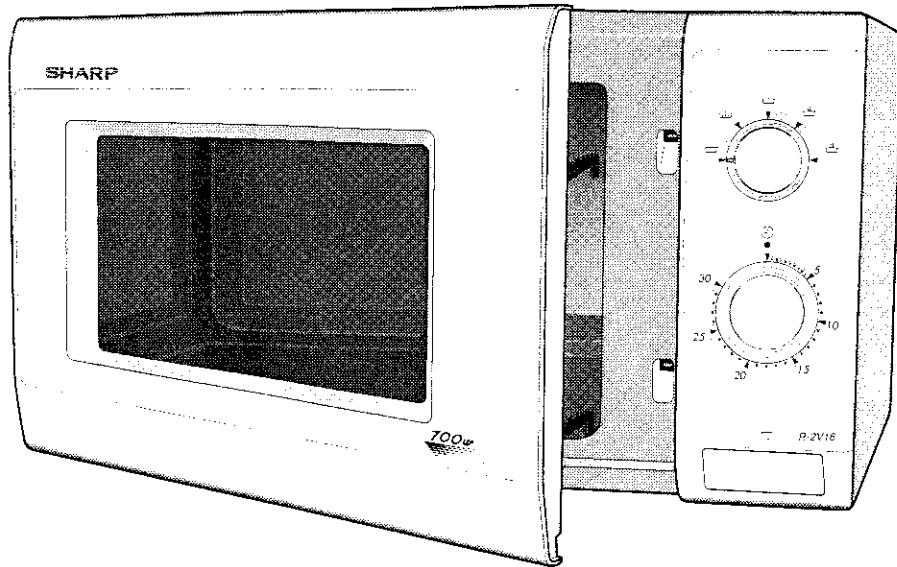


# SHARP

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



**R-2V16 / R-2V26 / R-3V16**  
(W) (B)/(W)/(BK) (B)/(W)

<b>D</b>	<b>BEDIENUNGSANLEITUNG</b> Diese Bedienungsanleitung enthält wichtige Informationen, welche Sie vor Inbetriebnahme des Gerätes unbedingt sorgfältig durchlesen sollten.	Seite <b>1/D-1</b>
<b>F</b>	<b>MODE D'EMPLOI</b> Ce mode d'emploi du four contient des informations importantes, que vous devez lire avant d'utiliser votre four à micro-ondes.	Page <b>20/F-1</b>
<b>NL</b>	<b>GEBRUIKSAANWIJZING</b> Deze gebruiksaanwijzing bevat belangrijke informatie die u dient te lezen alvorens u de oven in gebruik neemt.	Bladzijde <b>39/NL-1</b>
<b>I</b>	<b>MANUALE D'ISTRUZIONI</b> Questo manuale contiene informazioni importanti, che dovete leggere prima di usare il forno.	Pagina <b>58/I-1</b>
<b>E</b>	<b>MANUAL DE INSTRUCCIONES</b> Este manual contiene información muy importante que debe leer antes de utilizar el horno.	Página <b>77/E-1</b>

**700W / 700W / 900W (IEC 705)**

DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL



## **INHALT**

**D**

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE .....	D-1	GAREN MIT DER MIKROWELLE .....	D-5
AUFSTELLANWEISUNGEN .....	D-3	REINIGUNG UND PFLEGE .....	D-6
ZUBEHÖR .....	D-3	FUNKTIONSPRÜFUNG .....	D-6
BEZEICHNUNG DER BAUTEILE .....	D-4	KOCHBUCH .....	D-7
BEDIENUNGSHINWEISE .....	D-5		

## **TABLE DES MATIERES**

**F**

INSTRUCTIONS IMPORTANTES		CONSEILS DE CUISSON .....	F-5
DE SECURITE .....	F-1	CUISSON PAR MICRO-ONDES .....	F-5
INSTALLATION .....	F-3	ENTRETIEN ET NETTOYAGE .....	F-6
ACCESSOIRES .....	F-3	AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR .....	F-6
LES ORGANES .....	F-4	LIVRE DE RECETTE .....	F-7

## **INHOUDSOPGAVE**

**NL**

BELANGRIJKE		KOOKPROCEDURE .....	NL-5
VEILIGHEIDSMATREGELEN .....	NL-1	MAGNETRON KOKEN .....	NL-5
INSTALLATIE .....	NL-3	ONDERHOUD EN REINIGEN .....	NL-6
TOEBEHOREN .....	NL-3	IN GEVAL VAN STORINGEN .....	NL-6
NAMEN VAN ONDERDELEN .....	NL-4	KOOKBOEK .....	NL-7

## **INDICE**

**I**

ISTRUZIONI IMPORTANTI		SUGGERIMENTI PER LA COTTURA .....	I-5
SULLA SICUREZZA .....	I-1	COTTURA CON LE MICROONDE .....	I-5
INSTALLAZIONE .....	I-3	MANUTENZIONE E PULIZIA .....	I-6
ACCESSORI .....	I-3	DIAGNOSTICA .....	I-6
NOME DELLE PARTI .....	I-4	RECETARIO .....	I-7

## **INDICE**

**E**

MEDIDAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD	E-1	COCCION A MICROONDAS .....	E-5
INSTALACION .....	E-3	LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO .....	E-6
ACCESORIOS .....	E-3	LOCALIZACION DE AVERIAS .....	E-6
NOMBRE DE LAS PIEZAS .....	E-4	RECETARIO .....	E-7
SUGERENCIAS PAR COCINAR .....	E-5		

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

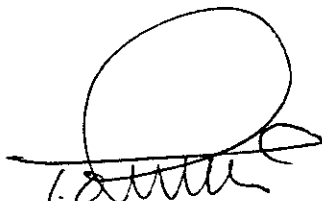
- I Applicabile soltanto al modello per la Repubblica Federale Tedesca.
- E Aplicable sólo para la República Federal de Alemania.

## **MERKBLATT FÜR DEN KÄUFER**

Sehr geehrte Damen und Herren,

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

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



Mr T Omori, Division General Manager for Microwave Oven.

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

**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	<b>R-2V16/R-2V26:</b> FPWBFA283WREO <b>R-3V16:</b> FPWBFA282WREO	CERCA DEL CABLE DE LA FUENTE DE ALIMENTACION





Italie

**Lasagne au four***Lasagne al forno*

Temps de cuisson: **900W:** env. 20 - 25 minutes  
**700W:** env. 25 - 30 minutes


Vaisselle  
 1 terrine à couvercle (2 l)  
 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.

**900W:** 6 - 8 min 

**700W:** 8 - 10 min 

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.

**900W:** 14 - 17 min 

**700W:** 17 - 20 min 

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



Danemark

**Gelée de fruits rouges à la cauce à la vanille**

Rødgrød medd vanillie sovs

Temps de cuisson: **900W:** env. 6 - 9 minutes  
**700W:** env. 12 - 15 minutes

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


**Ingrédients**

150 g de groseilles  
 150 g de fraises  
 150 g framboises  
 250 ml de vin blanc  
 100 g 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 féculé


**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.

**900W:** 4 - 5 min 

**700W:** 8 - 10 min 

- 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 féculé au lait, couvrir et cuire. Remuer de temps en temps et après la cuisson.

**900W:** 2 - 4 min 

**700W:** 4 - 5 min 

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 de yaourt.



Espagne

**Pomme de terre farcies***Patatas rellenas*Temps de cuisson: **900W:** env. 9 - 12 minutes**700W:** env. 11 - 16 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 l)



1 assiette en porcelaine

**Ingrédients**


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

**Préparation**

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

**900W:** 7 - 9 min **700W:** 9 - 12 min 

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

2- 4 min 

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



France

**Ratatouille spéciale**Temps de cuisson: **900W:** env. 16 - 19 minutes**700W:** env. 20 - 23 minutes



Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 l)

**Ingrédients**

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

**Préparation**

1. Metter l'huile d'olive et la gousse d'ail dans la terrine. Ajouter les légumes à l'exception des coeurs d'artichaut, poivrer. Ajouter le bouquet garni, couvrir et cuire en remuant de temps en temps une fois pendant la cuisson.

**900W:** 16 - 19 min **700W:** 21 - 24 min 

- Cinq minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les coeurs d'artichaut et réchauffer.
2. Saler et poivrer. Retirer le bouquet garni avant de servir. Après la cuisson laisser la ratatouille reposer environ 2 minutes.

**Conseils:**

Servir la ratatouille chaude avec des plats de viande. Froide, c'est un excellent hors-d'oeuvre.

Un bouquet garni est composé de:

- une racine de persil
- légumes à potage
- une branche de livèche
- une branche de thym et
- quelques feuilles de laurier







Chine

## Crevettes aux piments forts

宮保明蝦

2 portions

Temps de cuisson: **900W:** env. 5 - 7 minutes  
**700W:** env. 6 - 8 1/2 minutes


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


### Ingrédients

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


### Préparation


- Laver les crevettes, enlever la carapace et la queue. Inciser le dos et les vider. Couper les crevettes en 2 ou 3 morceaux. Inciser chaque morceau afin qu'il ne se contracte pas pendant la cuisson. Mettre les crevettes dans une terrine, les arroser de vin blanc, couvrir et mariner.
- Laver les poireaux et les piments et les sécher. Couper les poireaux en morceaux de 5 cm, couper les piments en deux et enlever les pépins, Peler le gingembre et le couper en rondelles.
- Retirer les crevettes du vin et les saupoudrer de fécule.
- Mettre l'huile, le poireau, les piments et les rondelles de gingembre dans la terrine, couvrir et réchauffer.

**900W:** env. 2 min 

**700W:** 2 - 2 1/2 min 

- Ajouter les crevettes, les assaisonner de sauce de soja, de sucre et de vinaigre, remuer, couvrir et cuire.

**900W:** 3 - 5 min 

**700W:** 4 - 6 min 

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



Grèce

## Agneau braisé aux haricots verts

Kréas mé fasólia

Temps de cuisson: **900W:** env. 12 - 17 minutes  
**700W:** env. 16 - 21 minutes


Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 l)


### Ingrédients

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


### Préparation


- Peler les tomates, enlever la partie dure et les réduire en purée au mixer.
- Couper la viande d'agneau en gros dés. Beurrer la terrine, y mettre la viande, l'oignon et la gousse d'ail, épicer, couvrir et cuire.

**900W:** 8 - 10 min 

**700W:** 10 - 13 min 

- Ajouter les haricots et la purée de tomates à la viande, couvrir et continuer la cuisson.

**900W:** 4 - 7 min 

**700W:** 6 - 8 min 

Après la cuisson, laissez l'agneau braisé reposer environ 5 minutes.

### Conseil:

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



Suisse

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

Temps de cuisson: **900W:** env. 10 - 12 minutes  
**700W:** env. 14 - 17 minutes


Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 l)


**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 env. 1/2 l 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.

**900W:** 7 - 8 min 

**700W:** 8 - 10 min 

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

**900W:** 3 - 4 min 

**700W:** 6 - 7 min 

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: **900W:** env. 10 - 13 minutes  
**700W:** env. 14 - 16 minutes


Vaisselle: 1 plat à gratin avec couvercle  
 (longueur env. 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.

**900W:** 10 - 13 min 

**700W:** 14 - 16 min 

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 mulet, du carrelet ou de cabillaud.





Allemagne

**Toast au Camembert**

Camemberttoast

Temps de cuisson: **900W:** env. 1 minute  
**700W:** env. 1 - 11/2 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.

**900W:** ca. 1 min 

**700W:** 1- 11/2 min 

**Conseil:**

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



Espagne

**Velouté d'avocats**

Sopa de aguacates

Temps de cuisson: **900W:** env. 8 - 11 minutes  
**700W:** env. 14 - 17 minutes


Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 l)


**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.

**900W:** 8 - 11 min 

**700W:** 14 - 17 min 

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.



## DECONGELATION 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

Tableau: Décongélation et cuisson d'aliments

Aliments	Quant. -g/ml-	Puissance -Niveau-	Temps(min.) <b>900W</b>	Temps(min.) <b>700W</b>	L'eau -CS/ml-	Conseils de préparation	Temps/repos - Min-
Filet de poisson	300		9 - 11	10 - 11	-	couvrir	1 - 2
1 truite	250		6 - 8	7 - 8	-	couvrir	1 - 2
Epinards en branches	300		6 - 8	9 - 11	-	couvrir, remuer une ou deux fois	2
Brocoli	300		6 - 8	9 - 11	3 - 5 CS	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Pois	300		6 - 8	9 - 11	3 - 5 CS	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Chou-rave	300		6 - 8	9 - 12	3 - 5 CS	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Macédoine de légumes	500		9 - 11	14 - 16	3 - 5 CS	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Chou de Bruxelles	300		6 - 8	9 - 11	3 - 5 CS	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Chou rouge	450		9 - 11	12 - 14	3 - 5 CS	couvrir, remuer à la moitié du temps	2

## ADAPTATION DE RECETTES CONVENTIONNELLES A LA CUISSON AUX MICRO-ONDES

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

Réduisez les temps de cuisson d'un tiers à la moitié. Suivez les indications des recettes de ce recueil.

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

Pour les aliments crus qui doivent être cuits à l'étuvée, 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	mm = minute
g = gramme	MG = matière grasse
l = litre	∅ = diamètre

## 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.
- La viande de boeuf doit avoir reposé assez longtemps et ne pas être tendineuse.
- Même si les morceaux de viande sont de taille identique, ils peuvent cuire différemment. Cela est dû entre autres à la nature de la viande, aux différences de teneur en graisse et en liquide ainsi qu'à la température de la viande avant la cuisson.
- Lorsque la cuisson dépasse 15 minutes, les mets prennent naturellement une couleur brune. 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.

### PRODUITS DE BRUNISSAGE

Après un temps de cuisson de plus de 15 minutes, les aliments prennent une couleur brune qui ne peut toutefois pas être comparée avec la couleur brune et la dorure obtenues par la cuisson conventionnelle.

On peut utiliser des produits de brunissage pour donner aux mets une appétissante couleur brune. Ces produits sont généralement des épices ou des condiments. Le tableau ci-dessous vous donne quelques conseils pour l'utilisation des produits de brunissage:

Produits de brunissage	Mets	Méthode
Beurre fondu et paprika en poudre	Volailles	badigeonner la volaille avec le mélange de beurre et de paprika
Paprika en poudre	Soufflés et gratin, croûtes au fromage	saupoudrer de paprika en poudre
Sauce de soja	Vianes et volailles	badigeonner de sauce
Sauce Barbecue et sauce Worcestershire	Rôtis Boulettes de viandes	badigeonner de sauce
Sauce de rôti	Pièces rôties à cuisson rapide	
Dés de lard fondus ou oignons secs	Soufflés et gratin, toasts, soupes, potées	parsemer de dés de lard ou d'oignons secs
Cacao, chocolat râpé, glaces brunes, miel et marmelades	Gâteau et desserts	saupoudrer ou glacer les gâteaux et les desserts






















Tableau: Cuisson de viandes, de poissons et de volailles

Viandes, poissons et volaille	Quant. -g/ml-	Puissance -Niveau-	Temps(Mn.) <b>900W</b>	Temps(Mn) <b>700W</b>	Conceils de repos	Temps/repos - Mn-
Rôtis (porc, veau, agneau)	500		8 - 10*	18 - 20	épicer, poser sur un plat à gratin, retourner après *. R-2V16/R-2V26; Retourner à la moitié du temps de cuisson.	10
	1000		18 - 22*	36 - 40		10
	1500		8 - 12 28 - 32* 13 - 17	50 - 54		10
Rosbif à point	1000		9 - 11*	13 - 15	épicer, poser sur un plat à gratin, retourner après *.	10
	1500		5 - 7	10 - 12		10
			12 - 14* 8 - 10	17 - 21 11 - 13		
Rôti viande hachée	1000		16 - 18	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		4 - 5	3 - 4	épicer, poser sur un plat, couvrir	3
Poulet	1200		27 - 30	33 - 36	épicer, poser sur un plat à gratin, retourner à la moitié du temps de cuisson.	3
Cuisses de poulet	200		2 - 3	3 - 5	épicer, poser sur un plat, couvrir	3

## 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.
- Épiciez 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/ml-	Puissance -Niveau-	Temps(Mn.) <b>900W</b>	Temps(Mn.) <b>700W</b>	L'eau CS/ml	Conseils de préparation
Epinards en branches	300		4 - 6	6 - 9		laver, bien égoutter, couvrir, remuer une ou deux fois
Chou-fleur	800		13 - 15	17 - 20	5-6 CS	entier, couvrir
	500			11 - 13	4-5 CS	mettre en morceaux, remuer une fois
Brocoli	500		7 - 9 7 - 9	11 - 13	4-5 CS	mettre en morceaux, couvrir, remuer une fois
Champignons	500		6 - 8	8 - 11		entiers, couvrir, remuer une fois
Chou chinois	500		6 - 8	11 - 13	4-5 CS	couper en lamelles, couvrir, remuer une fois
Pois	500		6 - 8	11 - 13	4-5 CS	couvrir, remuer une fois
Fenouil	500		7 - 9	11 - 13	4-5 CS	couper en quatre, couvrir, remuer une fois
Oignons	250		3 - 5	7 - 9		entiers, envelopper dans une film de plastique pour micro-ondes
Haricots verts	500		7 - 9	13 - 15	4-5 CS	couper en morceaux, couvrir, remuer une fois
Chou-rave	500		7 - 9	13 - 15	50 ml	couper en dés couvrir, remuer une fois
Carottes	500		7 - 9	12 - 14	4-5 CS	couper en rondelles, couvrir remuer une fois
Poivron	500		6 - 8	11 - 13	4-5 CS	couper en dés, couvrir, remuer une fois
Pomme de terre en robe des champs	500		9 - 10	10 - 12	4-5 CS	couvrir, remuer une fois en robe des champs
Poireau	500		7 - 9	11 - 13	4-5 CS	couper en rondelles, couvrir, remuer une fois
Chou rouge	500		8 - 10	14 - 16	50 ml	couper en lamelles, couvrir, remuer une ou deux fois
Choux de Bruxelles	500		7 - 9	11 - 13	50 ml	têtes entières, couvrir, remuer une ou deux fois
Pomme de terre bouillies	500		9 - 10	10 - 12	150ml	couper en morceaux de taille égale, saler légèrement, couvrir, remuer une fois
Céleri	500		7 - 9	11 - 13	50 ml	couper en petits dés, couvrir, remuer une fois
Chou blanc	500		7 - 9	12 - 14	50 ml	couper en lamelles, couvrir, remuer une fois
Courgette	500		6 - 8	11 - 15	4-5 CS	couper en rondelles, couvrir, remuer une fois

## DECONGELATION

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 décongélation (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 feuilles d'aluminium. Ceci empêche les parties les plus fines de trop chauffer alors que les parties plus épaisses sont encore décongelées.

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, sur la surface des aliments commencera à cuire alors que l'intérieur est encore gelé.

### Retourner/remuer

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

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

**Les aliments délicats** comme p. ex. la tarte, la crème, le fromage et le pain ne doivent pas être décongelé complètement mais seulement légèrement. La décongélation complète doit avoir lieu à la température ambiante. On évite ainsi que les zones intérieures sont encore gelées.

**Le temps de repos** après la décongélation est très important car la décongélation se poursuit pendant ce temps. Le tableau de décongélation indique les temps de repos de différents aliments. Dans la mesure du possible, cuisiner les aliments immédiatement après la décongélation et ne pas les recongeler.

Tableau: Décongélation d'aliments

Aliments	Quant. -g/ml-	Puissance -Niveau-	Temp(Mn.)		Conseils de préparation	Temps de repos - Mn-
			900W	700W		
Viande à rôtir (p. ex. porc, boeuf, agneau, veau)	1500		55-60		poser sur un plat renversé,	30-90
	1000		37-42		retourner à la moitié du	30-90
	500		22-26		temps de décongélation	30-90
Steaks, escalopes, côtelettes, foie	200		3-5		retourner à la moitié du	10-15
Goulasch	500		10-12		séparer et remuer deux	15-30
					fois pendant la décongélation	
8 saucisses	600		6-8		poser l'une à côté de l'autre, retourner	5-10
4 saucisses	300		3-5		à la moitié du temps de décongélation	5-10
Canard/dinde	1500		42-47		poser sur un plat renversé, retourner	30-90
					à la moitié du temps de décongélation,	
Poulet	1200		33-37		poser sur un plat renversé, retourner	30-90
	1000		28-33		à la moitié du temps de décongélation,	30-90
					poser sur un plat renversé, retourner	30-90
					à la moitié du temps de décongélation,	
Cuisses de poulet	200		2-4		retourner à mi-temps de décongélation	10-15
Poisson de tranches	800		8-11		retourner à mi-temps de décongélation	10-15
Filets de poisson	400		6-8		retourner à mi-temps de décongélation	5-10
Crabes	500		8-11		retourner à mi-temps de décongélation	30
					retirer à les morceaux décongelés	
2 petits pains	80		ca. 1		décongeler légèrement	-
Pain complet, en tranches	250		1-3		poser les tranches l'une	-
Tranches de pain					à côté de l'autre, décongeler légèrement	
Pain à plusieurs céréales, 1 miche, Pain blanc, 1 miche	750		7-8		retourner à mi-temps de décongélation	15
					(le cœur reste gelé)	
Gâteau, 1 portion	150		2-5		poser sur une grille	5
Tarte à la crème, 1 portion			1-3		poser sur une grille	10
Tarte entière, ø 28 cm			22-25		poser sur une grille	30-60
Beurre	250		2-2 1/2		décongeler légèrement	15
Fruits comme fraises framboises cerises prunes	250		2-4		répartir uniformément, retourner à la	5
					moitié de temps de décongélation	

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.

## 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.) <b>900W</b>	Temps(Mn) <b>700W</b>	Conseils de préparation
Café, 1 tasse			ca. 1	1 - 11/2	
Lait, 1 tasse	150		ca. 1	ca. 11/2	ne pas couvrir
Eau, 1 tasse			1 - 11/2	1 - 11/2	
6 tasses			8 - 10	7 - 9	
1 terrine			9 - 11	10 - 13	
Plat garni (Légumes, viande et garnitures)	400		3 - 5	4 - 6	arroser la sauce d'eau, couvrir, remuer une fois
Potée			ca. 2	2 - 3	
Consommé	200		11/2 - 2	2 - 21/2	couvrir, remuer après le réchauffage
Velouté			ca. 2	2 - 3	
Légumes	200		1 - 3	21/2 - 31/2	ajouter éventuellement de l'eau,
	500		3 - 5	5 - 7	couvrir, remuer à la moitié du temps de réchauffage
Garnitures			1 - 2	1 - 21/2	
			3 - 5	5 - 6	
Viande, 1 tranche	200		2 - 3	21/2 - 31/2	couvrir arroser d'un peu de sauce,
Filet de poisson			3 - 4	21/2 - 31/2	
2 saucisses	180		1/2 - 1	ca. 11/2	percer la peau en plusieurs endroits
Gâteau, 1 portion			1/2 - 1	1/2 - 1	
Aliments pour bébés, 1 pot	190		ca. 1/2	1 - 11/2	enlever le couvercle, bien remuer après le réchauffage et vérifier la température
Faire fondre de la margarine ou du beurre			1/2 - 1	1/2 - 1	
Faire fondre de chocolat	100		1 - 3	ca. 3	remuer une fois
Dissoudre 6 feuilles de gélatine			ca. 1/2	ca. 1/2	faire tremper dans de l'eau, en extraire l'eau et mettre dans une tasse puis remuer une fois
Gelée à tarte pour 1/4 litre de liquide	10		4 - 6	6 - 8	mélanger avec du sucre et 250 ml de liquide, couvrir, bien remuer pendant et après le réchauffage



## FOUR 900 WATTS ET 700 WATTS

Ce livre de cuisine est conçu pour les fours à micro-ondes de différentes puissances. Veuillez vérifier en premier lieu si votre four a une puissance de 900 Watts ou 700 Watts.

Si vous possédez un four de 900 Watts, veuillez suivre les tableaux et les recettes marqués "900 Watts".






Si vous possédez un four de 700 Watts, veuillez suivre les tableaux et les recettes marqués "700 Watts".

Lorsqu'une seule recette existe, celle-ci convient à la fois pour les fours 900 Watts et 700 Watts.

## LEGENDE

### Puissance des micro-ondes

Votre micro-ondes a une puissance de 1000 W et dispose de 5 à 9 niveaux de puissance. Aidez-vous des indications fournies par ce recueil de recettes pour choisir la puissance nécessaire. On recommande en général :

Symbole de puissance	Explication
	<p><b>HIGH</b> (100% de la puissance = 900/700 watts) Pour une cuisson ou un réchauffage rapide, p. ex. pour les plats garnis, les boissons chaudes, les légumes, le poisson, etc.</p>
	<p><b>MEDIUM HIGH</b> (70% de la puissance = 630/490 watts) Pour la cuisson longue de mets compacts (p. ex. les rôtis) ou de mets délicats (p. ex. la sauce au fromage), il faut réduire la puissance du micro-ondes. Avec une puissance réduite, les mets ne déborderont pas et la viande cuira de façon uniforme sans être trop cuite sur les côtés.</p>
	<p><b>MEDIUM</b> (50% de la puissance = 450/350 watts) Pour les mets compacts qui nécessitent normalement un long temps de cuisson, p. ex. les plats de viande de boeuf, il est conseillé de réduire la puissance et d'augmenter légèrement le temps de cuisson. La viande sera plus tendre.</p>
	<p><b>MEDIUM LOW</b> (30% de la puissance = 270/210 watts - NIVEAU DE DECONGELATION) Pour décongeler, sélectionner une faible puissance pour que la décongélation des aliments se fasse de façon uniforme. Cette puissance est idéale pour cuire le riz, les pâtes et les quenelles.</p>
	<p><b>LOW</b> (10% de la puissance = 90/70 watts) Pour une décongélation en douceur de mets délicats, p. ex. les tartes à la crème, choisissez le plus bas niveau de puissance.</p>

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

### 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. En remuant les aliments, on répartit la chaleur, 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.

## Chère cliente, cher client,

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

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

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

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

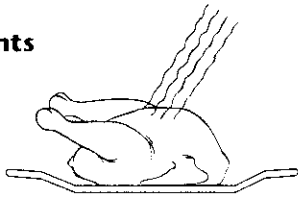
Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec votre nouveau four à micro-ondes à convection de chaleur et, bien sûr, bon appétit !

### Votre équipe de spécialistes de la cuisine aux micro-ondes

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

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

##### Aliments



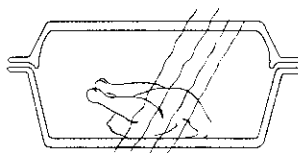
Ils absorbent les micro-ondes

#### BIEN CHOISIR LA VAISSELLE

##### Verre, verre céramique et porcelaine,

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

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



Ils laissent passer les micro-ondes

##### Céramique

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

##### Matières plastiques et carton

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

##### Films 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.

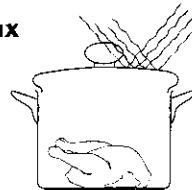
#### Plat brunisseur

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 pleines. Il est conseillé de mettre les mets dans de la vaisselle appropriée à l'utilisation dans un micro-ondes.

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

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

#### TEST D'APTITUDE POUR LA VAISSELLE

Si vous n'êtes pas sûr que votre vaisselle puisse être utilisée avec votre micro-ondes, procédez au test suivant:

Mettez 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.

# ENTRETIEN ET NETTOYAGE

## **PRECAUTION :**

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

### **Extérieur du four**

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

### **Tableau de commande**

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

### **PRECAUTIONS:**

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 petites ouvertures des parois. Sinon, elle risque de causer des dommages au four.
3. N'utilisez pas un vaporisateur pour nettoyer l'intérieur du four.

### **Plateau tournant et pied du plateau**

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

### **Porte**

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


# AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR

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

1. Alimentation

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

2. Quand la porte est ouverte, la lampe est-elle éclairée? OUI \_\_\_\_\_ NON \_\_\_\_\_

3. Placez une tasse 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.

# CONSEILS DE CUISSON

## GENERALITES

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.


1. Appuyez sur le bouton d'ouverture de la porte, ouvrez la porte et placez les aliments sur le plateau tournant.
2. Pour régler la minuterie sur une valeur inférieure à deux minutes, il faut la tourner au-delà du chiffre "2" et revenir en arrière sur la position souhaitée, faute de quoi elle ne fonctionne pas.
3. Pour interrompre la cuisson avant la fin du temps réglé sur la minuterie, il suffit de ramener

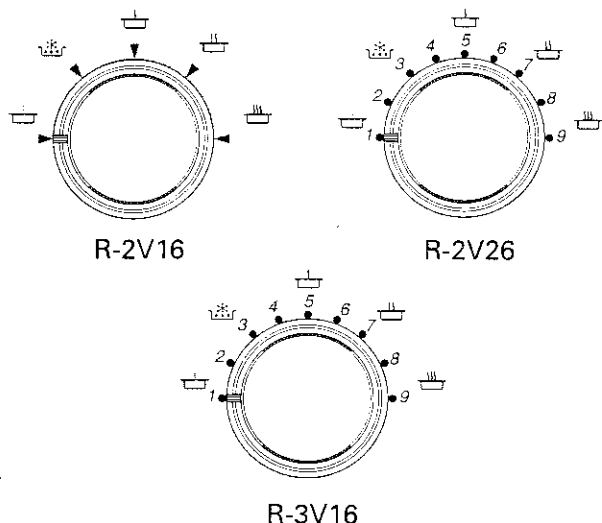
la minuterie sur la position "●" ou d'ouvrir la porte du four. Il est possible d'ouvrir la porte du four à n'importe quel moment de la cuisson (la minuterie s'immobilise pour indiquer le temps de cuisson restant). Pour reprendre la cuisson, refermez la porte. Pour changer le temps de cuisson en cours de cuisson, il vous suffit de placer la minuterie sur la nouvelle position souhaitée.






### AVERTISSEMENT:

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

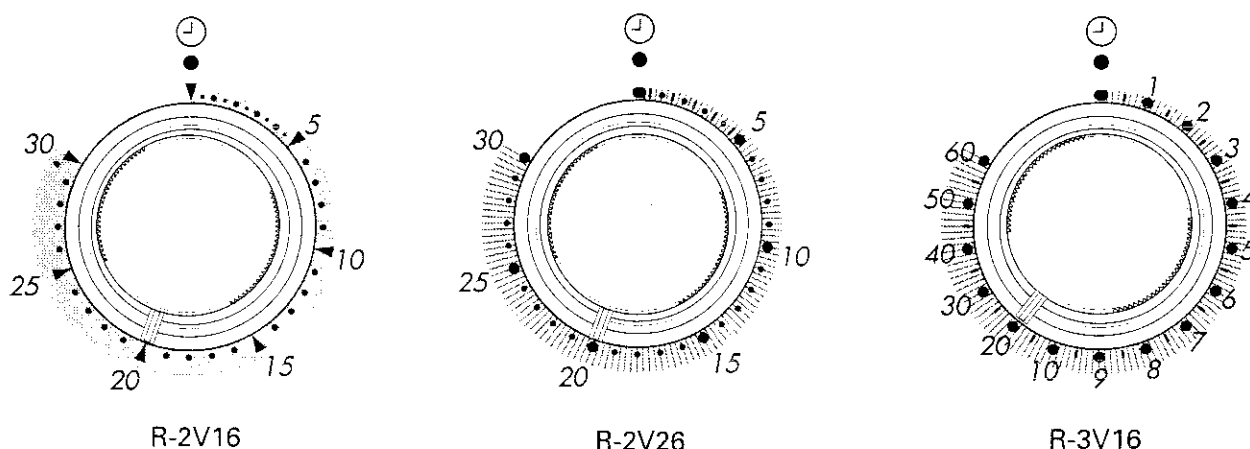
## CUISSON PAR MICRO-ONDES

1. Placez le réglage de puissance micro-ondes sur la position appropriée,  (FAIBLE) 10%.



APPELLATION	PUIS. NIVEAU	WATTS 2V16/26	WATTS 3V16
 FORT	100%	700	900
 MOYEN-FORT	70%	490	630
 MOYEN	50%	350	450
 MOYEN-FAIBLE	30%	210	270
 FAIBLE	10%	70	90

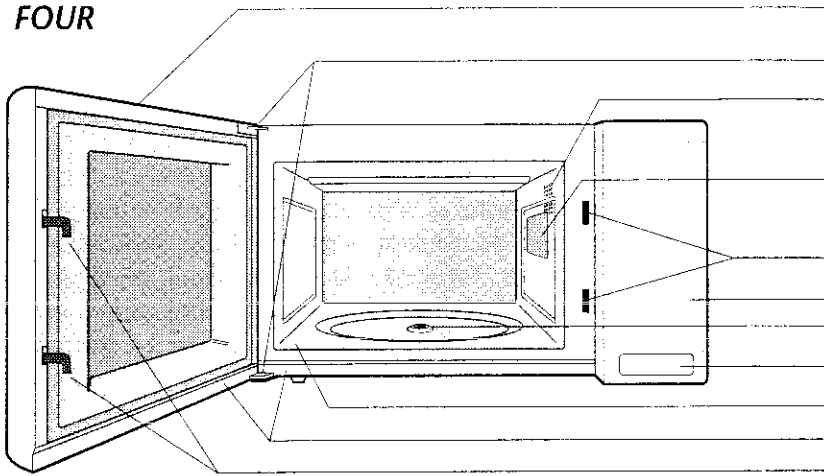
2. Réglez la minuterie sur le temps de cuisson désiré, 20 minutes. La cuisson commence.



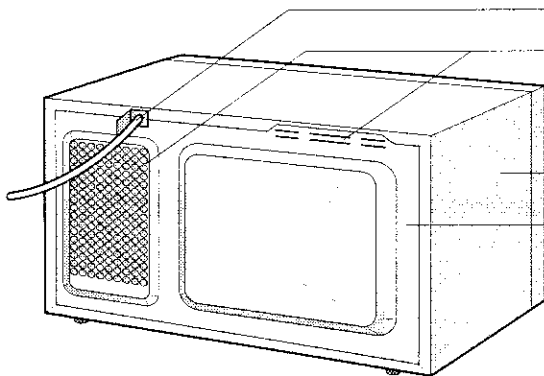
\* Lorsque la cuisson est terminée, la minuterie revient sur la position "●" et la sonnette retentit. Le four s'arrête automatiquement et l'éclairage du four s'éteint.

# LES ORGANES

FOUR



- Porte
- Charnières
- Eclairage du four
- Cadre du répartiteur d'ondes
- Ouvertures des verrous de la porte
- Tableau de commande
- Garniture étanche
- Bouton d'ouverture de la porte
- Cavité du four
- Joint de porte et surface de contact du joint
- Loquets de sécurité

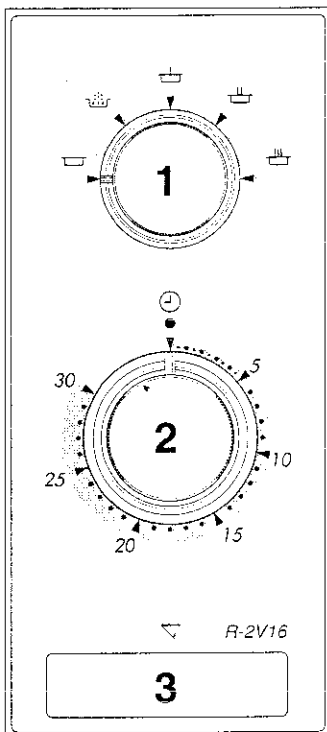


- Cordon d'alimentation
- Ouvertures de ventilation
- Partie extérieure
- Partie arrière

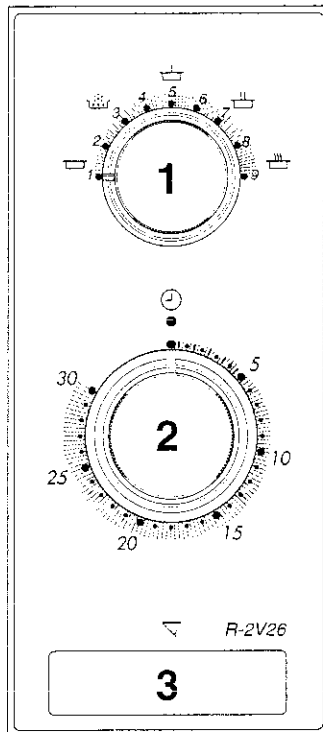
## TABLEAU DE COMMANDE A TOUCHES A EFFLEUREMENT

- 1** Réglage de puissance micro-ondes
- 2** Minuterie (R-2V16/R-2V26: 0-30 min, R-3V16: 0-60 min.)
- 3** Bouton d'ouverture de la porte

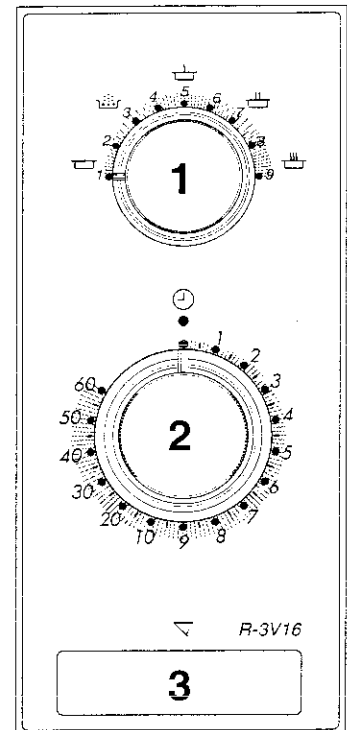
Modèle: R-2V16



Modèle: R-2V26



Modèle: R-3V16



FRANÇAIS

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

## INSTALLATION

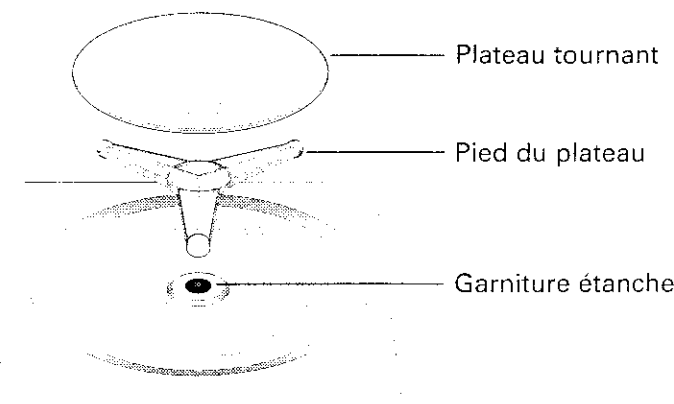
- 1) Retirez tous les matériaux d'emballage qui se trouvent à l'intérieur du four, les films de protection et l'étiquette autocollante posée sur la porte.
- 2) Vérifiez soigneusement que le four ne présente aucun signe d'endommagement.
- 3) Posez le four sur une surface horizontale et plate et suffisamment solide pour supporter le poids du four et également celui des aliments les plus lourds que vous avez l'intention d'y cuire.
- 4) 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
- Pied du plateau
- Mode d'emploi/Livre de recette

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



### REMARQUES:

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

### **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.
7. Si le cordon d'alimentation de cet appareil est endommagé, faites-le remplacer par un agent d'entretien agréé par SHARP.

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

1. N'utilisez jamais aucun récipient scellé. Retirez les rubans d'étanchéité et le couvercle avant toute utilisation d'un tel récipient. Un récipient scellé peut exploser en raison de l'augmentation de pression et ce, même après que le four a été mis hors service.
2. Prenez des précautions lorsque vous employez les micro-ondes pour chauffer des liquides. Utilisez des récipients à large ouverture de manière que les bulles puissent s'échapper. Ne chauffez pas un liquide dans un récipient à col étroit tel qu'un biberon car le contenu du récipient peut déborder rapidement et provoquer des brûlures.  
Pour éviter toute ébullition soudaine et tout risque:
  - 1) Remuez le liquide avant de le chauffer ou de le réchauffer.
  - 2) Placez une tige de verre ou un objet similaire dans le récipient contenant le liquide.
  - 3) Conservez le liquide quelque temps dans le four à la fin de la période de chauffage de manière à éviter toute ébullition soudaine différée.
3. Ne cuisez pas les œufs dans leur coquille. Ils peuvent exploser. Pour cuire ou réchauffer des œufs qui n'ont pas été brouillés ou mélangés, percez le jaune afin d'éviter qu'ils n'exploient. Retirez la coquille des œufs durs et coupez-les

en tranches avant de les réchauffer dans un four à micro-ondes.

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

### **Pour éviter toute brûlure**

1. Utilisez un porte-récipient ou des gants lorsque vous retirez les aliments du four de façon à éviter toute brûlure.
2. Ouvrez les récipients, les plats à popcorn, les sacs de cuisson, etc. de telle manière que la vapeur qui peut s'en échapper ne puisse vous brûler les mains ou le visage.
3. Tenez-vous éloigné du four au moment où vous ouvrez sa porte que manière à éviter toute brûlure due à la vapeur ou à la chaleur.
4. Après avoir réchauffé des aliments farcis, coupez-les en tranches de manière que la vapeur qu'ils contiennent s'échappe de façon à éviter toute brûlure.
5. Pour éviter toute brûlure, contrôlez la température des aliments et remuez-les avant de les servir, en particulier lorsqu'ils sont destinés à des bébés, des enfants ou des personnes âgées. La température du récipient est trompeuse et ne reflète pas celle des aliments que vous devez vérifier.

### **Pour éviter toute mauvaise utilisation par les enfants**

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



# INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

## AVERTISSEMENT

### **Pour éviter tout danger d'incendie**

1. Vous devez surveiller le four lorsqu'il est en fonctionnement. Un niveau de puissance trop élevé, ou un temps de cuisson trop long, peuvent entraîner une augmentation de la température des aliments conduisant à leur inflammation.
2. Ce four n'est pas conçu pour être encastré.
3. La prise secteur doit être facilement accessible de manière que le fiche du cordon d'alimentation puisse être aisément débranchée en cas d'urgence.
4. La tension d'alimentation doit être égale à 220-230 V, 50 Hz et le circuit doit être équipé d'un fusible de 10 A minimum, ou d'un disjoncteur également de 10 A minimum.
5. Nous conseillons d'alimenter ce four à partir d'un circuit électrique indépendant.
6. Ne placez pas le four dans un endroit où la température est élevée, par exemple auprès d'un four conventionnel.
7. Ne placez pas ce four dans un endroit où l'humidité est élevée ou encore, dans un endroit où l'humidité peut se condenser.
8. Ne rangez pas et n'utilisez pas le four à l'extérieur.
9. Si les aliments que chauffe le four viennent à fumer, **N'OUVREZ PAS LA PORTE**. Mettez le four hors tension, débranchez la fiche du cordon d'alimentation et attendez que la fumée se soit dissipée. Ouvrir le four alors que les aliments fument peut entraîner leur inflammation.
10. N'utilisez que des recipients et des ustensiles conçus pour les fours à micro-ondes. Reportez-vous aux conseils qui sont donnés dans le livre de recette à la Page F-7.
11. Surveillez le four lorsque vous utilisez des récipients en matière plastique à jeter, des récipients en papier ou tout autre récipient pouvant s'enflammer.
12. Nettoyez le cadre du répartiteur d'ondes, la cavité du four, le plateau tournant et le pied du plateau après chaque utilisation du four. Ces pièces doivent être toujours sèches et dépourvues de graisse. Les accumulations de graisse peuvent s'échauffer au point de fumer ou de s'enflammer.
13. Ne placez pas des produits susceptibles de s'enflammer au voisinage du four ou de ses ouvertures de ventilation.
14. N'obstruez pas les ouvertures de ventilation.
15. Retirez toutes les étiquettes, fils, etc. métalliques qui peuvent se trouver sur l'emballage des aliments. Ces éléments métalliques peuvent entraîner la formation d'un arc électrique qui à son tour peut produire un incendie.
16. N'utilisez pas ce four pour faire de la friture. La température de l'huile ne peut pas être contrôlée et l'huile peut s'enflammer.
17. Pour faire des popcorns, n'utilisez que les ustensiles conçus pour les fours à micro-ondes.
18. Ne conservez aucun aliment ou produit à l'intérieur du four.
19. Vérifiez les réglages après mise en service du four et assurez-vous que le four fonctionne correctement.
20. Lisez et utilisez ce mode d'emploi et le livre de recette 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.
  - (4) La cavité du four n'est pas cabossée.
  - (5) Le cordon d'alimentation et sa fiche sont en bon état.
2. Ne tentez pas de réparer le four. Le four doit être réparé par un technicien d'entretien agréé par SHARP.
3. Ne faites pas fonctionner le four porte ouverte et ne 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. Evitez les accumulations de graisse sur le joint de porte et la surface de contact du joint. Respectez les instructions du paragraphe "Entretien et nettoyage", Page F-6.
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.



Italien

**Lasagne al forno***Lasagne al forno*

Gesamtgarzeit: **900W:** ca. 20 - 25 Minuten  
**700W:** ca. 25 - 30 Minuten  
 Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)  
 flache, quadratische Auflaufform  
 mit Deckel (ca. 20x20x6 cm)

**Zutaten**

300 g Tomaten aus der Dose  
 50g Schinken, fein gewürfelt  
 1 Zwiebel (50 g), fein gehackt  
 1 Knoblauchzehe, zerdrückt  
 250g Hackfleisch vom Rind  
 2 EL Tomatenmark (30 g)  
 Salz  
 Pfeffer  
 Oregano  
 Thymian  
 Basilikum  
 150 ml Rahm (Crème fraîche)  
 100 ml Milch  
 50g geriebener Parmesankäse  
 1 TL gemischte gehackte Kräuter  
 1 TL Olivenöl  
 Salz  
 Pfeffer  
 Muskatnuß  
 1 TL Pflanzenöl zum Einfetten der Form  
 125 g grüne Plattennudeln  
 1 EL geriebener Parmesankäse  
 1 EL Butter oder Margarine

**Zubereitung**

- Die Tomaten in Scheiben schneiden, mit den Schinken- und Zwiebelwürfeln, dem Knoblauch, dem Rinderhack und dem Tomatenmark mischen. Würzen, und abgedeckt dünsten.

**900W:** 6 - 8 Min

**700W:** 8 - 10 Min

- Den Rahm mit der Milch, dem Parmesankäse, den Kräutern und dem Öl verrühren und würzen.
- Die Auflaufform fetten. Den Boden der Form mit einem Drittel der Nudelplatten auslegen. Die Hälfte der Hackfleischmasse auf die Nudeln geben und mit etwas Sauce begießen. Das zweite Drittel der Nudeln darüberlegen und nacheinander die Hackfleischmasse, etwas Sauce und die restlichen Nudeln obenaufschichten. Zum Abschluß die Nudeln mit viel Sauce bedecken und mit Parmesankäse bestreuen. Butterflöckchen obenaufsetzen und abgedeckt garen.

**900W:** 14 -17 Min

**700W:** 17 - 20 Min

Die Lasagne nach dem Garen etwa 5 bis 10 Minuten ruhen lassen.

Dänemark

**Beerengrütze mit Vanillesauce***Rødgrød med vanille sovs*

Gesamtgarzeit: **900W:** ca. 6 - 9 Minuten  
**700W:** ca. 12 - 15 Minuten  
 Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)  
 Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)

**Zutaten**

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

**Zubereitung**

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

**900W:** 4 - 5 Min

**700W:** 8 - 10 Min

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

**900W:** 2 - 4 Min

**700W:** 4 - 5 Min

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

**Tip:**

Zur Beerengrütze schmeckt auch eisgekühlte Sahne oder Joghurt sehr gut.

