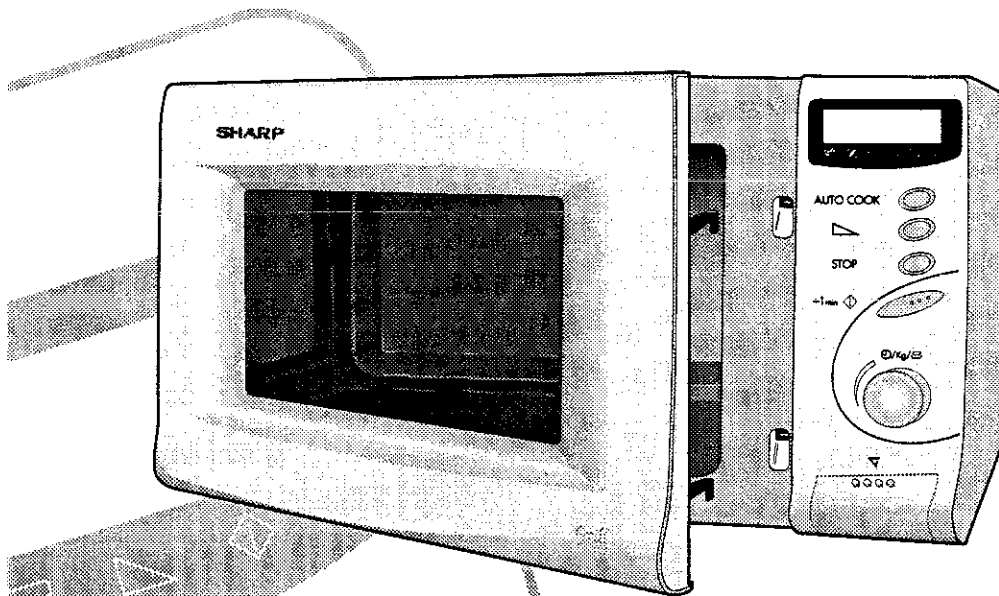




Avertissement
 Waarschuwing
 Avvertenza
 Advertencia



R-330A

**MIKROWELLENGERÄT / BEDIENUNGSANLEITUNG MIT KOCHBUCH
 FOUR A MICRO-ONDES / MODE D'EMPLOI AVEC LIVRE DE RECETTES
 MAGNETRONOVEN / GEBRUIKSAANWIJZING MET KOOKBOEK
 FORNO A MICROONDE / MANUALE D'ISTRUZIONI E LIBRO DI RICETTE
 HORNO DE MICROONDAS / MANUAL DE INSTRUCCIONES Y RECETARIO**

se Bedienungsanleitung enthält wichtige Informationen, welche Sie vor Inbetriebnahme des Gerätes unbedingt gründlich durchlesen sollten.

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

mode d'emploi du four contient des informations importantes, que vous devez lire avant d'utiliser votre four à micro-ondes.

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

de gebruiksaanwijzing bevat belangrijke informatie die u dient te lezen alvorens u de oven in gebruik neemt.

waarschuwing: Het niet naleven van de gebruiks- en onderhoudsvoorschriften evenals elke ingreep die het mogelijk maakt dat het toestel in niet-gesloten toestand in werking kan gesteld worden, kan leiden tot ernstige gezondheidsschades.

esto manuale contiene informazioni importanti, che dovete leggere prima di usare il forno.

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

este manual contiene información muy importante que debe leer antes de utilizar el horno.

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

DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL

D Sehr geehrter Kunde,

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem neuen Mikrowellengerät, das Ihnen ab jetzt die Arbeit im Haushalt wesentlich erleichtern wird. Sie werden angenehm überrascht sein, was man mit der Mikrowelle alles machen kann. Sie können nicht nur schnell auftauen und erhitzen, sondern auch ganze Menüs zubereiten. Unser Mikrowellen-Team hat für Sie in unserem Kochstudio die leckersten internationalen Rezepte zusammengestellt, die Sie leicht und schnell zubereiten können.

Lassen Sie sich von den angegebenen Rezepten anregen und bereiten Sie auch eigene und bewährte Rezepte in ihrem Mikrowellengerät zu. Die Mikrowelle bietet Ihnen viele Vorteile, die Sie begeistern werden:

- Sie können bis zu 80% Zeit und Energie einsparen.
- Die Lebensmittel können direkt im Serviergeschirr zubereitet werden, so daß wenig Abwasch anfällt.
- Kurze Garzeiten wenig Wasser und wenig Fett sorgen dafür, daß viele Vitamine, Mineralstoffe und der Eigengeschmack erhalten bleiben.

Wir empfehlen Ihnen, den Kochbuch-Ratgeber und die Bedienungsanleitung genau durchzulesen. So wird Ihnen die Bedienung ihres Gerätes leicht von der Hand gehen.

Viel Spaß beim Umgang mit Ihrem neuen Mikrowellengerät und beim Ausprobieren der leckeren Rezepte.
Ihr Mikrowellen-Team

D SERVICE VORGEHENSWEISE - GILT NUR FÜR DEUTSCHLAND

Lieber SHARP-Kunde,
SHARP - Geräte sind Markenartikel, die mit Präzision und Sorgfalt nach modernen Fertigungsmethoden hergestellt werden. Bei sachgemäßer Handhabung und unter Beachtung der Bedienungsanleitung wird Ihnen Ihr Gerät lange Zeit gute Dienste leisten. Das Auftreten von Fehlern ist aber nie auszuschließen. Sollte Ihr Gerät während der Gewährleistungsfrist einen gewährleistungspflichtigen Mangel aufweisen, so wenden Sie sich bitte an den Handelsbetrieb, bei dem Sie dieses Gerät erworben haben, denn dieser ist Ihr alleiniger

Ansprechpartner für jegliche Gewährleistungsansprüche.

Als Nachweis im Gewährleistungsfall dient Ihr Kaufbeleg.

Sollte sich nach Ablauf der Gewährleistungsfrist ein Fehler des Gerätes zeigen, so können Sie dieses wahlweise auch direkt an eine von SHARP autorisierte Vertragswerkstatt zur Fehlerbeseitigung geben. Eine Aufstellung aller SHARP Vertragswerkstätten in Deutschland entnehmen Sie bitte der Kundendienstübersicht.

**SHARP ELECTRONICS (EUROPE) GmbH
Parts & Technical Services.**

F Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons de l'achat de votre nouveau four 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. Notre équipe spécialisée dans la cuisine aux micro-ondes a réuni pour vous les plus succulentes recettes internationales: vous aurez plaisir à les essayer tant elles sont faciles et rapides à préparer. Laissez-vous mettre en appétit et utilisez votre

four micro-ondes aussi pour préparer vos recettes favorites.

Vous ne pourrez plus vous passer des avantages que vous offrent les micro-ondes:

- Vous économisez jusqu'à 80% de temps et d'énergie. Vous pouvez préparer les aliments et les servir dans la même vaisselle, vous avez donc moins de vaisselle à laver.
- Grâce aux temps de cuisson réduits, aux faibles quantités d'eau et de graisse utilisées, les aliments conservent une grande partie de leurs vitamines et de leurs substances minérales et gardent leur saveur propre.

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 micro-ondes et, bien sûr, bon appétit!
Votre équipe de spécialistes de la cuisine aux micro-ondes

NL Geachte klant,

Gefeliciteerd met de aanschaf van uw nieuwe magnetronoven, die u goed van dienst zal zijn in de keuken. U zult verbaasd staan over hoeveel verschillende dingen deze magnetronoven voor u kan doen. Niet alleen kunt u met de oven snel etenswaren ontdooien of opwarmen, u kunt er ook complete maaltijden mee bereiden.

In onze testkeuken heeft ons magnetronteam een aantal van de lekkerste internationale recepten verzameld, die snel en gemakkelijk te bereiden zijn.

Laat u zich inspireren door de recepten die we hebben bijgesloten, zodat u uw eigen favoriete maaltijden in de magnetronoven kunt bereiden.

Er zijn vele leuke voordelen aan een magnetronoven verbonden:

- Etenswaren kunnen direkt in de serveerschalen worden bereid, zodat er minder afwas is.
- Kortere kooktijden en het gebruik van weinig water en vetten zorgen er voor dat vele vitaminen, mineralen en unieke smaakjes bewaard blijven.

U wordt aangeraden om eerst de kookboekgids en de gebruiksaanwijzing goed door te lezen.

Zodoende zult u gemakkelijk kunnen begrijpen wat deze oven voor u kan betekenen.

**Veel plezier met uw magnetronoven en met het uitproberen van de heerlijke recepten.
Uw Magnetron-team**

I Gentile Cliente,

...complimenti per aver scelto questo forno a microonde, che si rivelerà un prezioso strumento che faciliterà il lavoro in cucina.

Si stupirà scoprendo cosa si può preparare con un forno a microonde, che non si limita a scongelare e scaldare i cibi, ma può cucinare pasti completi.

Per dimostrare quale valido aiuto possa offrire il nostro forno a microonde abbiamo selezionato alcune deliziose ricette internazionali veloci e facili da preparare.

Speriamo che gli esempi illustrati siano una guida utile per consentirle di cucinare i suoi piatti preferiti con questo forno a microonde.

Usare un forno a microonde presenta molti vantaggi che certamente Lei apprezzerà:

- il cibo si può cucinare direttamente nei piatti di portata: questo significa avere un minor numero di stoviglie da lavare.
- tempi di cottura brevi ed uso limitato di acqua e grassi: questi fattori consentono di non perdere le proprietà di molte vitamine, minerali e di mantenere i sapori.

Consigliamo di leggere con attenzione il ricettario e le istruzioni sull'uso che permetteranno di comprendere come utilizzare al meglio il suo forno.

Cucinare con questo forno sarà semplice e piacevole al tempo stesso, e Le consentirà di preparare piatti prelibati in breve tempo e con poca fatica.

E Estimado cliente:

Le felicitamos por haber adquirido este nuevo horno de microondas, que a partir de ahora le hará bastante más fáciles los quehaceres de la cocina.

Le sorprenderá agradablemente la cantidad de cosas que pueden hacerse con un microondas. No solo puede usarse para descongelar o calentar rápidamente alimentos, sino también para preparar comidas completas.

En nuestra cocina de pruebas, nuestros colaboradores especializados en el uso de los microondas ha reunido una selección de las más deliciosas recetas internacionales, que se preparan rápida y sencillamente.

Esperamos que las recetas aquí incluidas le sirvan de inspiración y le ayuden a preparar sus propios platos

favoritos en su horno de microondas.

El poseer un horno de microondas ofrece muchísimas ventajas que estamos seguros que hallará interesantes:

- Los alimentos pueden prepararse directamente en los mismos platos en que se sirven, por lo que hay menos que lavar después.
- Debido a que se tarda menos en hacer las comidas y se usa poca agua y grasa se preserva mucho del contenido de vitaminas y minerales, así como los sabores característicos.

Le aconsejamos que lea con atención la guía culinaria y las instrucciones.

Así comprenderá fácilmente cómo se usa el horno.

Esperamos que disfrute con su horno de microondas y que le guste ensayar las recetas deliciosas.

D INHALTSVERZEICHNIS

GERÄT UND ZUBEHÖR	6-7	ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN	17-18
BEDIENFELD	8	AUTOMATIKPROGRAMME	19
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	10-12	AUTOMATIK-TABELLEN	20-22
AUFSTELLANWEISUNGEN	13	AUTOMATIK-REZEPTE AC-8	23
VOR INBETRIEBNAHME	13	REINIGUNG UND PFLEGE	24
VERWENDUNG DER STOP-TASTE	13	FUNKTIONSPRÜFUNG	24
EINSTELLEN DER UHR	14	KOCHBUCH	25-46
MIKROWELLENLEISTUNGSSTUFEN	15	SERVICE-NIEDERLASSUNGEN	191-195
GAREN MIT DER MIKROWELLE	15-16	TECHNISCHE DATEN	196

F TABLE DES MATIERES

FOUR ET ACCESSOIRES	6-7	AUTRES FONCTIONS PRATIQUES	53-54
TABLEAU DE COMMANDE	8-9	CUISSON AUTOMATIQUE	55
INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE	47-49	TABLEAUX DE CUISSON AUTOMATIQUE	56-58
INSTALLATION	49	RECETTES CUISSON AUTOMATIQUE	59
AVANT MISE EN ROUTE	49	ENTRETIEN ET NETTOYAGE	60
TOUCHE ARRET	50	AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR	60
REGLAGE DE L'HORLOGE	50	LIVRE DE RECETTES	61-82
NIVEAU DE PUISSANCE DU MICRO-ONDES	51	ADRESSES DU SERVICE APRES-VENTE	191-195
CUISSON AUX MICRO-ONDES	51-52	SPECIFICATIONS	196

NL INHOUD

OVEN EN TOEBEHOREN	6-7	ANDERE GEMAKKELIJKE FUNCTIES	89-90
BEDIENINGSPANEEL	8-9	AUTOMATISCHE KOKEN	91
BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMATREGELEN	83-85	TABELLEN MET AUTOMATISCHE KOKEN	92-94
INSTALLATIE	85	RECEPTEN AUTOMATISCHE KOKEN	95
VOORDAT U DE OVEN VOOR HET EERST		ONDERHOUD EN REINIGING	96
AANZET	85	VOORDAT U EEN REPARATEUR BELT	96
DE KLOK INSTELLEN	86	KOOKBOEK	97-118
ENERGIENIVEAUS VAN DE MAGNETRON	87	ADRESSENLIJST MET REPARATEURS	191-195
KOKEN MET DE MAGNETRONOVEN	87-88	SPECIFICATIES	196

I INDICE

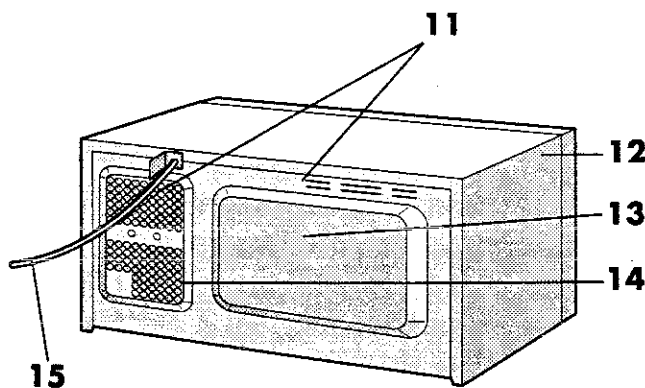
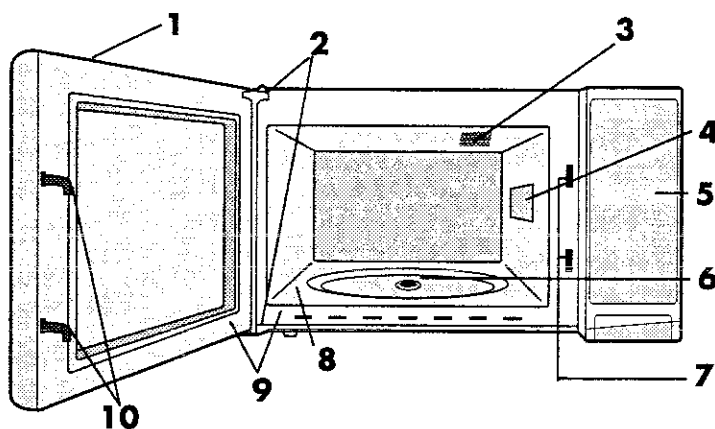
FORNO ED ACCESSORI	6-7	FUNZIONE AUTOMATICO	127
PANNELLO DI CONTROLLO	8-9	TABELLE PER LA COTTURA IN AUTOMATICO	128-130
PRESCRIZIONI DI SICUREZZA IMPORTANTI	119-121	RICETTE PER LA COTTURA IN AUTOMATICO	131
INSTALLAZIONE	121	MANUTENZIONE E PULIZIA	132
OPERAZIONI PRELIMINARI	121	COSA VERIFICARE PRIMA DI CHIAMARE IL	
USO DEL PULSANTE DI ARRESTO	122	SERVIZIO DI ASSISTENZA	132
IMPOSTAZIONE DELL'OROLOGIO	122	RICETTARIO	133-154
LIVELLO DI POTENZA DELLE MICROONDE	123	INDIRIZZI SERVIZIO ASSISTENZA	191-195
COTTURA MICROONDE	123-124	DATI TECNICI	197
ALTRE FUNZIONI UTILI	125-126		

E INDICE

HORNO Y ACCESORIOS	6-7	TABLAS DE OPERACIÓN AUTOMÁTICA	164-166
PANEL DE MANDOS	8-9	RECETAS PARA OPERACIÓN AUTOMÁTICA	167
INSTRUCCIONES IMPORTANTES SOBRE		CUIDADO Y LIMPIEZA	168
SEGURIDAD	155-157	COMPROBACIONES ANTES DE LLAMAR AL	
INSTALACIÓN	157	SERVICIO DE REPARACIONES	168
ANTES DE LA PUESTA EN SERVICIO	157	RECETTARIO	169-190
PUESTA EN HORA DEL RELOJ	158	DIRECCIONES DE SERVICIOS DE	
NIVELES DE POTENCIA DE MICROONDAS	159	REPARACIONES	191-195
COCCIÓN CON MICROONDAS	159-160	DATOS TÉCNICOS	197
OTRAS FUNCIONES CÓMODAS	161-162		
OPERACIÓN AUTOMÁTICA	163		



GERÄT / FOUR / OVEN / FORNO / HORNO



D GERÄT

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| 1 Tür | 9 Türdichtungen und Dichtungsflächen |
| 2 Türscharniere | 10 Türsicherungsverriegelung |
| 3 Garraumlampe | 11 Lüftungsöffnungen |
| 4 Spritzschutz für den Hohlleiter | 12 Außenseite |
| 5 Bedienfeld | 13 Hintere Gerätewand |
| 6 Antriebswelle | 14 Geräterückseite |
| 7 Türschloßöffnungen | 15 Netzkabel |
| 8 Garraum | |

I FORNO

- | | |
|---|------------------------------------|
| 1 Sportello | 10 Chiusura di sicurezza sportello |
| 2 Cerniere sportello | 11 Apertura per ventilazione |
| 3 Luce forno | 12 Struttura esterna |
| 4 Coperchio guida onde | 13 Piastra posteriore |
| 5 Pannello di controllo | 14 Struttura posteriore |
| 6 Accoppiatore | 15 Cavo di alimentazione |
| 7 Bloccaggi sportello | |
| 8 Cavità forno | |
| 9 Guarnizioni e superfici di tenuta sportello | |

F FOUR

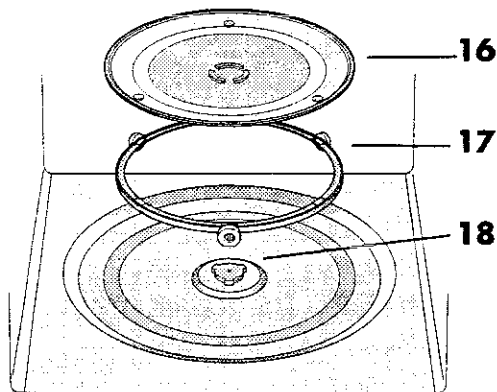
- | | |
|--|--|
| 1 Porte | 9 Joint de porte et surfaces de contact du joint |
| 2 Charnières de porte | 10 Loquets de sécurité de la porte |
| 3 Eclairage du four | 11 Ouvertures de ventilation |
| 4 Cadre du répartiteur d'ondes | 12 Partie extérieure |
| 5 Tableau de commande | 13 Plaque arrière |
| 6 Entraînement | 14 Compartiment arrière |
| 7 Ouvertures de la serrure de la porte | 15 Cordon d'alimentation |
| 8 Cavité du four | |

E HORNO

- | | |
|-----------------------------|---|
| 1 Puerta | 9 Juntas de la puerta y superficies de cierre |
| 2 Bisagras | 10 Pestillos de seguridad de la puerta |
| 3 Lámpara del horno | 11 Aberturas de ventilación |
| 4 Tapa de la guía de ondas | 12 Mueble exterior |
| 5 Panel de mandos | 13 Placa posterior |
| 6 Guarnición estanca | 14 Armario de atrás |
| 7 Aberturas de la cerradura | 15 Cable de conexión a la red |
| 8 Interior del horno | |

NL OVEN

- | | |
|------------------------------------|---|
| 1 Deur | 9 Afdichting van de deur en afdichtingsoppervlakken |
| 2 Deurscharnieren | 10 Veiligheidsvergrendeling van de deur |
| 3 Ovenlamp | 11 Ventilatiegaten |
| 4 Afdekplaatje (voor golfgeleider) | 12 Buitenste behuizing |
| 5 Bedieningspaneel | 13 Achterpaneel |
| 6 Afdichtingspakking | 14 Behuizing van de achterkant |
| 7 Bedienung van het deurslot | 15 Elektriciteitsnoer |
| 8 Ovenruimte | |



D ZUBEHÖR:

Überprüfen Sie, daß folgende Zubehörteile mitgeliefert wurden:

- (16) Drehteller (17) Drehteller-Träger
(18) Antriebswelle

Den Drehteller-Träger auf den Garraumboden legen. Dann den Drehteller so auflegen, daß dieser mit der Antriebswelle übereinstimmt.

Um Schäden am Drehteller zu vermeiden, ist darauf zu achten, daß Geschirr und Behälter bei der Entnahme nicht den Rand des Drehtellers berühren.

HINWEIS: Bei der Bestellung von Zubehör teilen Sie Ihrem Händler oder dem SHARP-Kundendienst bitte folgende Angaben mit: Name des Zubehörteils und Bezeichnung des Modells.

F ACCESSOIRES:

Vérifier que les accessoires suivants sont fournis :

- (16) Plateau tournant (17) Pied du plateau
(18) Entraînement

Placer le support de rotation de manière à ce qu'il se fixe sur l'entraînement, sur le plancher du four.

Placer ensuite le plateau tournant sur le support de rotation.

Pour éviter d'endommager le plateau tournant, veiller à ce que les plats ou les récipients soient levés sans toucher le bord du plateau tournant lorsque vous les enlevez du four.

REMARQUE: Lorsque vous commandez des accessoires, veuillez mentionner deux éléments : le nom de la pièce et le nom du modèle à votre revendeur ou à votre dépanneur agréé SHARP.

NL TOEBEHOREN:

Controleer of de volgendetoebehoren aanwezig zijn:

- (16) Draaitafel (17) Draaitafelsteun
(18) Afdichtingspakking

Zorg ervoor dat de Draaitafelsteun over de koppeling op de bodem van de ovenruimte heen past. Plaats daarna de draaitafel op de Draaitafelsteun.

NL TOEBEHOREN:

Om schade aan de draaitafel te vermijden, moet u ervoor zorgen dat borden of schalen niet tegen de rand van de draaitafel stoten, wanneer ze uit de oven worden gehaald.

OPMERKING: Wanneer u accessoires bestelt, moet u uw dealer of de door SHARP erkende reparateur de naam van het onderdeel en van het model doorgeven.

I ACCESSORI:

Accertarsi che la confezione contenga i seguenti accessori:

- (16) Piatto rotante (17) Sostegno rotante
(18) Accoppiatore

Posizionare il sostegno rotante sull'accoppiatore che si trova sulla base della cavità del forno e inserirvi quindi il piatto rotante.

Onde evitare di danneggiare il piatto rotante, accertarsi di sollevare perfettamente i piatti o i contenitori dal bordo del piatto rotante quando li si toglie dal forno.

NOTA: Per ordinare gli accessori rivolgersi al proprio rivenditore o al concessionario autorizzato SHARP ed indicare il nome della parte e del modello.

E ACCESORIOS:

Compruebe que están presentes los siguientes accesorios:

- (16) El plato giratorio (17) El soporte de rodillos
(18) La guarnición

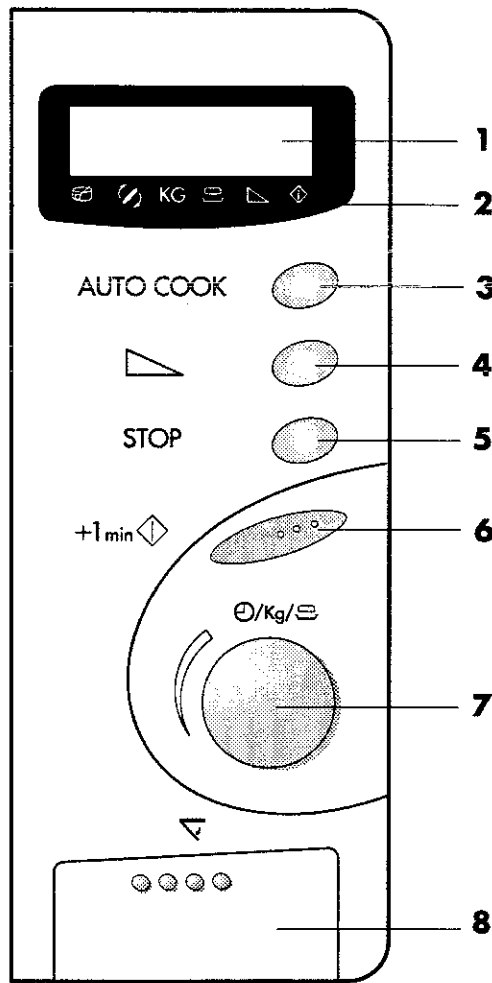
Coloque el soporte de rodillas de modo que quede ajustado en el acoplamiento en la base de la cavidad del horno. Ponga seguidamente el plato giratorio en el soporte de rodillos.

Para evitar daños al plato giratorio, al sacar del horno platos o recipientes conviene levantarlos apartándolos del borde del plato giratorio.

NOTA: Cuando encargue accesorios al comercio o agencia de servicio autorizada de SHARP, sírvase mencionar dos cosas el nombre de la pieza y la denominación del modelo.



BEDIENFELD/TABLEAU DE COMMANDE



D BEDIENFELD

- 1 Display
- 2 Anzeigen und Symbole
Je nach Instruktion leuchtet die entsprechende Anzeige über dem Symbol auf oder sie blinkt. Wenn eine Anzeige blinkt, drücken Sie die entsprechende Taste (mit dem gleichen Symbol) oder führen Sie den erforderlichen Bedienungsschritt aus.

Umrühren

Wenden

KG Gewicht

Portionsanzeige

Mikrowellen-Leistungstufe

Symbol für Garen

Diese Anzeige zeigt, daß gegart wird.

- 3 **AUTOMATIK**-Taste

Diese Taste zur Auswahl von einem der zehn Automatikprogramme drücken.

D BEDIENFELD

- 4 **LEISTUNGSSTUFEN**-Taste
- 5 **STOP**-Taste
- 6 **MINUTE PLUS/START**-Taste
- 7 **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/PORTIONEN**-Knopf
- 8 **TÜRÖFFNER**-Taste

F PANNEAU DE COMMANDE

- 1 Affichage numérique
- 2 Indicateurs: L'indicateur approprié clignotera ou s'allumera juste au-dessus de chaque symbole suivant l'instruction. Quand un indicateur clignote, appuyer sur le bouton convenable (portant le même symbole) ou exécuter l'opération nécessaire.

Remuer

Retourner

KG Poids

Indicateur de portion

Niveau de puissance micro-ondes

Indicateur de cuisson en cours

- 3 **Touche CUISSON AUTOMATIQUE**

Appuyer pour sélectionner l'un des dix programmes automatiques.

- 4 **Touche de NIVEAU DE PUISSANCE**

- 5 **Touche ARRÊT (STOP)**

- 6 **Touche MINUTE PLUS/DEPART**

- 7 **Bouton rotatif MINUTEUR/POIDS/PORTION**

- 8 **Bouton d'ouverture de la porte**



NL BEDIENINGSPANEEL

- 1 Digitaal display
- 2 Lichtjes: Het lichtje zal vlak boven elk symbool flitsen of aangaan, afhankelijk van de instructies. Wanneer een lichtje begint te flitsen, druk dan op de juiste knop (met hetzelfde symbool) of voer de benodigde handeling uit.

- Roeren
- Omdraaien
- KG Stand voor gewicht
- Portie-lichtje
- Magnetron energieniveau
- Lichtje voor 'Oven staat aan'

- 3 **AUTOMATISCHE KOKEN**-toets
Druk op de toets om één van de tien automatische kookprogramma's te kiezen.
- 4 **ENERGIENIVEAU**-toets
- 5 **STOP**-toets
- 6 **MINUUT-PLUS/START**-toets
- 7 **TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT/PORITIE**-draaiknop
- 8 **DEUR OPEN**-toets

I PANNELLO DI CONTROLLO

- 1 Display digitale
- 2 Indicatori: A seconda dell'istruzione, di volta in volta lampeggia o si accende l'indicatore che si trova al di sopra del relativo simbolo.
Quando un indicatore lampeggia, premere il pulsante corrispondente (su cui è riportato lo stesso simbolo) oppure eseguire l'operazione richiesta.

- Mescolare
- Girare
- KG Livello peso/potenza
- Indicatore porzione
- Livello potenza microonde

I PANNELLO DI CONTROLLO

- Indicatore cottura in corso
- 3 Pulsante **AUTOMATICO**
Premere il pulsante per selezionare uno dei dieci programmi automatici.
 - 4 Pulsante **LIVELLO POTENZA MICROONDE**
 - 5 Pulsante di **ARRESTO**
 - 6 Pulsante di **ANCORA UN MINUTO/AVVIO COTTURA**
 - 7 Manopola **TIMER/PESO/PORZIONE**
 - 8 Pulsante di **APERTURA SPORTELLO**

E PANEL DE MANDOS

- 1 Visualizador digital
- 2 Indicadores: El indicador apropiado parpadeará o se encenderá inmediatamente encima de cada símbolo de conformidad con la instrucción.
Cuando un indicador parpadea, pulse la tecla apropiada (que tenga el mismo símbolo) o haga la operación necesaria.

- Remover
- Dar vuelta
- KG Peso
- Indicador de porción
- Nivel de potencia del microondas
- Indicador de cocción en curso

- 3 Tecla de **OPERACIÓN AUTOMÁTICA**
Pulsar para seleccionar uno de los diez programas automáticos.
- 4 Tecla del **NIVEL DE POTENCIA**
- 5 Tecla de **PARADA**
- 6 Tecla de **MINUTO MÁS/INICIO DE COCCIÓN**
- 7 Mando **TEMPORIZADOR/kg/PORCIÓN**
- 8 Botón de **ABRIR LA PUERTA**



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

**Zur Vermeidung von Feuer
Mikrowellengeräte sollten während des
Betriebs nicht unbeaufsichtigt gelassen
werden. Zu hohe Leistungsstufen oder zu
lange Garzeiten können das Gargut
überhitzen und Feuer verursachen.**

Wenn das Gerät in einen Einbauschränk eingebaut werden soll, muß der von SHARP zugelassene Einbaurahmen EBR-4500 (B)/(W) verwendet werden. Sie können diesen von Ihrem Fachhändler beziehen. Weitere Hinweise zum korrekten Einbau entnehmen Sie der Installationsanleitung für den Rahmen von Modellen des Typs A oder erfragen Sie bei Ihrem Fachhändler. Die Sicherheit und Qualität des Geräts wird nur bei Verwendung dieses Rahmens garantiert.

Die Steckdose muß ständig zugänglich sein, so daß der Netzstecker im Notfall einfach abgezogen werden kann.

Die Netzspannung muß 230 V Wechselstrom, 50 Hz betragen und sollte mit einer Sicherung von mindestens 10 A oder einem Sicherungsautomaten von mindestens 10 A ausgestattet sein.

Es wird empfohlen das Gerät an einen separaten Stromkreis anzuschließen.

Das Gerät nicht an Orten aufstellen, an denen Wärme erzeugt wird, z.B. in der Nähe eines konventionellen Herdes.

Das Gerät nicht an Orten aufstellen, an denen eine hohe Luftfeuchtigkeit vorhanden ist oder sich Kondenswasser bilden kann.

Das Gerät nicht im Freien lagern oder aufstellen.

NIEMALS DIE TÜR ÖFFNEN, wenn im Gerät erwärmte Lebensmittel zu rauchen beginnen. Das Gerät ausschalten, den Netzstecker ziehen und warten, bis die Lebensmittel nicht mehr rauchen. Öffnen der Tür während der Rauchentwicklung kann Feuer verursachen.

Nur für Mikrowellengeräte vorgesehene Behälter und Geschirr verwenden. Siehe die entsprechenden Hinweise im nachfolgenden Kochbuch-Ratgeber (Seite 25). Niemals das Gerät unbeaufsichtigt lassen, wenn Kunststoff-, Papier- oder andere brennbare Lebensmittelbehälter verwendet werden.

Den Spritzschutz, den Garraum, den Drehteller und den Drehteller-Träger nach der Verwendung des Gerätes reinigen. Diese Bauteile sollten trocken und fettfrei sein. Zurückbleibende Fettspritzer können überhitzen, zu rauchen beginnen oder sich entzünden.

Keine brennbaren Materialien in der Nähe des Gerätes oder den Lüftungsöffnungen lagern. Niemals die Lüftungsöffnungen blockieren. Alle Metallverschlüsse, Drähte usw. von Lebensmitteln und Verpackungen entfernen. Funkenbildung auf Metalloberflächen kann zu Feuer führen.

Das Mikrowellengerät nicht zum Fritieren von Lebensmitteln in Öl oder Fett verwenden.

Temperaturen können nicht kontrolliert werden und das Fett kann sich entzünden.

Zum Herstellen von Popcorn sollte nur für Mikrowellengeräte vorgesehenes Popcorn-Geschirr verwendet werden.

Keine Lebensmittel oder andere Gegenstände im Gerät lagern.

Die Einstellungen nach dem Starten des Gerätes überprüfen um sicherzustellen, daß das Gerät wie gewünscht arbeitet.

Diese Bedienungsanleitung und den nachfolgenden Kochbuch-Ratgeber zusammen verwenden.

Zur Vermeidung von Verletzungen

Das Gerät nicht betreiben, wenn es beschädigt ist oder Fehlfunktionen aufweist. Überprüfen Sie vor dem Betrieb die folgenden Punkte:

- a) Die Tür muß einwandfrei schließen und darf nicht schlecht ausgerichtet oder verzogen sein.
- b) Die Scharniere und Türsicherheitsverriegelungen dürfen nicht gebrochen oder lose sein.
- c) Die Türdichtungen und Dichtungsoberflächen dürfen nicht beschädigt sein.
- d) Im Garraum und an der Tür dürfen keine Dellen oder andere Beschädigungen vorhanden sein.
- e) Das Netzkabel und der Netzstecker dürfen nicht beschädigt sein.

Niemals versuchen das Gerät selbst einzustellen oder zu reparieren. Das Gerät muß vom SHARP-Kundendienst eingestellt bzw. repariert werden.

Das Gerät nicht bei geöffneter Tür oder mit auf irgendeine Weise veränderter Türsicherheitsverriegelung betreiben.



Pour éviter tout danger d'incendie
Vous devez surveiller le four lorsqu'il est en fonctionnement. Un niveau de puissance trop élevé, ou un temps de cuisson trop long, peuvent entraîner une augmentation de la température des aliments conduisant à leur inflammation.

Si le four est encastré dans une cuisine, il faut utiliser le cadre d'installation EBR-4500 (B)/(W) sous licence SHARP. Ce dernier est disponible chez votre revendeur. Consultez les instructions d'installation du cadre pour les modèles de type A ou demandez à votre revendeur la procédure d'instruction correcte. Seule l'utilisation de ce cadre permet d'assurer la sécurité et la qualité du produit.

La prise secteur doit être facilement accessible de manière à ce que la fiche du cordon d'alimentation puisse être aisément débranchée en cas d'urgence. La tension d'alimentation doit être égale à 230V, 50Hz avec un fusible de distribution de 10A minimum, ou un disjoncteur de 10A minimum.

Nous conseillons d'alimenter ce four à partir d'un circuit électrique indépendant.

Ne placez pas le four dans un endroit où la température est élevée, par exemple auprès d'un four conventionnel.

Ne placez pas ce four dans un endroit où l'humidité est élevée ou encore, dans un endroit où l'humidité peut se condenser.

Ne rangez pas et n'utilisez pas le four à l'extérieur.

Si les aliments que chauffe le four viennent à fumer, N'OUVREZ PAS LA PORTE. Mettez le four hors tension, débranchez la fiche du cordon d'alimentation et attendez que la fumée se soit dissipée. L'ouverture du four alors que les aliments fument peut entraîner leur inflammation.

N'utilisez que des récipients et des ustensiles conçus pour les fours à micro-ondes. Voir Pages 61 et 62 du Livre de recettes.

Surveillez le four lorsque vous utilisez des récipients en matière plastique à jeter, des récipients en papier ou tout autre récipient pouvant s'enflammer.

Nettoyez le cadre du répartiteur d'ondes, la cavité du four, le plateau tournant et le support du plateau après chaque utilisation du four. Ces pièces doivent être toujours sèches et dépourvues de graisse. Les accumulations de graisse peuvent s'échauffer au point de fumer ou de s'enflammer.

Ne placez pas des produits susceptibles de s'enflammer au voisinage du four ou de ses ouvertures de ventilation. N'obstruez pas les ouvertures de ventilation.

Retirez toutes les étiquettes, fils, etc. métalliques qui peuvent se trouver sur l'emballage des aliments. Ces éléments métalliques peuvent entraîner la formation d'un arc électrique qui à son tour peut produire un incendie.

N'utilisez pas ce four pour faire de la friture. La température de l'huile ne peut pas être contrôlée et l'huile peut s'enflammer.

Pour faire du pop-corn, n'utilisez que les ustensiles conçus pour les fours à micro-ondes.

Ne conservez aucun aliment ou produit à l'intérieur du four.

Vérifiez les réglages après la mise en service du four et assurez-vous que le four fonctionne correctement.

Lisez et utilisez ce mode d'emploi et le livre de recettes qui l'accompagne.

Pour éviter toute blessure

N'utilisez pas le four s'il est endommagé ou ne fonctionne pas normalement. Vérifiez les points suivants avant tout emploi du four.

- La porte: assurez-vous qu'elle ferme correctement, qu'elle ne présente pas de défaut d'alignement et qu'elle n'est pas voilée.
- Les charnières et les loquets de sécurité: assurez-vous qu'ils ne sont ni endommagés ni desserrés.
- Les joints de porte et la surface de contact: assurez-vous qu'ils ne sont pas endommagés.
- L'intérieur de la cavité et la porte: assurez-vous qu'ils ne sont pas cabossés.
- Le cordon d'alimentation et sa fiche: assurez-vous qu'ils ne sont pas endommagés.

Ne tentez pas de régler ou de réparer le four. Le four ne doit être réglé ou réparé que par un dépanneur SHARP agréé.

Ne faites pas fonctionner le four avec la porte ouverte et ne modifiez pas les loquets de sécurité de la porte. N'utilisez pas le four si un objet est interposé entre le joint de porte et la surface de contact du joint.



INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

Evitez que la graisse ou la saleté ne s'accumule sur le joint de porte ou sur la surface de contact du joint. Respectez les instructions du paragraphe "Entretien et nettoyage" à la page 60.

Si vous avez un STIMULATEUR CARDIAQUE, consultez votre médecin ou le fabricant du stimulateur afin de connaître les précautions que vous devez prendre lors de l'utilisation du four.

Pour éviter toute secousse électrique

Dans aucun cas vous ne devez déposer la carrosserie extérieure du four.

N'introduisez aucun objet ou liquide dans les ouvertures des verrous de la porte ou dans les ouïes d'aération. Si un liquide pénètre dans le four, mettez-le immédiatement hors tension, débranchez la fiche du cordon d'alimentation et adressez-vous à un technicien d'entretien agréé par SHARP.

Ne plongez pas la fiche du cordon d'alimentation dans l'eau ou tout autre liquide.

Veillez à ce que le cordon d'alimentation ne pende pas à l'extérieur de la table ou du meuble sur lequel est posé le four.

Veillez à ce que le cordon d'alimentation soit éloigné des surfaces chauffées.

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 le four tombe en panne, adressez-vous au revendeur ou à un agent d'entretien agréé par SHARP.

Si le cordon d'alimentation de cet appareil est endommagé, remplacez-le par un cordon spécial (QACCVA054WRE2). Cette opération doit être effectuée par un agent d'entretien agréé SHARP.

Pour éviter toute explosion ou ébullition soudaine

N'utilisez jamais de 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.

Prenez des précautions lorsque vous employez les micro-ondes pour chauffer des liquides. Utilisez des récipients à large ouverture de manière à ce 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.

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 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.

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

Pour éviter toute brûlure

Utilisez un porte-récipient ou des gants lorsque vous retirez les aliments du four de façon à éviter toute brûlure.

Ouvrez les récipients, les plats à pop-corn, 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.

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.

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.

Coupez en tranches les plats cuisinés farcis après chauffage afin de laisser s'échapper la vapeur et d'éviter les brûlures.

Veillez à ce que les enfants ne touchent pas la porte du four pour éviter les brûlures.

Pour éviter toute mauvaise utilisation par les enfants

Les enfants ne doivent se servir du four que sous la surveillance d'un adulte.

Empêchez qu'ils ne s'appuient sur la porte du four. Ne les laissez pas jouer avec le four qui n'est pas un jouet.

Vous devez enseigner aux enfants les consignes de

INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE



sécurité suivantes: l'usage d'un porte-récipient, le retrait avec précaution des produits d'emballage des aliments. Vous devez leur dire de porter une attention particulière aux emballages (par exemple, ceux qui sont destinés à griller un aliment) dont la température peut être très élevée.

Autres avertissements

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

Ce four a été conçu pour la préparation d'aliments et ne doit être utilisé que pour leur cuisson. Il n'a pas été étudié pour un usage commercial ou scientifique.

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

Ne jamais faire fonctionner le four à vide.

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 support du plateau. Le temps de préchauffage précisé dans le livre de recettes ne doit pas être dépassé.

N'utilisez aucun ustensile métallique car ils réfléchissent les micro-ondes et peuvent provoquer un arc électrique. Ne tentez pas de cuire ou de

réchauffer les aliments dans une boîte de conserve.

N'utilisez que le plateau tournant et le support du plateau conçus pour ce four.

Pour éviter de casser le plateau tournant:

(a) Avant de nettoyer le plateau tournant, laissez-le refroidir.

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

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

Ne rien poser sur le compartiment extérieur du four lors du fonctionnement.

REMARQUES:

Si vous avez des doutes quant à la manière de brancher le four, consultez un technicien qualifié.

Ni le fabricant ni le distributeur ne peuvent être tenus pour responsable des dommages causés au four ou des blessures personnelles qui résulteraient de l'inobservation des consignes de branchement électrique.

Des gouttes d'eau peuvent se former sur les parois de la cavité du four, autour des joints et des portées d'étanchéité. Cela ne traduit pas un défaut de fonctionnement ni des fuites de micro-ondes.

INSTALLATION

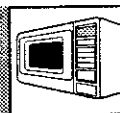


1. Enlever tous les emballages de l'intérieur de la cavité du four. Oter la feuille de polyéthylène souple située entre la porte et la cavité. Enlever l'étiquette de l'article, si elle est jointe, de l'**extérieur** de la porte.

Ne pas enlever la pellicule protectrice sur l'**intérieur** de la porte.

2. Vérifier soigneusement que le four ne présente aucun signe d'endommagement.
3. Poser 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. Brancher la fiche du cordon d'alimentation dans une prise murale standard (avec prise de terre).

AVANT MISE EN ROUTE

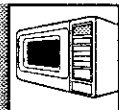


Brancher le four.

1. L'affichage du four clignote :
2. Appuyer sur la touche **ARRET (STOP)**, l'affichage indique :
3. Pour régler l'horloge, voir ci-dessous. (page 50)

1.

2. STOP x1

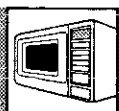


TOUCHE ARRET (STOP)

Utiliser la touche **ARRET (STOP)** pour:

1. Effacer une erreur lors de la programmation.
2. Faire une pause en cours de cuisson.
3. Annuler un programme en cours de cuisson (appuyer deux fois).

STOP



REGLAGE DE L'HORLOGE

Il y a deux modes de réglage : horloge sur 12 heures et horloge sur 24 heures.

1. Pour sélectionner l'horloge sur 12 heures, maintenir la touche **NIVEAU DE PUISSANCE** enfoncée pendant 3 secondes.

apparaît à l'affichage.

2. Pour sélectionner l'horloge sur 24 heures, appuyer **encore une fois** sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE** après l'étape 1, dans l'exemple ci-dessous apparaît à l'affichage.

Pour régler l'horloge, suivre l'exemple ci-dessous.

Exemple :

Pour régler l'horloge en mode 24 heures à 23:35

Choisir la fonction d'horloge.
(horloge sur 12 heures)

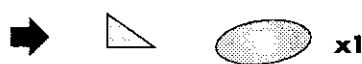
Choisir l'horloge sur 24 heures

Régler les heures. Tourner le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/PORCION** dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que l'heure correcte s'affiche (23).

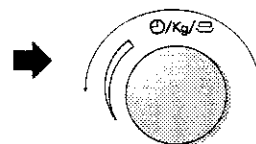
Passer des heures aux minutes



x1 pendant 3 secs.

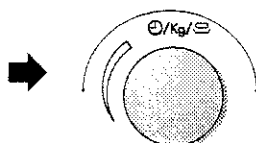


x1



x1

Régler les minutes (35)

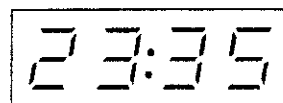


Démarrer l'horloge



x1

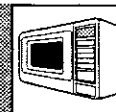
Vérifier l'affichage.



REMARQUES:

1. Vous pouvez tourner le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/PORCION** dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens contraire.
2. Appuyer sur la touche **ARRET (STOP)** en cas d'erreur de programmation.
3. Si l'alimentation électrique de votre four à micro ondes est interrompue, l'affichage indiquera par intermittence après le retour du courant. Si cela a lieu pendant la cuisson, le programme sera effacé. L'heure sera également effacée.
4. Pour régler l'heure à nouveau, suivre à nouveau l'exemple ci-dessus.

NIVEAU DE PUISSANCE DU MICRO-ONDES



Votre four offre 5 niveaux de puissance. Afin de choisir le niveau de puissance pour la cuisson, suivre les conseils donnés dans la section des recettes. En général, les recommandations suivantes s'appliquent :

HAUT - (100P puissance de sortie = 900W) sert pour la cuisson ou le réchauffage rapide, par exemple pour les plats garnis, les boissons chaudes, les légumes, le poisson, etc.

MOYEN HAUT - (70P puissance de sortie = 630W) Pour une cuisson plus longue d'aliments denses comme les rôtis. Pour les plats sensibles, par exemple la sauce au fromage, réduire la puissance. A une puissance réduite, les plats ne débordent pas et la viande cuit de façon homogène sans surcuisson sur les bords.

MOYEN - (50P puissance de sortie = 450W) Pour les aliments denses qui nécessitent un temps de cuisson élevé en préparation classique, par exemple les plats de boeuf, il est conseillé de réduire la puissance et d'augmenter le temps de cuisson. De cette façon, la viande sera plus tendre.

MOYEN BAS - (30P puissance de sortie = 270W, niveau de décongélation) Pour décongeler, sélectionner une faible puissance. Ceci garantit une décongélation homogène du plat. Ce niveau est également idéal pour la cuisson à feu doux du riz, des pâtes et des boulettes.

BAS - (10P puissance de sortie = 90W) Pour une décongélation douce, par exemple pour les gâteaux à la crème, sélectionner la puissance minimale.

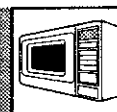
P = Pourcentage

Pour régler le niveau de puissance du micro-ondes :

1. Tourner le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/PORTION** dans le sens des aiguilles d'une montre pour sélectionner le temps de cuisson.
2. Appuyer sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE** jusqu'à l'affichage du niveau de puissance voulu. Si vous appuyez une fois sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE**, **100P** s'affiche. Si vous passez le niveau voulu, continuez à appuyer sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE** jusqu'à atteindre de nouveau le niveau voulu.
3. Appuyer sur la touche **MINUTE PLUS/DEPART**.

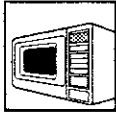
REMARQUE: Si le niveau de puissance n'est pas sélectionné, il est mis automatiquement à pleine puissance 100P.

CUISSON AUX MICRO-ONDES



Votre four peut être programmé pour une durée atteignant 90 minutes. (90.00) L'unité d'entrée du temps de cuisson (décongélation) varie de 10 secondes à 5 minutes. Elle dépend de la durée totale du temps de cuisson (décongélation), comme le montre ce tableau.

Temps du cuisson	Incrément
0-5 minutes	10 secondes
5-10 minutes	30 secondes
10-30 minutes	1 minute
30-90 minutes	5 minutes

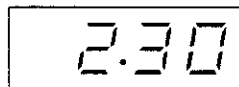
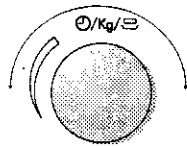


CUISSON AUX MICRO-ONDES

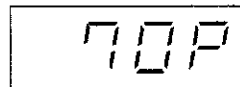
Exemple:

Supposez que vous vouliez réchauffer une soupe pendant 2 minutes et 30 secondes à la puissance 70P du micro-ondes.

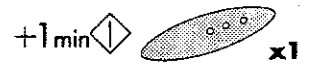
Entrer le temps de cuisson souhaité en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/PORTION** dans le sens des aiguilles d'une montre.



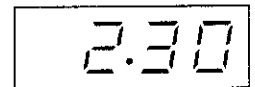
Choisir le niveau de puissance voulu en appuyant deux fois sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE**.



Appuyer une fois sur la touche **MINUTE PLUS/DEPART** pour démarrer la cuisson.



Vérifier l'affichage



REMARQUES :

1. Quand la porte est ouverte pendant le processus de cuisson, le temps de cuisson de l'affichage numérique s'arrête automatiquement. Le temps de cuisson reprend le compte à rebours quand la porte est fermée et que la touche **MINUTE PLUS/DEPART** est appuyée.
2. Si vous voulez connaître le niveau de puissance pendant la cuisson, appuyez sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE**. Tant que votre doigt est appuyé sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE**, le niveau de puissance est affiché.
3. Vous pouvez tourner le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/PORTION** dans le sens des aiguilles d'une montre ou en sens inverse. Si vous tournez le bouton dans le sens inverse, le temps de cuisson diminue par paliers à partir de 90 minutes.



1. CUISSON A SEQUENCES MULTIPLES

Il est possible de saisir un maximum de 3 séquences, comprenant le temps et mode de cuisson normale

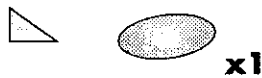
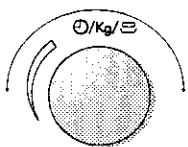
Exemple:-

Pour cuire le riz : 5 minutes à la puissance 100P (Etape 1)
16 minutes à la puissance 30P (Etape 2)

ETAPE 1

Entrer le temps de cuisson souhaité en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/PORTION** dans le sens des aiguilles d'une montre.

Choisir le niveau de puissance voulu en appuyant une fois (une fois) sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE**.

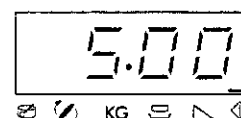
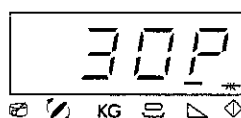
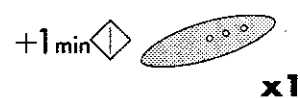
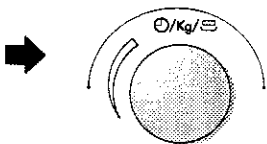


ETAPE 2

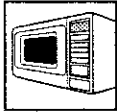
Entrer le temps de cuisson souhaité en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/PORTION** dans le sens des aiguilles d'une montre.

Choisir le niveau de puissance voulu en appuyant quatre fois sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE**.

Appuyer une fois sur la touche **MINUTE PLUS/DEPART** pour démarrer la cuisson.



(Le four cuira d'abord pendant 5 minutes à puissance 100P, puis pendant 16 minutes en 30P)



AUTRES FONCTIONS PRATIQUES

2. FONCTION MINUTE PLUS/DEPART

La touche **MINUTE PLUS/DEPART** vous permet d'utiliser les deux fonctions suivantes:



a. Démarrage direct

Vous pouvez démarrer directement la cuisson au niveau de puissance 100P du micro-ondes pendant 1 minute en appuyant sur la touche **MINUTE PLUS/DEPART**.

REMARQUE:

Pour éviter une manipulation abusive par les enfants, la touche **MINUTE PLUS/DEPART** peut être utilisée uniquement dans la minute qui suit l'opération précédente, par exemple, la fermeture de la porte ou l'appui sur la touche **ARRET (STOP)**.

b. Augmentation du temps de cuisson.

Vous pouvez augmenter le temps de cuisson de multiples de 1 minute si la touche est appuyée lorsque le four est en marche.

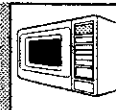
3. VERIFICATION DU NIVEAU DE PUISSANCE

Pour vérifier le niveau de puissance du micro-ondes pendant la cuisson, appuyer sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE**.



Tant que votre doigt touche la touche **NIVEAU DE PUISSANCE**, le niveau de puissance est affiché.

Le four continue le compte à rebours bien que l'affichage indique le niveau de puissance.



Le mode **CUISSON AUTOMATIQUE** élabore automatiquement le mode de cuisson et le temps de cuisson corrects. Vous pouvez choisir parmi 10 menus **CUISSON AUTOMATIQUE**. Ce que vous devez savoir lorsque vous utilisez cette fonction automatique :

1. Appuyer une fois sur la touche **CUISSON AUTOMATIQUE**, l'affichage indiqué apparaît. Le menu peut être sélectionné en appuyant sur la touche **CUISSON AUTOMATIQUE** jusqu'à ce que le numéro de menu souhaité s'affiche. Voir pages 56-58 "**TABLEAUX DE CUISSON AUTOMATIQUE**".
2. Le poids ou les quantités de nourriture peuvent être entrés en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/PORTION** jusqu'à ce que la quantité ou le poids souhaité soit affiché.
 - Entrer le poids des aliments uniquement. Ne pas inclure le poids du récipient.
 - Pour les aliments pesant plus ou moins que les poids ou quantités donnés aux tableaux **CUISSON AUTOMATIQUE**, utiliser des programmes manuels. Pour des résultats optimaux, suivre les tableaux de cuisson du livre de recettes.
3. Pour démarrer la cuisson, appuyer sur la touche **MINUTE PLUS/DEPART**.

Lorsqu'une action est nécessaire (par exemple, retourner les aliments) le four s'arrête et le signal sonore retentit, le temps de cuisson restant et tous les indicateurs clignotent sur l'affichage. Afin de continuer la cuisson, appuyer sur la touche **MINUTE PLUS/DEPART**.

La température finale varie en fonction de la température initiale. Vérifier que les aliments sont très chauds après cuisson. Si nécessaire, vous pouvez augmenter le temps de cuisson et modifier le niveau de puissance.

Exemple :

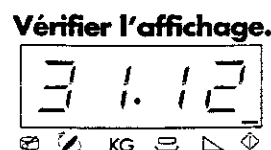
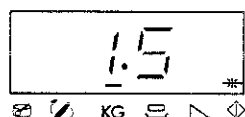
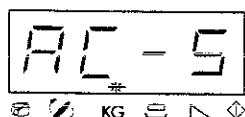
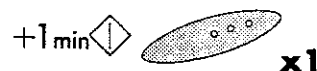
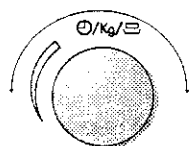
Pour cuire un gratin de 1,5 kg à l'aide du programme de cuisson automatique AC-5.

Choisir le niveau de puissance voulu en appuyant cinq fois sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE**

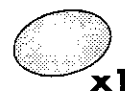
Entrer le poids en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/PORTION** dans le sens des aiguilles d'une montre

Appuyer sur le bouton **MINUTE PLUS/DEPART**

AUTO COOK



AUTO COOK



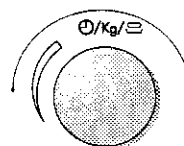
la touche **CUISSON AUTOMATIQUE**



Numéro de menu



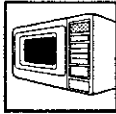
L'indicateur de portion clignote



le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/PORTION**



la touche **MINUTE PLUS/DEPART**



TABLEAUX DE CUISSON AUTOMATIQUE

CUISSON AUTOMATIQUE AC-1

Boissons

Quantité:	1-6 tasses, 150 ml par tasse
Ustensiles:	tasse
Incrément:	150 ml/1 tasse
Temp. initiale des aliments:	20°C, température ambiante
Menus recommandés:	café

Procédure:

- Placer la boisson de manière décentrée sur le plateau tournant.
- Après réchauffage, remuer et laisser reposer pendant 1-2 minutes environ.

REMARQUE:

Si la boisson de départ est à la température du réfrigérateur (5°C ± 2°C), cuire sans utiliser le programme automatique.

CUISSON AUTOMATIQUE AC-2

Soupes, ragoûts

Quantité:	1-4 tasses (200 ml par tasse)
Ustensiles:	tasse et film/couvercle plastique
Incrément:	200 ml
Temp. initiale des aliments:	20°C, température ambiante

Procédure:

- Recouvrir à l'aide de film plastique micro-ondes ou d'un couvercle.
- Placer les tasses de manière décentrée sur le plateau tournant.
- Après cuisson, remuer et laisser reposer pendant environ 1-2 minutes.

CUISSON AUTOMATIQUE AC-3

Légumes surgelés

Quantité:	0,1 - 0,6kg
Ustensiles:	Bol et couvercle
Incrément:	100g
Temp. initiale des aliments:	-18°C, (surgelés)
Menus recommandés:	Choux de Bruxelles, haricots verts, petits pois, jardinière de légumes, brocolis.

Procédure:

- Ajouter 1 cuillère à soupe d'eau par 100g. (Pour les champignons, il n'est pas nécessaire d'ajouter de l'eau).
- Mettre un couvercle.
- Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, remuer et couvrir à nouveau.
- Après cuisson, laisser reposer pendant environ 1-2 minutes.

REMARQUE: Si les légumes surgelés sont compactés, cuisez-les manuellement.

CUISSON AUTOMATIQUE AC-4

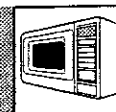
Plats préparés surgelés

Quantité:	0,3 - 0,8kg, poids total*
Ustensiles:	Cocotte + film/couvercle plastique
Incrément:	100g
Temp. initiale des aliments:	18°C, surgelés
Menus recommandés :	(type remuable), Tortellini, Tagliatelle, plats chinois

Procédure:

- Verser le contenu dans un plat conçu pour la cuisson micro-ondes.
- Ajouter du liquide si le constructeur le recommande.
- Recouvrir à l'aide de film plastique micro-ondes ou d'un couvercle.
- Faire cuire à découvert si le constructeur le recommande.
- Lorsque le signal sonore retentit, remuer et recouvrir.
- Après cuisson, remuer et laisser reposer pendant environ 1-2 minutes.

* Si le constructeur recommande d'ajouter de l'eau, calculer la quantité totale de liquide supplémentaire pour le programme



CUISSON AUTOMATIQUE AC-5

Gratin

Quantité:	0,5 - 1,5kg
Ustensiles:	Plat à gratin ovale peu profond
Incrément:	100g
Temp. initiale des aliments:	20°C, (température ambiante)
Menus recommandés:	Gratin d'épinards

Procédure:

- Préparer le gratin, en se référant au livre de recettes SHARP attaché.
- Après cuisson, laisser reposer pendant environ 5 - 10 minutes.

CUISSON AUTOMATIQUE AC-6

Légumes frais

Quantité	0,1 - 0,6kg
Ustensiles	Bol et couvercle
Incrément	100g
Temp. initiale des aliments	20°C, (température ambiante)
Menus recommandés:	Chou-fleur, brocoli, fenouil, poivron, poireau, choux de Bruxelles, courgettes, haricots verts, carottes, chou-navet, épinard

Procédure

- Couper en petits morceaux (lamelles, dés ou tranches).
- Ajouter la quantité d'eau nécessaire et saler à votre goût (1 CS par 100g).
- Recouvrir d'un couvercle.
- Lorsque le signal sonore retentit, remuer et recouvrir.
- Après cuisson, remuer et laisser reposer pendant environ 2 minutes.

CUISSON AUTOMATIQUE AC-7

Pommes de terre bouillies, Pommes de terre en robe des champs

Quantité:	0,1 - 0,8kg
Ustensiles:	Bol et couvercle
Incrément:	100g
Temp. initiale des aliments:	20°C, (température ambiante)

Procédure:

- Pommes de terre bouillies: Peler les pommes de terre et les couper en morceaux de taille similaire.
- Pommes de terre en robe des champs: Choisir des pommes de terre de taille similaire et les laver.
- Mettre les pommes de terre bouillies ou les pommes de terre en robe des champs dans un bol.
 - Ajouter la quantité d'eau nécessaire (par 100g) environ 2 CS et un peu de sel.
 - Recouvrir d'un couvercle
 - Quand le four s'arrête et les signaux sonores retentissent, remuer et couvrir à nouveau.
 - Après cuisson, laisser reposer les pommes de terre pendant 1-2 minutes.

CUISSON AUTOMATIQUE AC-8

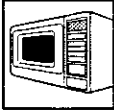
Filets de poisson en sauce

Quantité:	0,4 - 1,6kg* (poisson: 0,2 - 0,8kg) (sauce: 0,2 - 0,8kg)
Ustensiles:	Plat à gratin et couvercle plastique micro-ondes
Incrément:	100g
Temp. initiale des aliments:	Poisson 5°C, Sauce 20°C
Menus recommandés:	Poisson: Morue, Rascasse du Nord, Colin Sauce: Sauce provençale, piquante, Sauce poireau et fromage, sauce curry.

Procédure:

- Mettre le filet de poisson dans le plat avec les extrémités fines vers le centre.
- Étaler la sauce préparée sur le filet de poisson.
- Recouvrir de film plastique micro-ondes et faire cuire.
- Après cuisson, laisser reposer pendant environ 2 minutes.

Voir recettes pour les sauces à la page 16.



TABLEAUX DE CUISSON AUTOMATIQUE

CUISSON AUTOMATIQUE AC-9

Décongélation facile 1

Pain

Quantité:	0,1 - 1,0kg,
Ustensiles:	Placer directement sur le plateau tournant.
Incrément:	100g
Temp. initiale des aliments:	-18°C, (surgelé)

Procédure:

- Arranger directement sur le plateau tournant.
- Lorsque le signal sonore retentit, retourner, redresser et retirer les tranches décongelées.
- Après décongélation, recouvrir de papier aluminium et laisser reposer pendant 10 minutes maximum, jusqu'à décongélation complète.

CUISSON AUTOMATIQUE AC-0

Décongélation facile 2

Ce menu peut servir à décongeler Cuisses de poulet, Steaks, Côtelettes, Filets de poisson, Volaille.

Cuisses de poulet, Steaks, Côtelettes, Filets de poisson

Quantité:	0,2 - 1,0kg
Ustensiles:	(Voir remarque ci-dessous)
Incrément:	100g
Temp. initiale des aliments:	-18°C, (surgelé)

Procédure:

- Placer les aliments sur une assiette au centre du plateau tournant.
- Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, retourner les aliments, redresser et séparer.
- Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, retourner les aliments, redresser et séparer à nouveau.
- Après décongélation, emballer dans du papier aluminium pour 10-30 minutes, jusqu'à complète décongélation.

Volaille

Quantité:	0,9 - 1,8kg
Ustensiles:	(Voir remarque ci-dessous)
Incrément:	100g
Temp. initiale des aliments:	-18°C, (surgelé)

Procédure:

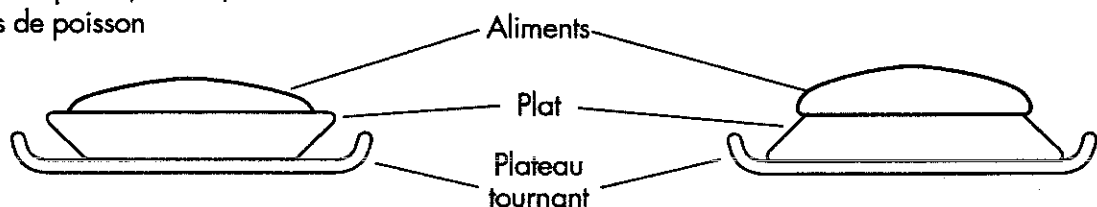
- Placer une assiette renversée sur le plateau tournant et mettre la volaille côté poitrail vers le bas sur l'assiette.
- Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, retourner et répéter chaque fois que le four s'arrête et que le signal sonore retentit.
- Après décongélation, couvrir d'une feuille de papier aluminium et laisser reposer 30-90 minutes jusqu'à complète décongélation.

REMARQUES: Décongélation facile 2 (AC-0)

- 1 Les steaks, côtelettes, cuisses de poulet et filets de poisson doivent être congelés en une couche.
- 2 Après avoir retourné, protéger les parties décongelées avec de petits morceaux plats de papier aluminium.
- 3 La volaille doit être cuite immédiatement après décongélation.
- 4 Disposer les aliments dans le four comme indiqué:

Cuisses de poulet, Steaks, Côtelettes
et Filets de poisson

Volaille



Filet de poisson en sauce - Filets de cabillaud provençale

Ingrédients

20g	beurre
100g	champignons coupés en tranche
1 gousse	ail (pilé)
50g	ciboule
825g	tomates en conserve sans jus, bien égouttées
1 CC	jus de citron
2 CS	ketchup
1/2-1 CC	basilic séché, sel et poivre
800g	filets de cabillaud

Préparation

1. Cuire ensemble le beurre, les champignons, les oignons et l'ail dans un plat à tarte pendant 3-4 min à pleine puissance (100P).
2. Mélanger les tomates, le jus de citron, le ketchup, le basilic, le sel et le poivre.
3. Placer les filets de poisson sur les légumes et les couvrir de sauce et de quelques légumes.
4. Faire cuire sur CUISSON AUTOMATIQUE "Filets de poisson en sauce".

Filets de poisson sauce au poireau et au fromage

Ingrédients

50g	beurre
175g	ciboule
1/2 CC	marjolaine séchée
40g	farine
500ml	lait
100g	gruyère râpé, sel, poivre
1 CS	persil haché
800g	filets de poisson (par exemple colin)

Préparation

1. Mettre le beurre, les oignons et la marjolaine dans une cocotte et faire chauffer 3-4 min à 100P.
2. Mettre la farine en remuant et ajouter le lait. Remuer pour obtenir une sauce homogène.
3. Cuire 3-4 min à pleine puissance 100P sans couvercle.
4. Mettre le fromage en remuant, assaisonner à votre goût.
5. Placer les filets de poisson dans un plat à quiche et verser la sauce dessus.
6. Faire cuire sur CUISSON AUTOMATIQUE "Filets de poisson en sauce".
7. Après cuisson, enlever le poisson et bien remuer la sauce.

REMARQUES:

1. Ces indications sont données pour 1,6kg. Si vous voulez faire cuire moins de 1,6kg, vous devez ajuster (réduire) les ingrédients pour la sauce et le temps de cuisson pour la préparation de la sauce.
2. Si vous voulez faire une sauce plus épaisse pour le filet de cabillaud provençale ou le filet de poisson sauce piquante, enlever le poisson après cuisson et ajouter en remuant une poudre épaississante pour la sauce (en suivant les instructions du fabricant).

Filets de poisson sauce piquante

Ingrédients

825g	tomates en boîte, égouttées
280g	maïs
2-3 CC	sauce au piment
40g	oignon finement haché
3 CC	vinaigre de vin rouge
1/4 CC	moutarde
1 pincée	thym, poivre de Cayenne
800g	filets de poisson (par exemple sébaste)

Préparation

1. Mélanger les ingrédients pour la sauce.
2. Placer les filets de poisson (par exemple filets de sébaste) dans un plat à quiche et étaler la sauce sur les filets.
3. Faire cuire sur CUISSON AUTOMATIQUE "Filets de poisson en sauce".

Filets de poisson sauce au curry

Ingrédients

40g	beurre
30g	amandes hachées
1-2 CS	curry
30g	farine (complète)
40g	raisins secs
200g	ananas (petits morceaux)
125ml	bouillon de viande et de légumes
125ml	jus d'ananas
150g	crème aigre
100g	petits pois (surgelés), sel, poivre
800g	filets de poisson (colin)

Préparation

1. Chauffer le beurre, les amandes et le curry à couvert 1-2 min à 100P.
2. Ajouter la farine et bien remuer.
3. Ajouter les raisins secs, l'ananas, le jus d'ananas, le bouillon et la crème, en remuant continuellement.
4. Faire cuire à couvert 2-3 min à pleine puissance (100P) et remuer après cuisson.
5. Ajouter les petits pois et remuer.
6. Assaisonner avec le sel et le poivre.
7. Placer le poisson dans un plat à quiche et verser la sauce par-dessus.
8. Faire cuire à couvert sur CUISSON AUTOMATIQUE "Filets de poisson en sauce".



ENTRETIEN ET NETTOYAGE

Précaution

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.

Panneau de commande

Ouvrez la porte avant de nettoyer afin de désactiver le tableau de commande. Le nettoyage du tableau de commande doit être effectué avec précaution. Nettoyez à l'aide d'un chiffon humecté d'eau. Evitez de mouiller abondamment le panneau. Ne pas utiliser de chimique ou d'abrasif.

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 pénètre pas dans les petites ouvertures des parois. Sinon, elle risque de causer des dommages au four.

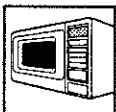
3. N'utilisez pas de vaporisateur pour nettoyer l'intérieur du four.

Plateau tournant et support 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 support du plateau avec un chiffon doux. Tous les deux peuvent être lavés dans un lave-vaisselle.

Porte

Essuyez fréquemment l'intérieur et l'extérieur de la porte, les joints et surfaces d'étanchéité avec un chiffon humide pour éliminer les éclaboussures ou dépôts.



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. Placer une tasse de 150 ml d'eau dans le four et bien fermer la porte.

Programmer le four une minute sur la puissance 900W (100P) et le mettre en marche.

La lampe s'éclaire-t-elle?

OUI _____ NON _____

Le plateau tournant tourne-t-il?

OUI _____ NON _____

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

La ventilation est-elle normale? (Pour vous en assurer, poser la main sur les ouvertures de ventilation. Vous devez sentir un courant d'air)

OUI _____ NON _____

Après 1 minute, le signal se fait-il entendre?

OUI _____ NON _____

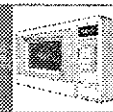
L'indicateur de cuisson en route s'éteint-il?

OUI _____ NON _____

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

OUI _____ NON _____

Si la réponse à l'une des questions ci-dessus est "NON", appelez votre revendeur ou un technicien d'entretien agréé par SHARP et précisez-lui ce que vous avez constaté.



Les micro-ondes sont, tout comme les ondes radio et télévision, des ondes électromagnétiques. Dans le micro-ondes, les ondes sont générées par le magnétron et font vibrer les molécules d'eau des aliments. La friction qui en résulte dégage de la chaleur qui décongèle, réchauffe ou cuit les aliments. Le secret des temps de cuisson courts tient au fait que les micro-ondes pénètrent de tous les côtés dans les aliments. L'énergie est donc utilisée avec un rendement optimal. En comparaison, l'énergie utilisée pour la cuisson avec une cuisinière électrique doit d'abord passer de la plaque chauffante à la casserole puis de la casserole aux aliments. Ces "détours" entraînent d'importantes pertes d'énergie.

Aliments - Ils absorbent les micro-ondes.
Métaux - Ils réfléchissent les micro-ondes.

LES PROPRIETES DES MICRO-ONDES
 Les micro-ondes traversent tous les objets non métalliques, le verre, la porcelaine, la céramique, la

matière plastique, le bois et le papier. C'est la raison pour laquelle ces matériaux ne chauffent pas dans le micro-ondes. La vaisselle n'est réchauffée que de façon indirecte par la chaleur des aliments. Les mets absorbent les micro-ondes et sont donc réchauffés.

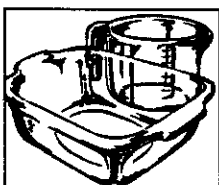
Les matériaux métalliques ne sont pas traversés par les micro-ondes, ils les réfléchissent. C'est pourquoi, en règle générale, il ne faut pas utiliser d'objets métalliques dans le micro-ondes. Il existe toutefois des exceptions qui vous permettent d'utiliser les propriétés des métaux. On recouvre par exemple de feuille d'aluminium certaines parties des mets pendant la décongélation ou la cuisson, empêchant ainsi une cuisson exagérée de certaines parties aux formes irrégulières. Suivez à ce propos les indications du guide.

Verre, porcelaine, céramique, matières plastiques, papier, etc. Ils laissent passer les micro-ondes.

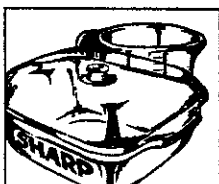
BIEN CHOISIR LA VAISSELLE



VERRE ET VERRE CERAMIQUE



La vaisselle en verre résistant à la chaleur est tout à fait adaptée à une utilisation dans le micro-ondes. Elle permet d'observer le déroulement de la cuisson de tous les côtés. La vaisselle ne doit pas contenir de métal (p. ex. cristal au plomb) ou être recouverte de métal (p. ex. bord doré, bleu de cobalt).



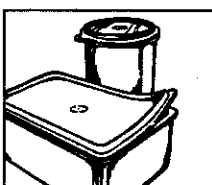
CERAMIQUE

La céramique convient généralement. Elle doit être émaillée, sinon l'humidité peut pénétrer à l'intérieur de la céramique. L'humidité réchauffe cette matière et peut la fêler. Si vous n'êtes pas sûr que votre vaisselle convient à la cuisson aux micro ondes, veuillez faire le test décrit à la page 62.

PORCELAINE

La porcelaine convient parfaitement à une utilisation dans le micro-ondes. Assurez-vous que la porcelaine n'est ni dorée ni argentée et qu'elle ne contient pas de métal.

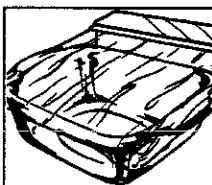
MATIERES PLASTIQUES



La vaisselle en matière plastique 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.

VAISSELLE EN CARTON



La vaisselle en carton résistant à la chaleur et convenant à la cuisson aux micro-ondes peut également être utilisée. Respectez les indications du fabricant.

PAPIER ABSORBANT

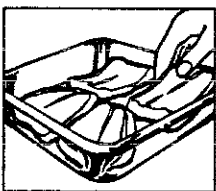
Le papier absorbant peut être utilisé pour absorber l'humidité qui se dégage lorsqu'on réchauffe rapidement certains aliments, p. ex. du pain ou des met panés. Intercaler le papier entre les mets et le plateau tournant. La surface des mets reste ainsi croustillante et sèche. On évitera les projections de graisse en recouvrant les mets gras de papier absorbant.



FILM PLASTIQUE POUR MICRO-ONDES

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

SACHETS A ROTI



Ils peuvent être utilisés dans le micro-ondes. On ne doit pas les fermer avec des pinces métalliques car la feuille composant le sachet pourrait

fondre. Fermez le sachet avec de la ficelle et percez-le en plusieurs endroits avec une fourchette.

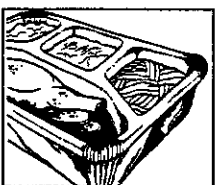
FILM PLASTIQUE NON RESISTANT A LA CHALEUR

La feuille de conservation et les feuilles non résistantes à la chaleur ne peuvent être utilisées dans le micro-ondes que sous certaines réserves. Elles ne doivent être utilisées que pour des réchauffages de courte durée et ne doivent jamais entrer en contact avec les aliments.

PLAT BRUNISSEUR

Le plat brunisseur est un plat à rôtir en verre céramique, spécialement conçu pour la cuisine aux micro-ondes et dont le fond est recouvert d'un alliage métallique qui assure le brunissage des mets. Lorsqu'on utilise un plat brunisseur, on prendra soin d'intercaler un isolant approprié (p. ex. une assiette en porcelaine) entre le plateau tournant et le plat brunisseur. Respectez précisément le temps de préchauffage indiqué par le fabricant. En cas de dépassement de ce temps de préchauffage, le plateau tournant ou le pied du plateau pourrait être détérioré ou le fusible de l'appareil pourrait disjoncter, mettant l'appareil hors tension.

METAUX



En règle générale, il ne faut pas utiliser de métaux étant donné que les micro-ondes ne peuvent pas les traverser et ne parviennent donc pas jusqu'aux aliments. Il existe toutefois quelques exceptions : on peut utiliser d'étroites bandes de feuille d'aluminium pour recouvrir certaines parties des mets pour éviter qu'elles décongèlent ou cuisent trop rapidement (p. ex. les ailes d'un poulet).



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

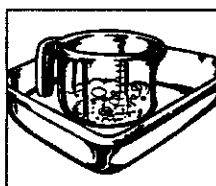
dimensions réduites par rapport à la quantité d'aliments. Les barquettes en aluminium doivent par exemple être au moins aux $\frac{2}{3}$ ou aux $\frac{3}{4}$ pleins.

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 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.



AVANT DE COMMENCER ...

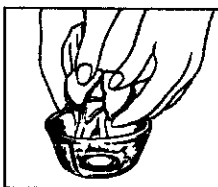
Pour simplifier le plus possible l'utilisation du micro-ondes, nous avons réuni ici les conseils les plus importants : ne faire fonctionner le four que lorsqu'il contient des aliments.

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

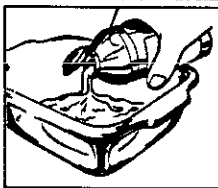
TEMPERATURE DE DEPART

Les temps de décongélation, de réchauffage et de cuisson indiqués sont fonction de la température des aliments. Les aliments surgelés ou sortant du réfrigérateur nécessitent par exemple un temps plus long que les aliments à la température ambiante. Pour le réchauffage et la cuisson, on suppose que les aliments ont été conservés à une température normale (réfrigérateur : environ 5° C, température ambiante : environ 20° C). Pour la décongélation, on suppose que les aliments sont à la température de surgélation de -18° C.

Ne préparer le pop-corn que dans des récipients à pop-corn spécialement conçus pour une utilisation au micro-ondes. Suivre fidèlement les indications du fabricant. Ne pas utiliser de récipients normaux en carton ou de vaisselle en verre.



Ne pas faire cuire les oeufs dans leur coquille car elle risque d'éclater sous l'effet de la pression interne.



Ne pas faire chauffer d'huile ou de graisse à friture dans le four. Il n'est pas possible d'en contrôler la température et l'huile pourrait gicler. Ne pas utiliser de

récipients fermés comme des bocaux ou des boîtes. La pression interne pourrait les faire exploser (exception : conserves).

TOUTES LES DUREES INDIQUEES

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.

SEL, EPICES ET HERBES

Les mets cuits au micro-ondes conservent mieux leur saveur propre qu'avec les méthodes conventionnelles. Salez donc très peu et, en règle générale, seulement après la cuisson. Le sel absorbe les liquides et fait sécher la surface. Utilisez les épices et les herbes comme vous le faites d'habitude.

VERIFICATION DE LA CUISSON

On peut tester le degré de cuisson des aliments de la même façon que pour la préparation traditionnelle :

- thermomètre à aliments : à la fin du réchauffage ou de la cuisson, chaque aliment a une certaine température intérieure. Le thermomètre à aliments permet de déterminer si le mets est suffisamment réchauffé ou cuit ;
- fourchette : vous pouvez utiliser une fourchette pour voir si le poisson est cuit. Lorsque la chair du poisson n'est plus vitreuse et qu'elle se détache facilement des arêtes, le poisson est cuit. Un poisson cuit trop longtemps sera dur et sec ;
- piques en bois : on vérifiera la cuisson des pâtisseries et du pain en y enfonçant une pique en bois. Si la pique ressort propre et sèche, la cuisson est terminée.

DETERMINATION DU TEMPS DE CUISSON AVEC LE THERMOMETRE DE CUISINE

A la fin de la cuisson, chaque boisson et chaque aliment ont une certaine température intérieure (température du cœur). Une fois cette température atteinte, on peut arrêter la cuisson, on obtiendra un bon résultat. Vous pouvez déterminer la température intérieure à l'aide d'un thermomètre de cuisine. Le tableau des températures à la page suivante indique les températures principales.



TABLEAU : DETERMINATION DU TEMPS DE CUISSON AVEC LE THERMOMETRE DE CUISINE

Boisson/aliment	Température intérieure à la fin du temps de cuisson	Température intérieure après un temps de repos de 10 à 15 min
Réchauffer des boissons (café, thé, eau, etc.)	65-75°C	
Réchauffer du lait	75-80°C	
Réchauffer des soupes	75-80°C	
Réchauffer des potées	75-80°C	
Volailles	80-85°C	85-90°C
Viande d'agneau		
saignant	70°C	70-75°C
bien cuit	75-80°C	80-85°C
Rosbif		
saignant	50-55°C	55-60°C
à point	60-65°C	65-70°C
bien cuit	75-80°C	80-85°C
Viande de porc, de veau	80-85°C	80-85°C

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 A PEAU

Percer les saucisses, les poulets, les cuisses de poulet, les pommes de terre en robe des champs, les tomates, les pommes, les jaunes d'oeuf ou aliments similaires avec une fourchette ou une pique en bois afin que la vapeur puisse s'échapper sans faire éclater la peau.

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.

BLANCHIR LES LEGUMES

Il faut blanchir les légumes avant de les congeler pour assurer une meilleure conservation de la qualité et de l'arôme.

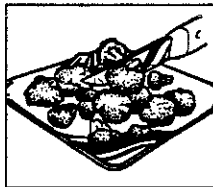
Voici comment procéder :

laver les légumes et les couper en petits morceaux

mettre dans une terrine 250 g de légumes et 275 ml d'eau, couvrir la terrine et réchauffer de 3 à 5 minutes ; plonger immédiatement les légumes blanchis dans de l'eau glacée pour arrêter la cuisson puis les égoutter; emballer hermétiquement les légumes blanchis et les congeler.

CONSERVES DE FRUITS ET DE LEGUMES

Il est simple et facile de faire des conserves avec le



micro-ondes. On trouve dans le commerce des bocaux à conserves, des joints en caoutchouc et des fermetures appropriées en matière

plastique, spécialement conçus en vue d'une utilisation dans un micro-ondes. Les fabricants fournissent des conseils d'utilisation précis.

PETITES ET GRANDES QUANTITES

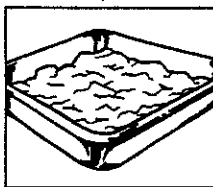
Les temps de fonctionnement de votre micro-ondes sont directement fonction de la quantité d'aliments que vous voulez décongeler, réchauffer ou cuire. Cela signifie que les petites portions cuisent plus rapidement que les grandes.

En règle générale :

QUANTITE DOUBLE = TEMPS PRESQUE DOUBLE
 QUANTITE DEUX FOIS INFERIEURE = MOITIE MOINS DE TEMPS

RECIPIENTS CREUX ET PLATS

Si l'on prend deux récipients de même



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

large ouverture.

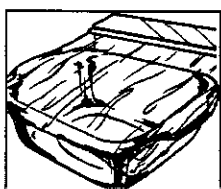
Utiliser des récipients à bords hauts seulement pour les aliments qui risquent de déborder, p. ex. les pâtes, le riz, le lait, etc.

RECIPIENTS RONDS ET OVALES

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



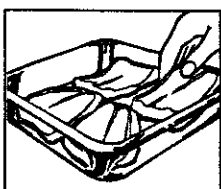
COUVRIR OU NON



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. La règle est la suivante : ce que l'on cuit avec un couvercle avec une cuisinière conventionnelle doit l'être aussi au micro-ondes, ce que l'on cuit sans couvercle avec une cuisinière peut l'être aussi au micro-ondes.

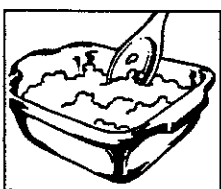
PIECES DE FORME IRREGULIERE



Les placer avec le côté le plus épais ou le plus compact vers l'extérieur. Poser les légumes (p. ex. le brocoli) avec les tiges vers l'extérieur. Les pièces épaisses

nécessitent un temps de cuisson plus long et recevront à l'extérieur une quantité plus importante de micro-ondes, ce qui assure une cuisson uniforme.

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.

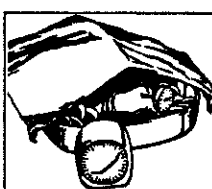
COMMENT DISPOSER LES METS ?

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.

RETOURNER

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

TEMPS DE REPOS



Le respect du temps de repos est une des règles principales de la cuisine aux micro-ondes. Presque tous les aliments décongelés, réchauffés ou cuits au micro-ondes

ont besoin d'un temps de repos plus ou moins long qui permet à la température de s'équilibrer et au liquide de se répartir uniformément à l'intérieur des aliments.

PRODUITS DE BRUNISSAGE

Après un temps de cuisson de plus de 15 minutes, les aliments prennent une couleur brune qui ne peut 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	METHODE
Beurre fondu et paprika en poudre	Volailles	Badigeonner la volaille avec le mélange de beurre et de paprika en poudre
Paprika en poudre	Soufflés et gratins Croûtes au fromage	Saupoudrer de paprika en poudre
Sauce de soja	Viandes et volailles	Badigeonner de sauce
Sauce Barbecue et sauce Worcestershire, sauce de rôti	Rôtis, boulettes de viande Pièces rôties à cuisson rapide	Badigeonner de sauce
Dés de lard fondus ou oignons secs	Soufflés et gratins, toasts, soupes, potées	Parsemer de dés de lard/d'oignons secs
Cacao, chocolat râpé, glaces brunes, miel et marmelade	Gâteaux et desserts	Saupoudrer ou glacer les gâteaux et les desserts



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.
- Dans la mesure du possible, remuer de temps en temps les quantités importantes pour répartir uniformément la température.
- Les temps sont indiqués pour des aliments à la température ambiante de 20° C. Le temps de réchauffage est légèrement supérieur pour les aliments sortant du réfrigérateur.
- Après le réchauffage, laisser reposer les plats de 1 à 2 minutes pour laisser la température se répartir uniformément à l'intérieur des aliments (temps de repos).
- Toutes les durées indiquées dans ce recueil de recettes sont des valeurs approximatives qui peuvent varier en fonction de la température de départ, du poids, de la teneur en eau et en graisse et du degré de cuisson désiré.



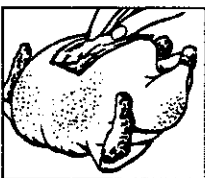
DECONGELATION

Le micro-ondes est idéal pour décongeler les aliments. Les temps de décongélation sont inférieurs à la décongélation traditionnelle. Dans la suite, vous trouverez quelques conseils. Sortez le produit surgelé de son emballage et posez-le sur un plat.

EMBALLAGES ET RECIPIENTS

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

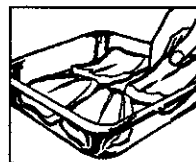


Avant la décongélation, couvrir les parties fines avec des bandes de feuille d'aluminium. Pendant la décongélation, couvrir également les parties déjà légèrement

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.

RETOURNER/REMUER

Il faut retourner ou remuer une fois presque tous les



aliments. Séparer et disposer correctement le plus tôt possible les pièces qui collent les unes aux autres.

LES PETITES QUANTITES

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

LES ALIMENTS DELICATS

Comme la tarte, la crème, le fromage et le pain ne doivent pas être décongelés complètement mais seulement légèrement. La décongélation complète doit avoir lieu à la température ambiante. On évite ainsi que les zones extérieures ne commencent à cuire alors que les zones intérieures sont encore gelées.

LE TEMPS DE REPOS...

après la décongélation est très important car la décongélation se poursuit pendant ce temps. Le tableau de décongélation indique les temps de repos de différents aliments. Les aliments épais et compacts nécessitent un temps de repos plus long que les aliments plats ou poreux. Si l'aliment n'est pas suffisamment décongelé, vous pouvez poursuivre la décongélation ou augmenter en conséquence le temps de repos. Dans la mesure du possible, cuisiner les aliments immédiatement après la décongélation et ne pas les recongeler.

CUISSON DES LÉGUMES 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.
- Assaisonnez comme vous le faites d'habitude mais ne salez en règle générale qu'après la cuisson.
- Ajoutez environ 5 cuillerées à soupe d'eau pour 500 g de légumes, un peu plus pour les légumes riches en fibres. Les quantités nécessaires figurent dans le tableau à la page 70.
- On cuit en général les légumes dans une terrine à couvercle. On peut cuire les légumes à forte teneur en eau, comme les oignons ou les pommes de terre en robe des champs, sans addition d'eau en les enveloppant dans une feuille de plastique cuisine résistant à la chaleur.
- Remuez ou retournez les légumes à la moitié du temps de cuisson.
- Après la cuisson, laissez reposer les légumes environ 2 minutes pour que la température se répartisse uniformément (temps de repos).
- Les temps de cuisson indiqués sont des valeurs approximatives qui sont fonction de la température de départ et de la nature des légumes. Plus les légumes sont frais, plus les temps de cuisson sont courts.

CUISSON DE VIANDES, DE POISSONS ET DE VOLAILLES



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

DÉCONGÉLATION ET CUISSON DES ALIMENTS



Le micro-ondes permet de décongeler et de cuire en une seule opération les plats surgelés. Le tableau à la page 69 comporte quelques exemples. Tenez également compte des remarques sur le "Réchauffage" et la "Décongélation" des

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



ABREVIATIONS UTILISEES

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

TABLEAU : RECHAUFFAGE DE BOISSONS ET DE METS

Boissons/mets	Quant -g/ml-	Puissance -Niveau-	Temps -Mn-	Conseils de preparation
Café, 1 Tasse	150	100%	env.1	ne pas couvrir
Lait, 1 Tasse	150	100%	env.1	ne pas couvrir
Eau, 1 Tasse	150	100%	env.2	ne pas couvrir, porter à ébullition
6 Tasses	900	100%	8-10	ne pas couvrir, porter à ébullition
1 Terrine	1000	100%	9-11	ne pas couvrir, porter à ébullition
Plat garni (Légumes, Viande et Garnitures)	400	100%	3-5	arroser la sauce d'eau, couvrir, remuer une fois
Potée	200	100%	1 ¹ / ₂ -2	couvrir, remuer après le réchauffage
Consommé	200	100%	1 ¹ / ₂	couvrir, remuer après le réchauffage
Velouté	200	100%	1 ¹ / ₂ -2 ¹ / ₂	couvrir, remuer après le réchauffage
Légumes	200	100%	2-3	ajouter éventuellement de l'eau, couvrir
	500	100%	3-5	remuer à la moitié du temps de réchauffage
Garnitures	200	100%	2-3	arroser un peu d'eau, couvrir,
	500	100%	4-5	remuer une fois
Viande 1 Tranche	200	100%	3-4	couvrir, arroser d'un peu de sauce, couvrir
Filet de Poisson	200	100%	3-5	couvrir
2 Saucisses	180	100%	1-1 ¹ / ₂	percer la peau en plusieurs endroits
Gâteau, 1 portion	150	50%	1 ¹ / ₂ -1	poser sur une grille à gâteaux
Aliments pour bébés. 1 pot	190	50%	1 ¹ / ₂ -1	enlever le couvercle, bien remuer après le réchauffage et vérifier la température
Faire fondre de la margarine ou du beurre	50	100%	1-1 ¹ / ₂	
Faire fondre du chocolat	100	50%	3-4	remuer une fois
Dissoudre 6 feuilles de gélatine	10	50%	env.1 ¹ / ₂	faire tremper dans de l'eau, en extraire l'eau et mettre dans une tasse, remuer une fois
Gelée à tarte pour 1/4 de litre de liquide	10	50%	3-5	mélanger avec du sucre et 250 ml de liquide, couvrir, bien remuer pendant et après le réchauffage

TABLEAU: CUISSON DE VIANDES, DE POISSONS ET DE VOLAILLES

Viande et volaille	Quant -g-	Puissance -Niveau-	Temps -Mn-	Conseils de préparation	Temps de rep -Min-
Rôtis	500	70%	17-22	assaisonner, poser sur un plat à gratin,	10
(p.ex. porc,	1000	70%	34-38	retourner à la moitié du temps	10
veau, agneau)	1500	70%	53-58	de cuisson	10
Rosbif a la point	1000	70%	20-24	assaisonner, poser sur un plat à gratin,	10
	1500	70%	27-31	retourner à la moitié du temps de cuisson	10
Rôti viande hachée	1000	100%	21-24	preparer la viande hachée à partir de hachis mélangés (moitié porc/moitié boeuf), la mettre dans un moule à gratin	10
Filet de poisson	200	100%	4-6	assaisonner, poser sur un plat, couvrir	3
Poulet	1200	70%	29-32	assaisonner, poser sur un plat à gratin, retourner à la moitié du temps de cuisson	3
Cuisses de poulet	200	100%	3-6	assaisonner, poser sur un plat, couvrir	3



TABLEAU: DECONGELATION D'ALIMENTS

Aliments	Quant -g-	Puissance -Niveau-	Temps de cuisson -Mh-	Conseils de préparation	Temps de repos -Mh-
Viande à rôtir (p.ex. porc, boeuf, agneau, veau)	1500 1000 500	10%	55-60 38-42 20-25	poser sur un plat renversé, retourner à la moitié du temps de décongélation	30-90 30-90 30-90
Steaks, escalopes, côtelettes, foie	200	30%	2-4	retourner à la moitié du temps de décongélation	10-15
Goulasch	500	30%	8-9	séparer et remuer à la moitié du temps de décongélation	10-15
Jambon ou saucisse en morceaux	200	30%	2-3	décongeler légèrement	5
Viande froide	200	30%	2-4	enlever les tranches du dessus au bout de chaque minute	5
8 saucisses	600	30%	6-8	poser l'une à côté de l'autre,	5-10
4 saucisses	300	30%	3-5	retourner à la moitié du temps de décongélation	5-10
Canard/dinde	1500	10%	42-46	poser sur un plat renversé retourner à la moitié du temps de décongélation	30-90
Poulet	1200 1000	30%	18-20 13-15	poser sur un plat renversé, retourner à la moitié du temps de décongélation poser sur un plat renversé, retourner à la moitié du temps de décongélation	30-90 30-90
Cuisse de poulet	1000 200	30%	13-15 3-4	retourner à la moitié du temps de décongélation retourner à la moitié du temps de décongélation	30-90 10-15
Blanc de poulet	450	30%	7-9	retourner à la moitié du temps de décongélation	30-90
Poissons en tranches	800	30%	12-13	retourner à la moitié du temps de décongélation	10-15
Filets de poisson	400	30%	5-7	retourner à la moitié du temps de décongélation	5-10
Crabes	300	30%	6-8	retourner à la moitié du temps de décongélation retirer les morceaux décongelés	30
2 petits pains	80	30%	1-1/2	décongeler légèrement	-
Tranches de pain	250	30%	2-3	poser les tranches l'une à côté de l'autre, décongeler légèrement	5
Pain blanc, 1 miche	500	30%	3-5	retourner à la moitié du temps de décongélation (le coeur reste gelé)	30
Pain complet, en tranches	250	30%	2-3	poser les tranches l'une à côté de l'autre, décongeler légèrement	5
Pain à plusieurs céréales, 1 miche	1000	30%	8-10	retourner à la moitié du temps de décongélation (le coeur reste gelé)	30
Gâteau, 1 portion	150	30%	1-3	poser sur une grille	5
Gâteau aux fruits, 1 portion	150	30%	2-3	poser sur une grille	10
Tarte à la crème, 1 portion		30%	ca.1	poser sur une grille	-
Tarte entière, 28cm diam		30%	9-11	poser sur une grille	60
Beurre	250	30%	1-3	décongeler légèrement	5
Crème	200	30%	2+2	enlever le couvercle; à la moitié du temps de décongélation, verser dans une terrine et poursuivre la décongélation	5-10
Fromage en tranches	200	30%	1-2	décongeler légèrement	10
Fruits comme fraises, framboises, cerises, prunes	250	30%	3-5	repartir uniformément, retourner à la moitié du temps de décongélation	5

TABLEAU: DECONGELATION ET CUISSON D'ALIMENTS

Aliments	Quant -g-	Puissance -Niveau-	Temps cuisson -Mn-	Addition d'eau -EL/ml-	Conseils de préparation	Temps de repos -Mn-
Filet de poisson	300	100%	9-11	-	couvrir	1-2
1 truite	250	100%	6-8	-	couvrir	1-2
Plat garni	400	100%	8-10	-	couvrir, remuer à la moitié du temps de réchauffage	2
Epinard en branches	300	100%	7-10	-	couvrir, remuer une ou deux fois	2
Brocoli	300	100%	6-8	3-5EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Pois	300	100%	6-8	3-5EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Chou-rave	300	100%	7-8	3-5EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Macédoine de légumes	500	100%	9-11	3-5EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Choux de Bruxelles	300	100%	6-8	3-5EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Chou rouge	450	100%	10-12	3-5EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2



TABLEAUX

TABLEAU : CUISSON DES LEGUMES FRAIS

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



RECETTES

ADAPTATION DE RECETTES CONVENTIONNELLES A LA CUISSON AUX MICRO-ONDES

Si vous voulez préparer vos recettes favorites avec le micro-ondes, vous devez respecter les conseils suivants: réduisez les temps de cuisson d'un tiers à la moitié. Suivez les indications des recettes de ce recueil ;

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

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

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

LA PREPARATION DES RECETTES

- Toutes les recettes de ce recueil sont, à défaut d'indication contraire, prévues pour quatre personnes.
- Vous trouverez au début de chaque recette des recommandations sur la vaisselle à utiliser et sur le temps de cuisson total.
- A défaut d'indication contraire, les quantités indiquées sont celles des aliments nettoyés et prêts à cuisiner.
- Les œufs utilisés pour les recettes ont un poids de 55 g (calibre 3)..



Espagne

VELOUTE D'AVOCATS

Sopa de aguacates

Temps de cuisson total : env. 11-13 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingédients

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

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.
11-13 mn ▽ 100%
3. Remuer la soupe jusqu'à ce qu'elle soit bien veloutée et la décorer avec les tranches d'avocat.

Suède

BISQUE DE CRABE

Kräftsoppa

Temps de cuisson total : env. 11-15 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingédients

- 1 oignon (50 g) haché menu
- 50 g de carottes coupées en rondelles
- 3 CS de beurre ou de margarine (30 g)
- 500 ml de bouillon de viande
- 100 ml de vin blanc et 100 ml de madère
- 200 g de crabe en boîte
- 1/2 feuille de laurier
- 3 Poivre blanc en grains
- 3 CS de farine (30 g)
- 100 ml de crème
- Thym

1. Mettre les légumes et le beurre ou la margarine dans la terrine, couvrir et réchauffer.
2-3 mn ▽ 100%
2. Ajouter le bouillon de viande, le vin, le madère, le crabe et les épices aux légumes. Couvrir et cuire.
7-9 Min. ▽ 50%
3. Retirer le laurier et les grains de poivre de la soupe. Délayer la farine dans un peu d'eau froide et la verser dans la soupe. Ajouter la crème, mélanger et réchauffer.
2-3 Min. ▽ 100%
4. Remuer la soupe et y ajouter le beurre avant de servir.

Suisse

POTAGE A L'ORGE DES GRISONS

Bündner Gerstensuppe

Temps de cuisson total env. 27-34 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (3 litres)

Ingédients

- 2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
- 1 oignon (50 g) haché menu
- 1-2 carottes (130 g) coupées en rondelles
- 15 g de céleri coupé en dés
- 1 poireau (130 g) coupé en rondelles
- 3 feuilles de chou blanc (100 g) coupées en lamelles. Poivre
- 200 g d'os de veau
- 50 g de grains d'orge
- 50 g de lard maigre coupé en minces tranches
- 700 ml de bouillon de viande
- 4 saucisses de Francfort (300 g)

1. Mettre le beurre et l'oignon haché dans la terrine, couvrir et cuire à l'étuvée.
env. 1-2 mn ▽ 100%
2. Mettre les légumes dans la terrine. Ajouter les os, le lard maigre et l'orge et verser le bouillon de viande. Poivrer, couvrir et cuire.
 1. **9-11 mn** ▽ 100%
 2. **17-21 Min.** ▽ 50%
3. Couper les saucisses en petits morceaux et les mettre dans la soupe 5 minutes avant la fin de la cuisson.
4. Après la cuisson, laisser reposer la soupe environ 5 minutes. Retirer les os avant de servir.



Autriche

POULET FARCI ROTI

Gefälltes Brathendl 2 portions

Temps de cuisson total : env. 36-40 minutes

Vaisselle : 1 terrine (2 litres)

Ingrédients

- 1 poulet (1000 g)
- sel
- Romarin haché
- Marjolaine hachée
- 1 petit pain rassis (40 g)
- 1 bouquet de persil haché menu (10 g)
- 1 Noix muscade
- 2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
- 1 jaune d'oeuf
- 3 CS de beurre ou de margarine (30 g)
- 1 CS de paprika doux
- 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser la terrine

1. Laver le poulet, le sécher, assaisonner l'intérieur avec le sel, le romarin et la marjolaine.
2. Faire tremper le petit pain environ 10 minutes dans l'eau froide puis en extraire l'eau. Le mélanger avec le sel, le persil, la noix muscade, le beurre et le jaune d'oeuf et en farcir le poulet. Fermer le poulet avec de la ficelle.
3. Faire chauffer le beurre.
env. 1 Mn. ▽ 100%
Mélanger le paprika et le sel avec le beurre et en badigeonner le poulet.
4. Cuire le poulet dans la terrine sans la couvrir. Le retourner à mi-cuisson. Le retourner à mi-cuisson.
35-39 Mn. ▽ 70%
Après la cuisson, laisser le poulet farci rôti reposer environ 3 minutes avant de servir.

Suisse

EMINCE DE VEAU A LA ZURICHOISE

Züricher Geschnetzeltes

Temps de cuisson total : env. 9-14 Minuten

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

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

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.
6-9 Mn. ▽ 100%
3. Ajouter le vin blanc, le liant à sauce et la crème, remuer, couvrir et continuer la cuisson. Remuer une fois pendant la cuisson.
3-5 Mn. ▽ 100%
4. Goûter l'émincé, remuer encore une fois et laisser reposer environ 5 minutes. Le garnir de persil.



France

FILETS DE SOLE

2 Portions

Temps de cuisson total: 11-13 Minuten

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

Ingrédients

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

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

11-13 Mn. ▽ 70%

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

Conseil:

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

Italie

CAILLES A LA SAUCE AU FROMAGE ET AUX HERBES

Quaglie in salsa vellutata

Temps de cuisson total : env. 27-33 minutes

Vaisselle : 1 plat à gratin rectangulaire (env. 20 x 20 x 6 cm)
1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

- 4 cailles (600 g)
- sel
- poivre
- 200 g de lard maigre coupé en tranches fines
- 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat
- 1 CS de persil, sauge, romarin et basilic frais hachés
- 150 ml de porto
- 250 ml de bouillon de viande
- 2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
- 2 CS de farine (20 g)
- 50 g d'emmental râpé

1. Laver les cailles et les sécher soigneusement. Les saler et poivrer à l'extérieur et l'intérieur, les barder avec le lard et les ficeler.
2. Graisser le plat à gratin, y mettre les cailles et les cuire à l'étuvée en les retournant de temps en temps.

10-12 Min. ▽ 100%

3. Hacher finement les herbes, en saupoudrer les cailles puis arroser de porto. Continuer la cuisson.

13-15 Min. ▽ 70%

Retirer les cailles du jus de cuisson.

4. Couvrir et réchauffer le bouillon de viande dans la terrine.

2-3 Min. ▽ 100%

Pétrir le beurre et la farine, mélanger au liquide, faire bouillir et cuire en remuant de temps en temps.

1-2 Min. ▽ 100%

5. Mélanger le fromage à la sauce. Ajouter la sauce au jus de cuisson, bien mélanger, et réchauffer en napper les cailles et servir.

env. 1 min ▽ 100%



Grèce

AUBERGINES FARCIES A LA VIANDE HACHEE

Melitsánes jemistes mé kimá

Temps de cuisson total : env. 20-24 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (1 litre)
1 plat ovale à gratin avec couvercle
(longueur env. 30 cm)

Ingrédients

- 2 aubergines sans tige (env. 250 g chacune)
- 3 tomates (env. 200 g)
- 1 CC d'huile d'olive pour graisser le plat
- 2 oignons (100 g) hachés
- 4 piments verts doux
- 200 g de viande hachée de boeuf ou d'agneau
- 2 gousses d'ail broyées
- 2 CS de persil non frisé haché
- sel
- poivre
- paprika fort
- 60 g de fromage de brebis grec coupé en dés

Conseil :

Vous pouvez remplacer les aubergines par des courgettes.

Allemagne

POEELE DE DINDE EPICEE

Pikante Putenpfanne 2 Portions

Temps de cuisson total : env. 20-25 minutes

Vaisselle : 1 plat ovale à gratin avec couvercle
(longueur env. 26 cm)

Ingrédients

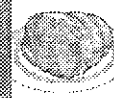
- 1 tasse de riz long précuit (120 g)
- 1 sachet de safran
- 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat
- 1 oignon (50 g) coupé en rondelles
- 1 poivron rouge (100 g) coupé en lamelles
- 1 petit poireau (100 g) coupé en lamelles
- 300 g de blanc de dinde coupé en dés
- Poivre
- Paprika en poudre
- 2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
- 2 tasse de bouillon de viande (300 ml)

1. Couper les aubergines en deux dans le sens de la longueur. Les évider à la petite cuiller en laissant environ 1 cm de pulpe. Saler les aubergines. Couper la pulpe en dés.
2. Peler deux tomates, enlever la partie dure et les couper en dés.
3. Graisser le fond de la terrine avec l'huile d'olive, y mettre les oignons, couvrir et cuire à l'étuvée.
2-3 Mn. ▽ 100%
4. Enlever la queue et les pépins des piments, les couper en rondelles. En mettre un tiers de côté pour la décoration. Mélanger la viande hachée avec les dés d'aubergine et de tomate, les piments, les gousses d'ail broyées et le persil, assaisonner.
5. Sécher les moitiés d'aubergines. Les farcir avec la moitié du hachis, répartir le fromage de brebis puis recouvrir avec le reste de la farce.
6. Garnir les moitiés d'aubergines avec la dernière tomate coupée en tranches et les rondelles de piment, les mettre dans le plat à gratin, couvrir et cuire.
18-21 Mn. ▽ 70%

1. Mélanger le riz et le safran et les mettre dans le plat préalablement graissé. Mélanger les rondelles d'oignon, les lamelles de poivron et de poireau et les dés de blanc de dinde et les assaisonner. Les disposer par couches sur le riz. Répartir le beurre en petites noisettes.
2. Ajouter le bouillon de viande, couvrir et cuire.
 1. **4-6 Mn.** ▽ 100%
 2. **16-19 Mn.** ▽ 30%
 Laisser reposer environ 5 minutes après la cuisson.

Conseil :

Vous pouvez remplacer les blancs de dinde par des blancs de poulet.



Pays-Bas

TERRINE DE VIANDE HACHÉE

Gehacktschotel

Temps de cuisson total : env. 20-23 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

- 500 g de viande hachée (moitié porc, moitié boeuf)
- 3 oignons (150 g) hachés menu
- 1 œuf
- 50 g de chapelure
- sel
- poivre
- 350 ml de bouillon de viande
- 70 g de concentré de tomates
- 2 pommes de terre (200 g) coupées en dés
- 2 carottes (200 g) coupées en dés
- 2CS de persil haché

1. Bien pétrir la viande hachée, les oignons hachés, l'œuf et la chapelure pour obtenir une pâte homogène, saler et poivrer. Mettre la pâte dans la terrine.
2. Mélanger le bouillon de viande et le concentré de tomates.
3. Ajouter les pommes de terre, les carottes et le bouillon à la viande hachée, mélanger et cuire à couvert. Remuer une fois avant la fin de la cuisson.
20-23 Mn. ▷ 100%
Remuer encore la terrine, garnir de persil avant de servir.

Espagne

JAMBON FARCI

Jamón relleno

Temps de cuisson total: env. 16-20 minutes

Vaisselle : 1 plat ovale à gratin avec couvercle (longueur env. 26 cm)

Ingrédients

- 150 g d'épinards frais sans tige
- 150 g de fromage blanc à 20 % MG
- 50 g d'emmental
- poivre
- paprika doux
- 8 tranches de jambon cuit (400 g)
- 125 ml d'eau
- 125 ml de crème
- 2 CS de farine (20 g)
- 2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
- 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat

Conseil :

Vous pouvez aussi utiliser une sauce béchamel en vente dans le commerce.

1. Couper finement les épinards, les mélanger au fromage blanc et au fromage et assaisonner.
2. Garnir chaque tranche de jambon avec une cuillerée à soupe de farce, la rouler et y enfoncer une pique.
3. Faire une sauce béchamel : verser l'eau et la crème dans la terrine, couvrir et réchauffer.
3-4 Mn. ▷ 100%
Pétrir le beurre avec la farine, incorporer au liquide et bien mélanger au fouet.
Couvrir, faire bouillir jusqu'à ce que la sauce soit liée.
1-2 Mn. ▷ 100%
Remuer et assaisonner.
4. Verser la sauce dans le plat graissé, y disposer les roulades, couvrir et cuire.
12-14 Mn. ▷ 70%
Après la cuisson, laisser reposer les roulades environ 5 minutes avant de servir.



Suisse

RISOTTO DU TESSIN

Tessiner Risotto

Temps de cuisson total : env. 20-25 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

- 50 g de lard maigre
- 2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
- 1 oignon (50 g) haché menu
- 200 g de riz rond
- 400ml de bouillon de viande
- 70 g de Sbrinz râpé (ou d'emmenthal râpé)
- 1 pincée de safran
- sel & poivre

Suisse

CHOU-RAVE O LA SAUCE A L'ANETH

Kohlrabi in dill sauce

2 Portions

Temps de cuisson total: env. 10¹/₂- 13¹/₂ minutes

Vaisselle : 2 terrines à couvercle (1 litre)

Ingrédients

- 400 g de chou-rave en tranches (env. 2 choux)
- 4-5 CS d'eau
- 2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
- 150 g de crème fraîche
- Sel, poivre, muscade, paprika en poudre, quelques gouttes de jus de citron
- 1 bouquet d'aneth haché menu

Grèce

PUREE DE POMMES DE TERRE A L'AIL

Skordaliá mé patates

Temps de cuisson total : env. 8-10 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (1 litre)

Ingrédients

- 400 g de pommes de terre en robe des champs
- 2-3 CS d'eau
- 2-3 gousses d'ail
- 6 CS d'huile d'olive
- 6 CS de bouillon de viande
- sel
- 1 citron pressé
- 1 poivron doux

Conseil: Servir avec du pain.

1. Couper le lard en dés. Beurrer le fond de la terrine, ajouter l'oignon et le lard, couvrir et cuire à l'étuvée.

2-3 Mn. ▽ 100%

2. Ajouter le riz, verser le bouillon de viande, porter à ébullition puis faire cuire lentement.

1) **3-5 Mn.** ▽ 100%

2) **15-17 Mn.** ▽ 30%

Après la cuisson, laisser le riz reposer environ 2 minutes.

3. Mélanger le fromage et le safran puis assaisonner.

Conseil :

Servez le risotto avec des girolles ou des champignons de Paris étuvés et une salade mélangée.

1. Mettre le chou-rave et l'eau dans la terrine, couvrir et cuire. Remuer de temps en temps.

9-12 Mn. ▽ 100%

Verser l'eau de cuisson.

2. Répartir le beurre dans la terrine, ajouter la crème fraîche et réchauffer sans couvercle. Ne pas porter à ébullition.

env. 1¹/₂ Mn. ▽ 100%

3. Saler la sauce et l'assaisonner avec les épices et le jus de citron. Incorporer l'aneth et verser la sauce sur le chou-rave.

Conseil :

Vous pouvez remplacer le chou-rave par des saisisifs noirs.

1. Mettre les pommes de terre et l'eau dans la terrine, couvrir et cuire. Remuer de temps en temps.

8-10 Mn. ▽ 100%

2. Eplucher les pommes de terre et les passer encore chaudes au presse-purée ou à travers une passoire fine.

3. Presser les gousses d'ail à la presse à ail et les ajouter aux pommes de terre.

4. Mélanger l'huile d'olive, le bouillon de viande, le sel et le jus de citron avec les pommes de terre jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse. Le cas échéant, rajouter un peu d'huile ou de bouillon de viande.

5. Décorer avec des rondelles de poivron.



Autriche

GRATIN D'ÉPINARDS

Temps de cuisson total : env. 37-42 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

1 plat ovale à gratin (longueur env. 26 cm)

Ingredients

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

1. Répartir le beurre au fond de la terrine, ajouter l'oignon haché, couvrir et cuire à l'étuvée.
2-3 Mn. ▽ 100%
2. Ajouter les épinards, couvrir la terrine et cuire. Remuer une ou deux fois pendant la cuisson.
12-14 Mn. ▽ 100%
Verser l'eau de cuisson et assaisonner les épinards.
3. Graisser le plat à gratin. Disposer les rondelles de pomme de terre, les dés de jambon et les épinards en couches alternées dans le plat à gratin. Terminer par une couche d'épinards.
4. Mélanger les oeufs avec la crème fraîche, assaisonner et verser sur les légumes. Saupoudrer le gratin de fromage râpé puis de paprika en poudre. **23-25 Mn.** ▽ 70%
Après la cuisson, laisser le gratin reposer environ 10 minutes.

Conseil :

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

Autriche

QUENELLES DE PAIN BLANC

Semmelknödel

Pour 5 pièces

Temps de cuisson total : env. 8-11 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

5 tasses ou ramequins

Ingredients

- 2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
- 1 oignon (50 g) haché menu
- 500 ml de lait
- 200 g de pain blanc rassis
- 3 oeufs

1. Graisser le fond de la terrine, y ajouter l'oignon haché, couvrir et cuire à l'étuvée.
1-2 Mn.
2. Ajouter le lait et réchauffer.
3-6 Mn. ▽ 100%
3. Couper le pain en petits dés et les arroser de lait. Battre les oeufs, les ajouter au pain et au lait, bien mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte onctueuse. Si nécessaire, rajouter un peu de lait.
4. Répartir de façon uniforme la pâte dans 5 tasses ou ramequins, recouvrir de feuille de plastique cuisine résistant à la chaleur, disposer au bord du plateau tournant et cuire.
7-9 Mn. ▽ 100%
Après la cuisson, laisser les quenelles reposer env. 2 minutes.
Avant de servir, démouler les quenelles et les mettre sur un plat.



Italie

TAGLIATELLES A LA CREME FRAICHE ET AU BASILIC

Tagliatelle alla panna e basilico 2 Portions

Temps de cuisson total : env. 16-22 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

1 moule à soufflé (env. 20 cm diamètre)

Ingrédients

1 litre d'eau
1 CC de sel
200 g de tagliatelles
1 gousse d'ail
15-20 feuilles de basilic
200 g de crème fraîche
30 g de parmesan râpé
sel & poivre

1. Verser l'eau salée dans la terrine, couvrir et porter à ébullition.

9-11 Mn. ▽ 100%

2. Ajouter les pâtes, porter à nouveau à ébullition puis cuire lentement.

1) **1-2 Mn.** ▽ 100%

2) **6-9 Mn.** ▽ 30%

3. Frotter entre temps le moule à soufflé avec la gousse d'ail. Hacher les feuilles de basilic, en mettre un peu de côté pour la décoration.

4. Bien égoutter les pâtes, les mélanger à la crème fraîche puis saupoudrer de basilic haché.

5. Ajouter le parmesan, le sel et le poivre, verser dans le moule à soufflé et remuer. Garnir de basilic et servir chaud.

Italie

LASAGNE AU FORNO

Temps de cuisson total : env. 18-25 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

1 plat à gratin carré avec couvercle (env. 20 x 20 x 6 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 bœuf 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 lasagnes vertes
1 CC de parmesan râpé
1 CC de beurre ou de margarine

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

5-8 Mn. ▽ 100%

2. Mélanger la crème fraîche, le lait, le parmesan, les herbes et l'huile et assaisonner.

3. Graisser le plat à gratin et disposer au fond un tiers des lasagnes 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.

13-17 Mn. ▽ 70%

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



Allemagne

PUDDING DE SEMOULE O LA SAUCE AUX FRAMBOISES

Grießflammeri mit Himbeersauce

Temps de cuisson total : env. 15-20 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingredients

500 ml de lait
 40 g de sucre
 15 g d'amandes pilées
 50 g de semoule
 1 jaune d'oeuf
 1 CS d'eau
 1 blanc d'oeuf
 250 g de framboises
 50 ml d'eau
 40 g de sucre

1. Mettre dans la terrine le lait, le sucre et les amandes, couvrir et réchauffer.
3-5 Mn. ▽ 100%
2. Ajouter la semoule, remuer, couvrir et cuire.
10-12 Mn. ▽ 30%
3. Mélanger le jaune d'oeuf avec l'eau dans une tasse et l'incorporer à la semoule chaude. Battre le blanc d'oeuf en neige et l'incorporer délicatement. Mettre le pudding dans des ramequins.
4. Laver les framboises, les sécher délicatement, les mettre dans une terrine avec de l'eau et du sucre, couvrir et réchauffer.
2-3 Mn. ▽ 100%
5. Réduire les framboises en purée et les servir froides ou chaudes avec le pudding.

France

POIRES AU CHOCOLAT

Temps de cuisson total : env. 8-13 minutes

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

4 poires (600 g)
 60 g de sucre
 1 sachet de sucre vanillé (10 g)
 1 CS de liqueur de poires, 30% vol.
 150 ml d'eau
 130 g de chocolat
 100 g de crème fraîche

1. Eplucher les poires entières.
2. Mettre dans la terrine le sucre, le sucre vanillé, la liqueur et l'eau, couvrir et réchauffer.
1-2 Mn. ▽ 100%
3. Mettre les poires dans le jus, couvrir et cuire.
5-8 Mn. ▽ 100%
- Retirer les poires du jus et les mettre au frais.
4. Mettre 50 ml de jus de poire dans la petite terrine. Ajouter le chocolat broyé et la crème fraîche, couvrir et réchauffer.
2-3 Mn. ▽ 100%
5. Bien remuer la sauce. Napper les poires de sauce et servir.

Conseil :

Vous pouvez servir les poires avec une boule de glace à la vanille.

Autriche

CHOCOLAT A LA CREME

Schokolade mit Sahne 1 Portion

Temps de cuisson total : env. 1 minute

Vaisselle : 1 grande tasse (200 ml)

Ingredients

150ml de lait
 30 g de chocolat
 30 ml de crème
 chocolat râpé

1. Verser le lait dans la tasse. Râper le chocolat, le mélanger au lait et réchauffer. Remuer de temps en temps.
env. 1 Mn. ▽ 100%
2. Fouetter la crème, en recouvrant le chocolat, saupoudrer de chocolat râpé et servir.



Suède

RIZ AU LAIT, AUX PISTACHES ET AUX FRAISES

Pistaschris med zordgrube

Temps de cuisson total : env. 27-31 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

- 125 g de riz long
- 150 ml de lait
- 150 ml d'eau
- 1 gousse de vanille
- 1 pincée de sel
- 50 g de sucre
- 250 g de fraises
- 40 g de sucre
- 40 ml de cointreau (liqueur d'oranges, 40 % vol)
- 200 ml de crème
- 1 blanc d'œuf
- 50 g de pistaches décortiquées

Pays-Bas

VIN CHAUD AU RHUM

Vuurdrank 10 Portions

Temps de cuisson total : env. 8-10 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

- 500 ml de vin blanc
- 500 ml de vin rouge, sec
- 500 ml de rhum à 54 % vol
- 1 orange non traitée
- 3 tiges de cannelle
- 75 g de sucre
- 10 CC sucre candi

Autriche

PETITS GÂTEAUX SECS DE LINZ

Linzer Bäckerei pour env. 70 gâteaux

Temps de cuisson total : env. 3-3 1/2 minutes

Vaisselle : Papier pour cuisson au four

Ingrédients

- 280 g de farine
- 210 g de beurre
- 100 g de sucre
- 100 g d'amandes non épluchées et râpées
- 1 jaune d'œuf
- 25 ml de jus de citron (1/2 citron)
- un peu de cannelle

1. Mettre le riz dans la terrine, y verser l'eau et le lait. Ouvrir la gousse de vanille, la mettre dans la terrine, y ajouter le sucre et le sel, couvrir et cuire.

1. **3-5 Mn.** ▽ 100%

2. **24-26 Mn.** ▽ 30%

Après la cuisson, laisser le riz reposer environ 5 minutes.

2. Couper les fraises en deux, les mélanger avec le sucre et la liqueur d'oranges.
3. Retirer la gousse de vanille du riz et faire refroidir le riz en plongeant la terrine dans un bain d'eau froide tout en remuant. Battre séparément la crème et le blanc d'œuf. Incorporer au riz refroidi tout d'abord les pistaches, puis la crème et enfin le blanc d'œuf.
4. Verser le riz dans une grande terrine, y creuser un puits et y verser les fraises.

1. Verser le vin et le rhum dans la terrine. Eplucher l'orange avec soin pour obtenir une peau fine. Mettre le zeste d'orange, la cannelle et le sucre dans la terrine. Couvrir et réchauffer.

8-10 Mn. ▽ 100%

Retirer le zeste d'orange et la cannelle. Mettre une cuillerée à café de sucre candi dans chaque verre à grog, y verser le vin chaud et servir.

1. Pétrir tous les ingrédients en une pâte brisée et laisser reposer une heure au réfrigérateur.
2. Étaler la pâte (3 mm d'épaisseur) et découper avec un petit moule rond d'environ 5 cm de diamètre. Recouvrir le plateau tournant du micro-ondes de papier, y disposer 12-15 petits gâteaux et les cuire.

3 1/2-4 1/2 Mn. ▽ 70%

Après la cuisson, laisser les gâteaux refroidir avant de les retirer du papier.

Conseil:

Vous pouvez napper les gâteaux à moitié avec du chocolat.



Danemark

GELEE DE FRUITS ROUGES A LA SAUCE A LA VANILLE

Rodgroed med vanilie sovs

Temps de cuisson total : env. 8-12 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

1 terrine à couvercle (2 litres)

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 féculé

Conseil :

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

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

5-7 Mn. ▽ 100%

Incorporer le sucre et le jus de citron.

2. Faire tremper la gélatine environ 10 minutes dans l'eau puis l'en retirer et extraire l'eau. Mélanger la gélatine à la purée de fruits chaude jusqu'à ce qu'elle soit dissoute. Mettre la gelée au réfrigérateur jusqu'à ce qu'elle soit ferme.

3. Verser le lait dans une terrine. Ouvrir la gousse de vanille et en gratter la pulpe. Mélanger la pulpe de la vanille, le sucre et la féculé au lait, couvrir et cuire. Remuer de temps en temps et après la cuisson.

3-5 Mn. ▽ 100%

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

Allemagne

GATEAU AU FROMAGE BLANC

Käsekuchen 12 Portions

Temps de cuisson total : env. 21-27 minutes

Vaisselle : 1 moule rond (env. 26 cm diamètre)

Ingrédients

- 300 g de farine
- 1 CS de cacao
- 3 CC de levure en poudre (9 g)
- 150 g de sucre
- 1 œuf
- 150 g de beurre ou de margarine
- 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le moule
- 100 g de beurre ou de margarine
- 100 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé (10 g)
- 3 œufs
- 400 g de fromage blanc à 20 % MG
- 1 sachet de flan à la vanille (40 g)

1. Mélanger la farine avec le cacao et la levure en poudre. Ajouter le sucre, l'œuf et le beurre et mélanger au batteur.

2. Graisser le moule, y mettre les 2/3 environ de la pâte et la répartir au fond du moule. Monter la pâte de 2 cm aux bords et précuire la pâte.

6-8 Mn. ▽ 70%

3. Battre le beurre en mousse avec le fouet du batteur, ajouter le sucre et mélanger peu à peu les œufs. Terminer en incorporant le fromage blanc et la poudre de flan.

4. Répartir la masse au fromage blanc sur la pâte précuite, parsemer le reste de la pâte sur le gâteau et cuire.

15-19 Mn. ▽ 70%



Grande-Bretagne

GÂTEAU AU CHOCOLAT FOURRE A LA GLACE

Chocolate cake with ice-cream 12 Portions

Temps de cuisson total : env. 15-21 minutes

Vaisselle : 1 moule à kouglof (env. 21 cm
diamètre hauteur 10 cm)
2 terrines à couvercle (1 litre)

175 g de beurre ou de margarine
175 g de sucre
3 œufs
175 g de farine
1 CC de levure en poudre
2 CS de cacao (20 g)
50 ml de lait
500 ml de glace à la vanille
65 g de framboises surgelées
250 g de chocolat à fondre mi-amer

Conseil: (Gâteau au chocolat fourré à la glace) :
Ce gâteau est délicieux même sans glace.

Variantes:

- Gâteau aux cerises : remplacer le cacao par 1 cc d'essence de vanille et ajouter 50 g de cerises hachées (confites). Napper de chocolat blanc.
- Gâteau au café : ajouter 2 CS de café soluble dissous dans 2 CS d'eau chaude. Réduire la quantité de lait à une cuillerée à soupe. Napper de chocolat noir.
- Gâteau aux noix : jouter 50 g de noix. Napper de crème aux noix.

Allemagne

CITRON CHAUD

Heiße Zitrone 1 portion

Temps de cuisson total : env. 1 minute

Vaisselle : 1 verre à thé (150 ml)

100 ml d'eau
1 citron pressé
2-3 CC de sucre

- Faire mousser le beurre et mélanger lentement le sucre. Ajouter peu à peu les oeufs et bien mélanger. Ajouter la farine, la levure et le cacao après les avoir mélangés. Verser le lait et bien mélanger le tout.
- Graisser le moule, y verser la pâte et cuire.
8-10 Mn. ▽ 70%
Vérifiez avec une pique en bois si la pâte est bien cuite.
- Laisser le gâteau reposer 10 minutes dans le moule, puis le démouler. Laisser complètement refroidir avant de le remplir de glace.
- Couper le gâteau horizontalement à environ 2 cm du fond et séparer les deux parties. Retourner le gâteau et pratiquer deux coupes à environ 1 cm du bord intérieur et 1 cm du bord extérieur. Evider soigneusement l'intérieur du gâteau au moyen d'une cuillère.
- Mettre la glace dans la terrine et la faire fondre légèrement.
env. 1 Mn. ▽ 30%
Remplir le gâteau avec la glace et y enfoncer les framboises. Remettre en place le fond et retourner le gâteau.
- Faire fondre le chocolat dans la seconde terrine.
3-6 Mn. ▽ 50%
Remuer et en napper le gâteau.
- Surgeler le gâteau et le décongeler avant de servir.
3-4 Mn. ▽ 30%

- Verser l'eau et le jus de citron dans une tasse et réchauffer.
env. 1 Mn. ▽ 100%
Sucrer à votre goût.

