler la minuterie sur une valeur inférieure à deux minutes, il faut la tourner au-delà du chiffre "2" et revenir en arrière sur la position souhaitée, faute de quoi elle ne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

AVERTISSEMENT:

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

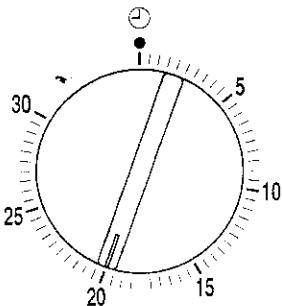
CUISSON PAR MICRO-ONDES

1. Placez le réglage de puissance micro-ondes sur la position appropriée.



APPELLATION		REGIME DE PUISSANCE	WATTS
FORT	(HIGH)	100%	600
MOYEN-FORT	(MEDIUM HIGH)	70%	420
MOYEN	(MEDIUM)	50%	300
MOYEN-FAIBLE	(MEDIUM LOW)	30%	180
FAIBLE	(LOW)	10%	60

- 2.



Réglez la minuterie sur le temps de cuisson désiré.

La cuisson commence.

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

ENTRETIEN ET NETTOYAGE

PRECAUTION :

N'UTILISEZ AUCUN PRODUIT DE NETTOYAGE, AUCUN ABRASIF, AUCUN TAMPON DE RÉCURAGE POUR NETTOYER L'INTÉRIEUR OU L'EXTÉRIEUR DU FOUR.

Extérieur du four

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

Tableau de commande

Ouvrez la porte avant de le nettoyer pour rendre inopérante la minuterie du tableau de commande. Nettoyez à l'aide d'un chiffon humecté d'eau. Évitez de mouiller abondamment le tableau.

PRÉCAUTIONS:

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

Intérieur du four

1) Pour un nettoyage facile, essuyez les éclaboussures et les dépôts à l'aide d'un chiffon doux et mouillé ou une éponge après chaque

utilisation et pendant que le four est encore tiède. Si les tâches résistent à un simple nettoyage, utilisez de l'eau savonneuse puis essuyez à plusieurs reprises à l'aide d'un chiffon mouillé jusqu'à ce que tous les résidus soient éliminés.

2) Assurez-vous que l'eau savonneuse ou l'eau ne pénètrent pas dans les petits trous des parois. Sinon, elle risque de causer des dommages au four.

3) N'utilisez pas un vaporisateur pour nettoyer l'intérieur du four.

Plateau tournant et pied du plateau

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

Porte

Essuyez fréquemment la porte intérieurement et extérieurement avec un chiffon humide pour éliminer les éclaboussures ou dépôts. Appliquez le même traitement aux joints de porte.

AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR


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

1. Alimentation

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

Vérifiez le fusible et le disjoncteur.

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

Placez le réglage de puissance micro-ondes sur  (FORT) et réglez la minuterie sur une minute.

L'éclairage du four s'allume-t-il?

OUI _____ NON _____

Le plateau tournant tourne-t-il?

OUI _____ NON _____

REMARQUE:

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

La ventilation est-elle normale?

OUI _____ NON _____

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

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

OUI _____ NON _____

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

FICHE TECHNIQUE

Tension d'alimentation:	220-230 V, 50 Hz, monophasé
Fusible ou disjoncteur de protection:	minimum 10 A
Consommation électrique:	0,96 kW
Puissance de sortie:	600 W (IEC 705)
Fréquence des micro-ondes:	2450 MHz
Dimensions extérieures:	450 (L) x 295 (H) x 356 (P) mm
Dimensions de la cavité:	285 (L) x 178 (H) x 313 (P) mm
Volume de la cavité:	16 litres
Minuterie:	1 vitesse, 0 à 30 minutes
Uniformité de la cuisson:	Par plateau tournant (ø 272 mm)
Poids:	Environ 13 kg
Eclairage du four:	25 W/230 V

Chère cliente, cher client,

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

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

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

complets.

Votre équipe de spécialistes de la cuisine aux micro-ondes

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

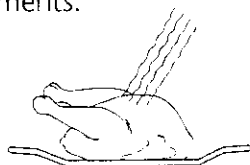
Vous pourrez utiliser votre appareil encore plus facilement.

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

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR AU SUJET DES MICRO-ONDES

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

Aliments



Ils absorbent les micro-ondes

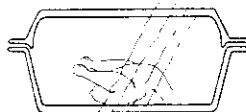
BIEN CHOISIR LA VAISSELLE

Verre, verre céramique et porcelaine

La vaisselle en verre, verre céramique ou porcelaine résistant à la chaleur est tout à fait adaptée à une utilisation dans le micro-ondes. La vaisselle ne doit pas contenir de métal (p. ex. cristal au plomb) ou être recouverte de métal (p. ex. bord doré, bleu de cobalt).

Verre, porcelaine, céramique,

matières plastiques, papier, etc.



Ils laissent passer les micro-ondes

Céramique

La céramique convient généralement. Elle doit être émaillée, sinon l'humidité peut pénétrer à l'intérieur de la céramique. L'humidité réchauffe cette matière et peut la fêler.

Matières plastiques et carton

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

Film plastique pour micro-ondes

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

Sachets à rôti

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

Plat brunisseur

Le plat brunisseur est un plat à 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.

Métaux

En règle générale, il ne faut pas utiliser de métaux étant donné que les micro-ondes ne peuvent pas les traverser et ne parviennent donc pas jusqu'aux aliments. Il existe toutefois quelques exceptions :

On peut utiliser d'étroites bandes de feuille d'aluminium pour recouvrir certaines parties des mets pour éviter qu'elles décongèlent ou cuisent trop rapidement (p. ex. les ailes d'un poulet).

Métaux



Ils réfléchissent les micro-ondes

On peut utiliser de petites brochettes métalliques ou des barquettes en aluminium (comme ceux contenant les plats cuisinés) mais ils doivent être de dimensions réduites par rapport à la quantité d'aliments. Les barquettes en aluminium doivent par exemple être au moins aux 2/3 ou aux 3/4 pleins. Il est conseillé de mettre les mets dans de la vaisselle appropriée à l'utilisation dans un micro-ondes.

Si l'on utilise des plats en aluminium ou toute autre vaisselle métallique, il faut respecter un écart minimum d'environ 2,0 cm entre le plat et les parois du four qui pourraient être endommagées par la formation d'étincelles.

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

TEST D'APTITUDE POUR LA VAISSELLE

Si vous n'êtes pas sûr que votre vaisselle puisse être utilisée avec votre micro-ondes, procédez au test suivant : Mettre l'ustensile dans l'appareil. Poser un récipient contenant 150 ml d'eau sur ou à côté de l'ustensile. Faire fonctionner l'appareil à pleine puissance pendant 1 à 2 minutes. Si l'ustensile reste froid ou à peine tiède, il convient à une utilisation au micro-ondes. Ne pas faire ce test avec de la vaisselle en matière plastique car elle pourrait fondre.

CONSEILS ET TECHNIQUES

Réglage des temps

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

Température de départ

Les temps de décongélation, de réchauffage et de cuisson indiqués sont fonction de la température des aliments. Les aliments surgelés ou sortant du réfrigérateur nécessitent par exemple un temps plus long que les aliments à la température ambiante.

Pour le réchauffage et la cuisson, on suppose que les aliments ont été conservés à une température normale (réfrigérateur : environ 5°C, température ambiante : environ 20°C). Pour la décongélation, on suppose que les aliments sont à la température de surgélation de -18°C.

Toutes les durées indiquées

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

Addition d'eau

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

Aliments gras

Les viandes entrelardées et les couches de graisse cuisent plus rapidement que la viande maigre.

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

Petites et grandes quantités

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

En règle générale :

QUANTITÉ DOUBLE = TEMPS PRESQUE DOUBLE
QUANTITÉ DEUX FOIS INFÉRIEURE = MOITIÉ MOINS DE TEMPS

Récipients creux et plats

Si l'on prend deux récipients de même contenance, un creux

et un plat, le récipient creux nécessitera un temps de cuisson plus long. On préférera donc les récipients les plus plats possibles avec une large ouverture.

Utiliser des récipients à bords hauts seulement pour les aliments qui risquent de déborder, p. ex. les pâtes, le riz, le lait, etc.

Récipients ronds et ovales

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

Comment disposer les mets ?

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

Couvrir ou non

Un récipient couvert conserve aux aliments leur humidité et réduit le temps de cuisson.

Couvrir le récipient avec un couvercle, une feuille de plastique cuisine résistant à la chaleur ou un couvercle spécial. Ne pas couvrir les mets sur lesquels une croûte doit se former, comme p. ex. les rôtis ou les poulets.

Faut-il remuer les mets ?

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

Retourner

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

Temps de repos

Le respect du temps de repos est une des règles principales de la cuisine aux micro-ondes.

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

MEDIUM



(50% de la puissance = 300 watts)

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

MEDIUM LOW



(30% de la puissance = 180 watts - NIVEAU DE DÉCONGÉLATION)

Pour décongeler, sélectionner une faible puissance pour que la décongélation des aliments se fasse de façon uniforme. Cette puissance est idéale pour cuire le riz, les pâtes et les quenelles.

LOW



(10% de la puissance = 60 watts)

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

QUELLE PUISSANCE CHOISIR ?

Votre micro-ondes a une puissance de 600 W et dispose de 5 niveaux de puissance. Aidez-vous des indications fournies par ce recueil de recettes pour choisir la puissance nécessaire. On recommande en général:

Symbol de puissance

Explication



HIGH

(100% de la puissance = 600 watts)

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



MEDIUM HIGH

(70% de la puissance = 420 watts)

Pour la cuisson longue de mets compacts (p. ex. les rôtis) ou de mets délicats (p. ex. la sauce au fromage), il faut réduire la puissance du micro-ondes. Avec une puissance réduite, les mets ne déborderont pas et la viande cuira de façon uniforme sans être trop cuite sur les côtés.

DÉCONGÉLATION

Sortez le produit surgelé de son emballage et posez-le sur un plat.

Emballages et récipients

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

Tableau: Décongélation d'aliments

Aliments	Quant.	Puissance	Temps de décongélation	Conseils de préparation	Temps de repos
	- g -	- Niveau -	-mn-		-mn-
Viande à rôtir	1500		38-41	poser sur un plat renversé, retourner à la moitié du temps de décongélation	30-90
(p. ex. porc, boeuf, agneau, veau)	1000		26-29		30-90
	500		13-17		30-90
Steaks, escalopes, côtelettes, foie	200		5 - 6	retourner à la moitié du temps de décongélation	10-15
Goulasch	500		13-16	séparer et remuer à la moitié du temps de décongélation	10-15
8 saucisses	600		9 - 11	poser l'une à côté de l'autre, retourner à la moitié du temps de décongélation	5-10
4 saucisses	300		5 - 8		5-10
Canard/dinde	1500		33-37	poser sur un plat renversé, retourner à la moitié du temps de décongélation	30-90
Poulet	1200		23-27	poser sur un plat renversé, retourner à la moitié du temps de décongélation	30-90
	1000		19-22	poser sur un plat renversé, retourner à la moitié du temps de décongélation	30-90
Cuisses de poulet	200		5 - 8	retourner à la moitié du temps de décongélation	10-15
Poisson en tranches	800		12-15	retourner à la moitié du temps de décongélation	10-15
Filets de poisson	400		10-12	retourner à la moitié du temps de décongélation	5-10
Crabes	500		12-15	retourner à la moitié du temps de décongélation, retirer les morceaux décongelés	30
2 petits pains *	80		1 - 1 1/2	décongeler légèrement	-
Pain complet, en tranches	250		2-5	poser les tranches l'une à côté de l'autre, décongeler légèrement	-
Tranches de pain					
Pain à plusieurs céréales, 1 miche	750		11-14	retourner à la moitié du temps de décongélation (le coeur reste gelé)	15
Pain blanc, 1 miche					
Gâteau, 1 portion	150		3 - 4	poser sur la grille	5
Tarte à la crème, 1 portion			env. 2	poser sur la grille	10
Tarte entière, Ø 28 cm			9 - 12	poser sur la grille	15
Beurre	250		2 - 5	décongeler légèrement	15
Fruits comme fraises, Framboises	250		5 - 8	répartir uniformément, retourner à la moitié du temps de décongélation	5
cerises, prunes					

Les temps indiqués dans ce tableau sont des valeurs approximatives qui peuvent varier en fonction de la température des aliments surgelés, de la nature et du poids des aliments. 24/F-9

RECHAUFFAGE

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

Tableau: Réchauffage de boissons et de mets

Boisson/mets	Quant. -g/ml-	Puissance - Niveau -	Temps -mn-	Conseils de préparation
Café, 1 tasse	150		1 - 1 1/2	ne pas couvrir
Lait, 1 tasse	150		env. 1 1/2	ne pas couvrir
Eau,	1 tasse		1 1/2 - 2	ne pas couvrir, porter à ébullition
	6 tasses		11 - 13	ne pas couvrir, porter à ébullition
	1 terrine		14 - 17	couvrir, porter à ébullition
Plat garni (légumes, viande et garnitures)	400		4 - 6	arroser la sauce d'eau, couvrir, remuer une fois
Potée	200		2 - 2 1/2	couvrir, remuer après le réchauffage
Consommé	200		1 1/2 - 2	couvrir, remuer après le réchauffage
Velouté	200		2 - 2 1/2	couvrir, remuer après le réchauffage
Légumes	200		2 1/2 - 3 1/2	ajouter éventuellement de l'eau,
	500		5 - 7	couvrir, remuer à la moitié du temps de réchauffage
Garnitures	200		2 1/2 - 3 1/2	arroser un peu d'eau, couvrir,
	500		5 - 7	remuer une fois
Viande, 1 tranche	200		3 1/2 - 4 1/2	couvrir arroser d'un peu de sauce,
Filet de poisson	200		3 1/2 - 4 1/2	couvrir
2 saucisses	180		env. 1 1/2	percer la peau en plusieurs endroits
Gâteau, 1 portion	150		1/2 - 1	poser sur une grille à gâteaux
Aliments pour bébés, 1 pot	190		env. 1 1/2	enlever le couvercle, bien remuer après le réchauffage et vérifier la température
Faire fondre de la margarine ou du beurre	50		env. 1	
Faire fondre du chocolat	100		2 - 4	remuer une fois
Dissoudre 6 feuilles de gélatine	10		env. 1	faire tremper dans de l'eau, en extraire l'eau et mettre dans une tasse puis remuer une fois
Gelée à tarte pour 1/4 de litre de liquide	10		6 - 8	mélanger avec du sucre et 250 ml de liquide, couvrir, bien remuer pendant et après le réchauffage

CUISSON DE LEGUMES FRAIS

- Dans la mesure du possible, achetez des légumes de la même taille. Ceci est important surtout si vous voulez cuire les légumes dans leur entier (p. ex. pommes de terre en robe des champs).
- Lavez les légumes et nettoyez-les avant de peser la quantité nécessaire à la recette et de les couper en petits morceaux.
- Épicez comme vous le faites d'habitude mais ne salez en règle générale qu'après la cuisson.
- Ajoutez environ 5 cuillerées à soupe d'eau pour 500 g de légumes, un peu plus pour les légumes riches en fibres. Les quantités nécessaires figurent dans le tableau ci-dessous.
- On cuira en général les légumes dans une terrine à couvercle. On peut cuire les légumes à forte teneur en eau, comme les oignons ou les pommes de terre en robe des champs, sans addition d'eau en les enveloppant dans une feuille de plastique cuisine résistant à la chaleur.
- Remuer ou retourner les légumes à la moitié du temps de cuisson.
- Après la cuisson, laisser reposer les légumes environ 2 minutes pour que la température se répartisse uniformément (temps de repos).
- Les temps de cuisson indiqués sont des valeurs approximatives qui sont fonction de la température de départ et de la nature des légumes. Plus les légumes sont frais, plus les temps de cuisson sont courts.

Tableau : Cuisson de légumes frais

Légumes	Quant. - g -	Puissance - Niveau -	Temps de cuisson -mn-	Addition d'eau CS/ml	Conseils de préparation
Artichauts	300		7-10	3-4 CS	enlever la queue, couvrir
Epinards en branches	300		6-9	-	laver, bien égoutter, couvrir, remuer une ou deux fois
Chou-fleur	800		19-21	5-6 CS	entier, couvrir
	500		13-15	4-5 CS	mettre en morceaux, remuer une fois
Brocoli	500		11-13	4-5 CS	mettre en morceaux, couvrir, remuer une fois
Champignons	500		10-12	4-5 CS	entiers, couvrir, remuer une fois
Chou chinois	500		11-13	4-5 CS	couper en lamelles, couvrir, remuer une fois
Pois	500		11-13	4-5 CS	couvrir, remuer une fois
Fenouil	500		11-13	4-5 CS	couper en quatre, couvrir, remuer une fois
Oignons	250		7-9		entiers, envelopper dans une film de plastique pour micro-ondes
Haricots verts	500		13-15	4-5 CS	couper en morceaux, couvrir, remuer une fois
Chou-rave	500		13-15	50 ml	couper en dés, couvrir, remuer une fois
Carottes	500		13-15	4-5 CS	couper en rondelles, couvrir, remuer une fois
Poivron	500		12-14	4-5 CS	couper en dés, couvrir, remuer une fois
Pomme de terre	500	-	11-13	4-5 CS	couvrir, remuer une fois en robe de champs
Poireau	500		12-14	4-5 CS	couper en rondelles, couvrir, remuer une fois
Chou rouge	500		13-15	50 ml	couper en lamelles, couvrir, remuer une ou deux fois
Choux de Bruxelles	500		11-13	50 ml	têtes entières, couvrir, remuer une ou deux fois
Pomme de terre	500		11-13	150 ml	couper en morceaux de taille égale, saler légèrement, couvrir, remuer une fois
Céleri	500		11-13	50 ml	couper en petits dés, couvrir, remuer une fois
Chou blanc	500		11-13	50 ml	couper en lamelles, couvrir, remuer une fois
Courgette	500		10-12	4-5 CS	couper en rondelles, couvrir, remuer une fois

CUISSON DE VIANDES, DE POISSONS ET DE VOLAILLES

- En achetant la viande, choisissez dans la mesure du possible des morceaux de taille égale. Vous obtiendrez ainsi les meilleurs résultats à la cuisson.
- Laver soigneusement la viande, le poisson et la volaille sous l'eau froide puis les sécher avec du papier absorbant avant de les préparer de la façon habituelle.
- Lorsque la cuisson dépasse 15 minutes, les mets prennent naturellement une couleur brune. Pour que la surface soit croustillante, il est conseillé d'utiliser un plat brunisseur ou de saisir l'aliment à la poêle et de terminer la cuisson au micro-ondes. Vous disposerez alors d'un fond pour préparer une sauce.
- Retourner les grosses pièces de viande, de poisson et de volaille à la moitié du temps de cuisson afin qu'elles cuisent de façon uniforme de tous les côtés.
- Après la cuisson, couvrez le rôti d'une feuille d'aluminium et laissez-le reposer environ 10 minutes (temps de repos). Pendant ce temps, la cuisson se poursuit et le liquide se répartit uniformément dans la viande. On perdra ainsi moins de jus de viande en découpant le rôti.

Tableau: Cuisson de viandes, de poissons et de volailles

Viandes, poissons, et volaille	Quant. - g -	Puissance -Niveau-	Temps de cuisson - mn -	Conseils de repos	Temps/repos - mn -
Rôtis (porc, veau, agneau)	500		19-21	épicer, poser sur un plat à gratin, retourner à la moitié du temps de cuisson.	10
	1000		42-46		10
	1500		58-62		10
Rosbif à point	1000	 	15-17 7-8	épicer, poser sur un plat à gratin, retourner à la moitié du temps de cuisson.	10
	1500	 	19-23 12-15		10
Rôti viande hachée	1000		21-24	préparer la viande hachée à partir de hachis mélangés (moitié porc/moitié boeuf), le mettre dans un moule à gratin	10
Filet de poisson	200		3-5	épicer, poser sur un plat, couvrir	3
Poulet	1200		34-38	épicer, poser sur un plat à gratin, retourner à la moitié du temps de cuisson	3
Cuisses de poulet	200		3-6	épicer, poser sur un plat, couvrir	3

DÉCONGÉLATION ET CUISSON D'ALIMENTS

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

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

Tableau: Décongélation et cuisson d'aliments

Aliments	Quant - g -	Puis. -Niveau-	Temps cuiss -mn -	Addition d'eau	Conseils de préparation	Temps/repos -mn-
Filet de poisson	300		13-15	-	couvrir	1-2
1 truite	250		7-8	-	couvrir	1-2
Plat garni	400		12-15	-	couvrir, remuer à la moitié du temps de réchauffage	2
Épinards en branches	300		9-12	-	couvrir, remuer une ou deux fois	2
Brocoli	300		11-13	3-5 EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Pois	300		11-13	3-5 EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Chou-rave	300		11-13	3-5 EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Macédoine de légumes	500		15-18	3-5 EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Chou de Bruxelles	300		11-13	3-5 EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Chou rouge	450		14-16	3-5 EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2

ADAPTATION DE RECETTES CONVENTIONNELLES À LA CUISSON AUX MICRO-ONDES

Si vous voulez préparer vos recettes favorites avec le micro-ondes, vous devez respecter les conseils suivants:

Réduisez les temps de cuisson d'un tiers à la moitié.

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

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

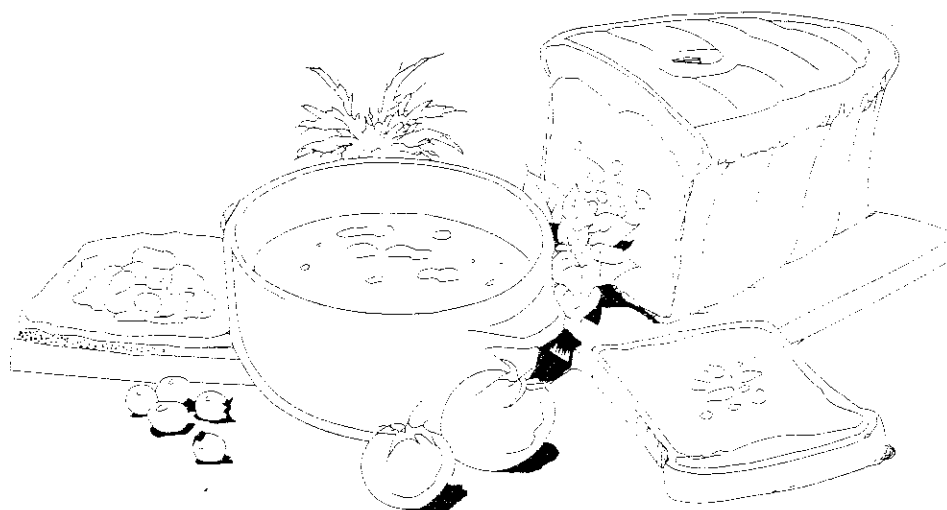
On peut considérablement réduire l'addition de graisse. Une faible quantité de beurre, de margarine ou d'huile suffit à donner du goût au mets. Le micro-ondes est donc idéal pour cuire des plats à faible teneur en matières grasses, par exemple dans le cadre d'un régime.

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

Abréviations utilisées:

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

Recettes



Allemagne

Toast au camembert

Camemberttoast

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

Ingrédients

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

Préparation

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

1 1/2 - 2 mn



Espagne

Velouté d'avocats

Sopa de aguacates

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

Ingrédients

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

Préparation

1. Peler les avocats mûrs, enlever le noyau, les émincer, les réduire en purée au mixer ou avec un batteur. Garder pour la décoration deux tranches fines par portion et les arroser de jus de citron.
2. Verser dans la terrine le bouillon de viande, la purée d'avocats et la crème, saler, poivrer, couvrir et cuire. Remuer une fois pendant la cuisson.

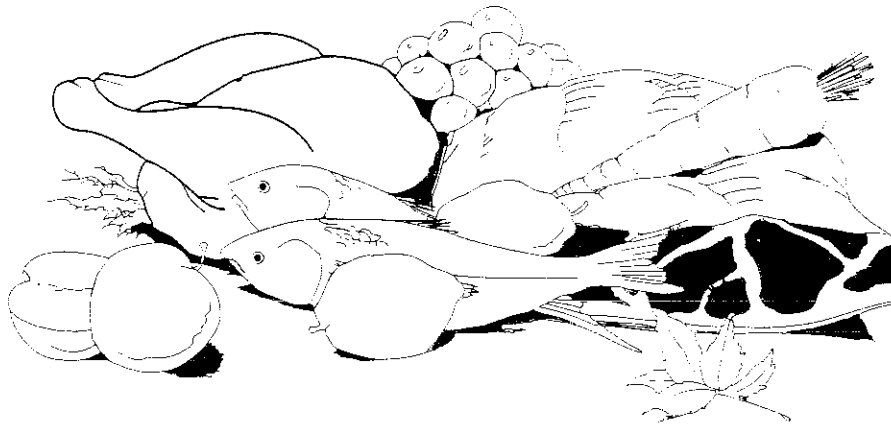
15-16 mn



Conseil:

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

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



Suisse

Émincé de veau à la zurichoise*Zürcher Geschnetzeltes*

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

Ingrédients

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

Préparation

1. Couper le filet en bandes de l'épaisseur d'un doigt.
2. Enduire uniformément la terrine de beurre. Mettre l'oignon et la viande dans la terrine, couvrir et cuire. Remuer une fois pendant la cuisson.

8-11 mn



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

6-8 mn



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

France

Filets de sole

2 portions

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

Ingrédients

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

Préparation

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

15-17 mn



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

Conseil:

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

Italie

Lasagne au four*Lasagne al forno*

Temps de cuisson total : env. 28-32 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)
1 plat à gratin carré avec
couvercle (env. 20x20x6 cm)**Ingrédients**

300 g de tomates en conserve
 50 g de jambon cru coupé en petits dés
 1 oignon (50 g) haché menu
 1 gousse d'ail broyée
 250 g de viande de boeuf hachée
 2 CS de concentré de tomates (30 g)
 Sel
 Poivre
 Origan
 Thym
 Basilic
 150 ml de crème fraîche
 100 ml de lait
 50 g de parmesan râpé
 1 CC d'herbes variées hachées
 1 CC d'huile d'olive
 Sel
 Poivre
 Noix de muscade
 1 CC d'huile végétale pour graisser le plat
 125 g de lasagne vertes
 1 CC de parmesan râpé
 1 CC de beurre ou de margarine

Préparation

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

9-11 mn



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

19-21 mn



Après la cuisson, laisser les lasagne reposer de 5 à 10 minutes.

Danemark

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

Temps de cuisson total : env. 13-17 minutes

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

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

Préparation

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

9-11 mn



Incorporer le sucre et le jus de citron.

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

4-6 mn



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

Conseil:

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

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMATREGELEN

WAARSCHUWING

Voorkomen van brand

1. Laat de magnetronoven tijdens gebruik niet onbeheerd achter. Te hoge niveau's of te lange kooktijden kunnen het voedsel mogelijk oververhitten met brand tot gevolg.
2. Deze oven is niet geschikt om in een muur of kast te worden ingebouwd.
3. Steek de stekker van het netsnoer in een gemakkelijk toegankelijk stopcontact zodat u de stekker in een noodgeval snel uit het stopcontact kunt trekken.
4. Sluit de oven alleen aan op een stopcontact met 220 - 230 V wisselstroom met een minimale 10 A zekering of een minimale 10 A circuitonderbreker.
5. Het wordt aanbevolen om een apart circuit voor deze oven te gebruiken.
6. Plaats de oven niet in de buurt van verwarmingselementen, zoals bijvoorbeeld naast een kachel of dichtbij een gasfornuis.
7. Plaats de oven niet in een zeer vochtige of natte ruimte.
8. Plaats of gebruik de oven niet buitenshuis.
9. OPEN NOOIT DE OVENDEUR indien er rook van verwarmd voedsel in de oven komt. Schakel de oven uit, trek de stekker uit het stopcontact en wacht todat er geen rook meer van het voedsel komt. Openen van de ovendeur terwijl er rook van het voedsel komt kan brand veroorzaken.
10. Gebruik alleen bakjes, schalen en dergelijke die geschikt zijn voor magnetronovens. Zie de bijgeleverde kooktips voor bruikbare materialen.
11. Blijf in de buurt van de oven indien u wegwerpplastic, papier of andere brandbare materialen gebruikt.
12. Reinig het afdekplaatje voor de golfgeleider, de ovenruimte, draaitafel en draaisteun na gebruik. Deze onderdelen dienen droog en vetvrij te zijn. Vet kan mogelijk oververhitten, gaan roken en vlam vatten.
13. Plaats geen ontvlambare materialen in de buurt van de oven of de ventilatie-openingen.
14. Blokkeer de ventilatie-openingen niet.
15. Verwijder alle metalen draadjes, verzegelingen, enz. van het voedsel en de verpakking. Vonken van metalen voorwerpen kunnen mogelijk brand veroorzaken.
16. Gebruik de magnetronoven niet voor bakken met olie of het verwarmen van frituurvet. De temperatuur kan namelijk niet worden geregeld en de olie kan mogelijk vlam vatten.
17. Gebruik alleen popcorn dat in een voor magnetronovens geschikt materiaal is verpakt.
18. Bewaar geen voedsel of andere voorwerpen in de magnetronoven.
19. Kontroleer dat de instellingen van de magnetronoven juist zijn nadat u de oven heeft gestart.
20. Volg de aanwijzingen in deze gebruiksaanwijzing en de bijgeleverde kooktips op.

Voorkomen van persoonlijk letsel

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

(NL) Alleen van toepassing voor Duitsland.

(I) Applicabile soltanto al modello per la Repubblica Federale Tedesca.

(E) Aplicable sólo para la República Federal de Alemania.

(GB) Applicable only for Federal Republic of Germany.

ACHTUNG

Vor Inbetriebnahme

Gerät

auf Transportschäden prüfen!

ERKLÄRUNG:

Vom Empfänger auszufüllen:

HIERMIT ERKLÄRE ICH VERBINDLICH; DASS DAS GERÄT

TYPE: _____ SER.NR.: _____

BESCHÄDIGT IST, OBWOHL VERPACKUNG EINWANDFREI.

Datum _____ Unterschrift _____

VOM HÄNDLER AUSZUFÜLLEN!

■ Dieses Gerät wurde über Firma: _____

— komplette Adresse bitte —
bezogen und am _____ an diese Firma zurückgesandt.

■ Dieses SHARP-Gerät wurde direkt von SHARP an mich (uns) geliefert
mit Lieferschein/Rechnung Nr. _____ vom _____.

Datum _____ Firmenstempel/Unterschrift _____

Sichtbare Beschädigung (Deformierung)

Bei Beschädigung Gerät nicht benutzen!

Sofort wieder in Originalkarton verpacken!

Alle Zubehörteile mit einpacken und Transportsicherungen (z.B.Styroopor für Drehteller) wieder anbringen und sichern.

Sofort Ihren Lieferanten verständigen.

Bei Nichtbeachtung können für Sie erhebliche Kosten entstehen.

Bitte füllen Sie die linke Seite aus und übergeben Sie dieses Formular zusammen mit dem Gerät Ihrem Händler.

TECHNISCHE MÄNGEL

Bei Inbetriebnahme hat das Gerät keine oder nur Teilfunktion.

1. In diesem Fall verständigen Sie bitte sofort Ihren Händler und fordern den für Sie nächstgelegenen autorisierten SHARP Mikrowellen-Kundendienst an.
2. Auf keinen Fall das Gerät zurücksenden!
3. Der SHARP Mikrowellen-Kundendienst behebt alle technischen Mängel innerhalb der Gewährleistungszeit für Sie kostenlos.
4. Bevor Sie jedoch den SHARP-Kundendienst in Anspruch nehmen, befolgen Sie bitte unbedingt die Bedienungsanleitung. Bei unberechtigter Kundendienst-Anforderung (z.B. Bedienungsfehler etc.) können für Sie erhebliche Kosten entstehen.

SHARP

SHARP CORPORATION
SHARP ELECTRONICS (EUROPE) GMBH.
Sonninstrasse 3, 20097 Hamburg
Federal Republic of Germany

TINS-A390WRRO-H31

Gedruckt in Thailand
Imprimé en Thaïlande
Gedruckt in Thailand
Stampato in Thailandia
Impreso en Tailandia
Printed in Thailand