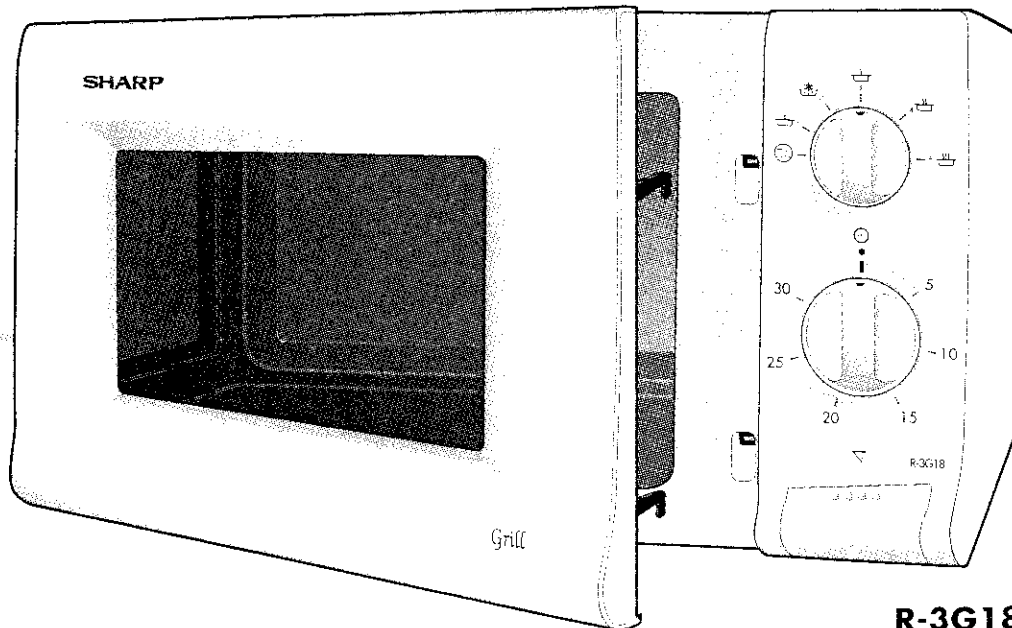


SHARP

Achtung
Avertissement
Waarschuwing
Avvertenza
Advertencia



R-3G18

**R-3G18/R-3G28
MIKROWELLENGERÄT MIT GRILL
FOUR A MICRO-ONDES AVEC GRIL
MAGNETRONOVEN MET GRILL
FORNO A MICROONDE CON GRIGLIA
HORNO DE MICROONDAS CON PARRILLA**

**BEDIENUNGSANLEITUNG MIT KOCHBUCH
MODE D'EMPLOI AVEC LIVRE DE RECETTES
GEBRUIKSAANWIJZING MET KOOKBOEK
MANUALE D'ISTRUZIONI E LIBRO DI RICETTE
MANUAL DE INSTRUCCIONES Y RECETARIO**

750W (IEC 705)

DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL



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.

Le four n'est pas conçu pour être encastré.

La prise secteur doit être facilement accessible de manière que le fiche du cordon d'alimentation puisse être aisément débranchée en cas d'urgence.

La tension d'alimentation doit être égale à 230V, 50/60Hz et le circuit doit être équipé d'un fusible de 10A minimum, ou d'un disjoncteur également de 10A minimum.

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

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

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

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

Si les aliments que chauffe le four viennent à griller, N'OUVREZ PAS LA PORTE. Mettez le four hors tension, débranchez la fiche du cordon d'alimentation et attendez que la chaleur se soit dissipée. Ouvrir le 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. Reportez-vous aux conseils qui sont donnés dans le livre de recette.

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

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

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

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

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

Pour faire des popcorns, n'utilisez que les ustensiles conçus pour les fours à micro-ondes.

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

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

Lisez et utilisez ce mode d'emploi et le livre de recette 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.
- Le joint 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 prise: assurez-vous qu'ils ne sont pas endommagés.

Ne tentez pas de réparer le four. Le four doit être réparé par un technicien d'entretien agréé par SHARP.

Ne faites pas fonctionner le four porte ouverte et ne modifiez pas les loquets de sécurité de la porte.

N'utilisez pas le four si un objet est interposé entre le joint de porte et la surface de contact du joint.

Évitez que la graisse ou la saleté ne s'accumulent sur le joint de porte ou sur la surface de contact du joint. Respectez les instructions du paragraphe "Entretien et nettoyage" à la page 39.

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.



INSTRUCTIONS MICRO-ONDES

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 la lampe du four grille, adressez-vous au revendeur ou à un agent d'entretien agréé par SHARP.

Si le cordon d'alimentation (QACCVA062WRE0) de cet appareil est endommagé, faites-le remplacer par un agent d'entretien agréé par SHARP.

Pour éviter toute explosion ou ébullition soudaine

N'utilisez jamais aucun récipient scellé. Retirez les rubans d'étanchéité et le couvercle avant tout 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 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. L'explosion risque d'endommager le four. Pour cuire ou réchauffer des œufs qui n'ont pas été brouillés ou mélangés, percez le jaune et le blanc pour éviter qu'ils n'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 popcorn, les sacs de cuisson, etc. de telle manière que la vapeur qui peut s'en échapper ne puisse vous brûler les mains ou le visage.

Tenez-vous éloigné du four au moment où vous ouvrez sa porte que manière à éviter toute brûlure due à la vapeur ou à la chaleur.

Après avoir réchauffé des aliments farcis, coupez-les en tranches de manière que la vapeur qu'ils contiennent s'échappe de façon à éviter toute brûlure.

Pour éviter toute brûlure, contrôlez la température des aliments et remuez-les avant de les servir, en particulier lorsqu'ils sont destinés à des bébés, des enfants ou des personnes âgées.

La température du récipient est trompeuse et ne reflète pas celle des aliments que vous devez vérifier.

Etant donné que la température de la porte du four peut atteindre une valeur élevée pendant la cuisson d'un aliment, posez le four sur une surface telle que la partie inférieure du four se trouve au moins à 85cm du sol.

Veillez à ce que les enfants ne touchent pas la porte du four de façon qu'ils ne se brûlent pas.

Ne touchez pas la porte du four, sa partie extérieure ou sa partie arrière, sa cavité, ses ouvertures de ventilation, ses accessoires et les plats qu'ils peuvent contenir lorsque vous utilisez la cuisson au GRIL, car tous ces éléments peuvent être très chauds. Avant de les nettoyer, assurez-vous qu'ils sont froids.



Pour éviter toute mauvaise utilisation par les enfants

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

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

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

Autres avertissements

Vous ne devez pas modifier le four.

Vous ne devez pas déplacer le four pendant son fonctionnement.

Le four a été conçu pour la préparation d'aliments et 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, sauf dans le cas spécifié dans le manuel d'utilisation.

Si vous utilisez un plat brunisseur ou un plat en matière autochauffante, interposez une protection contre la chaleur (par exemple, un plat en porcelaine) de manière à ne pas endommager le plateau tournant et le pied du plateau. Le temps de préchauffage précisé dans le livre de recette ne doit pas être dépassé.

N'utilisez aucun ustensile métallique car ils réfléchissent les micro-ondes et peuvent provoquer un arc électrique. Ne tentez pas de cuire ou de réchauffer les aliments dans une boîte de conserve. N'utilisez que le plateau tournant et le pied du plateau conçus pour ce four.

Pour éviter de casser le plateau tournant:

- (a) Avant de nettoyer le plateau tournant, laissez-le refroidir.
- (b) Ne placez pas des aliments chauds ou un plat chaud sur le plateau tournant lorsqu'il est froid.
- (c) Ne placez pas des aliments froids ou un plat froid sur le plateau tournant lorsqu'il est chaud.

N'utilisez aucun récipient en matière plastique prévu pour les fours à micro-ondes si le four est encore chaud du fait d'une cuisson précédente au gril, ces récipients peuvent fondre. Les récipients en matière plastique sont à proscrire pour ces modes de cuisson, sauf si leur fabricant a précisé qu'ils conviennent à cet usage.

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

REMARQUES

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

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

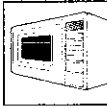
Des gouttes d'eau peuvent se former sur les parois de la cavité du four, autour des joints et des portées d'étanchéité. Cela ne traduit pas un défaut de fonctionnement ni des fuites de micro-ondes.



1) Retirez tous les matériaux d'emballage qui se trouvent à l'intérieur du four. Retirez le film protecteur de l'extérieur de la porte et l'autocollant descriptif s'il y a lieu. Ne pas retirer le film protecteur collé sur l'intérieur de la porte du four.

Vérifiez soigneusement que le four ne présente aucun signe d'endommagement.

- 3) Posez le four sur une surface horizontale et plate et suffisamment solide pour supporter le poids du four et également celui des aliments les plus lourds que vous avez l'intention d'y cuire.
- 4) Branchez la fiche du cordon d'alimentation dans une prise murale standard (avec prise de terre).
- 5) Vérifiez que la minuterie est en position "●".



MISE EN SERVICE

Vous avez le choix entre 5 allures de cuisson.

	APPELLATION	REGIME DE PUISSANCE	WATTS
	FORT	100%	750
	MOYEN-FORT	70%	525
	MOYEN	50%	375
	FAIBLE	30%	225
	LOW	10%	75

GENERALITES MODELE

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

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

AVERTISSEMENT:

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



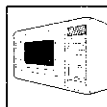
RECHAUFFAGE A VIDE

L'apparition de fumée et d'odeurs risque de survenir momentanément au début de l'utilisation du mode Gril, mais cela ne signifie pas que le four est hors d'usage. Pour éviter l'apparition de fumée et d'odeurs, faire fonctionner le four à vide pendant 20 minutes en mode GRIL avant la première utilisation et après nettoyage. Après réchauffage, ouvrir la porte du four pour refroidir

l'intérieur du four.

Pendant le fonctionnement, l'apparition de fumée et d'odeurs est possible. Il faut donc ouvrir les fenêtres ou mettre le ventilateur de la pièce en marche.

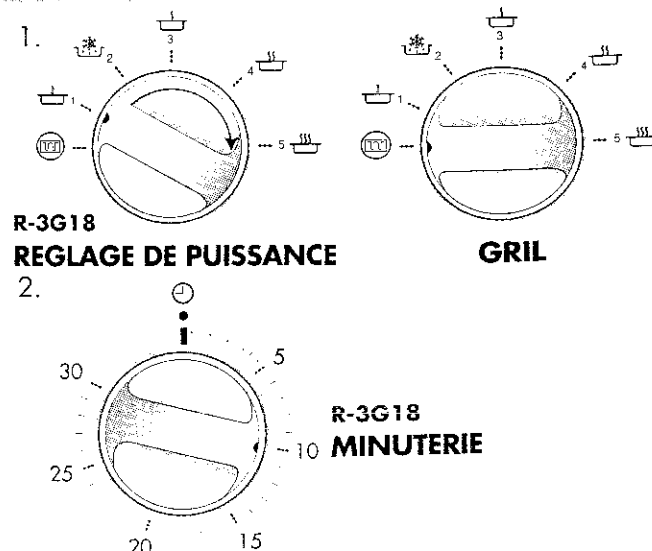
AVERTISSEMENT: Après réchauffage, la porte, l'extérieur, le plateau tournant et l'intérieur du four deviennent très chauds.

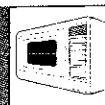


CUISSON PAR MICRO-ONDES

1. Placez le sélecteur **NIVEAU DE PUISSANCE/GRIL** sur la position qui convient.
2. Réglez la **MINUTERIE** sur le temps de cuisson désiré. La cuisson commence.

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





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

Extérieur du four:

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

Tableau de commande:

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

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

Intérieur du four: 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 encoreède. Si les tâches résistent à un simple nettoyage, utilisez de l'eau savonneuse puis essuyez à plusieurs reprises à l'aide d'un chiffon mouillé jusqu'à ce que tous les résidus soient éliminés.

Assurez-vous que l'eau savonneuse ou l'eau ne

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

Réchauffer régulièrement le four en suivant les instructions du chapitre "Réchauffage à vide" à la page 7. Les saletés ou les éclaboussures d'huile autour du gril et des parois du four risquent en effet de causer l'apparition de fumée et d'odeurs.

Plateau tournant et pied du plateau:

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

Porte: Essuyez fréquemment la porte intérieurement et extérieurement avec un chiffon humide pour éliminer les éclaboussures ou dépôts. Il est recommandé d'essuyer l'intérieur de la porte pour enlever l'humidité après utilisation.

Trépied: Vous laverez le trépied au moyen d'une solution diluée de détergent puis vous les sécherez soigneusement. Le trépied peuvent être lavés dans un lave-vaisselle.


AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR

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

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

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

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

Placez le sélecteur **NIVEAU DE PUISSANCE/GRIL** sur la position  FORT et réglez la **MINUTERIE** pour une minute de cuisson.

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.

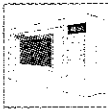
La ventilation est-elle normale? (Pour vous en assurez, posez la main sur les ouvertures de ventilation. Vous devez sentir un courant d'air) OUI ___ NON ___

Est-ce que la tasse avec 150 ml d'eau est chaude après les opérations ci-dessus? OUI ___ NON ___

4. Placez le sélecteur **NIVEAU DE PUISSANCE/GRIL** sur la position  et réglez la **MINUTERIE** sur 3 minutes.

Après 3 minutes, l'élément chauffant du gril est-il rouge? OUI ___ NON ___

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



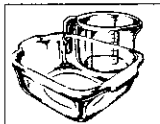
CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

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.

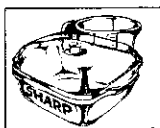


BIEN CHOISIR LA VAISSELLE

VERRE, VERRE CERAMIQUE ET PORCELAINES



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



CERAMIQUE

La céramique convient généralement. Elle doit être émaillée, sinon l'humidité peut pénétrer à l'intérieur de la céramique. L'humidité réchauffe cette matière et peut la fêler. Si vous n'êtes pas sûr que votre vaisselle convient à la cuisson aux micro ondes, veuillez faire le test décrit à la page 41.

MATIERES PLASTIQUES ET VAISSELLE EN CARTON



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

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 mets 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 ROTIR

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

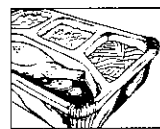
Le plat brunisseur est un plat à rôti en verre céramique, spécialement conçu pour la cuisine aux micro-ondes et dont le fond est recouvert d'un alliage métallique qui assure le brunissage des mets. Lorsqu'on utilise un plat brunisseur, on prendra soin d'intercaler un isolant approprié (p. ex. une assiette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

METAUX



En règle générale, il ne faut pas utiliser de métaux étant donné que les micro-ondes ne peuvent pas les traverser et ne parviennent donc pas jusqu'aux

aliments. Il existe toutefois quelques exceptions : on peut utiliser d'étroites bandes de feuille d'aluminium pour recouvrir certaines parties des mets pour éviter qu'elles décongèlent ou cuisent trop rapidement (p. ex. les ailes d'un poulet). On peut utiliser de petites



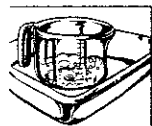
brochettes métalliques ou des barquettes en aluminium (comme ceux contenant les plats cuisinés) mais ils doivent être de dimensions réduites par rapport à la quantité d'aliments. Les barquettes en aluminium doivent par exemple être au moins aux $\frac{2}{3}$ ou aux $\frac{3}{4}$ pleines. Il est conseillé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



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

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

TEST D'APTITUDE POUR LA VAISSELLE



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

l'appareil. Poser un récipient contenant 150 ml d'eau sur ou à côté de l'ustensile. Faire fonctionner l'appareil à pleine puissance pendant 1 à 2 minutes. Si l'ustensile reste froid ou à peine tiède, convient à une utilisation au micro ondes. Ne pas faire ce test avec de la vaisselle en matière plastique car elle pourrait fondre.

UTILISATION DU GRIL

Utilisez des plats résistant à chaleur (porcelaine, céramique, verre ou métal) du type de ceux que vous employez dans un four conventionnel.

Si vous décidez d'employer tout à la fois les micro-ondes et le gril, servez-vous de plats prévus pour les fours à micro-ondes et résistant à la chaleur (reportez-vous au livre de recette). La céramique et le verre pyrex, par exemple, conviennent parfaitement.

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.

REGLEMENT DES TEMPS

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

TEMPERATURE DE DEPART

Les temps de décongélation, de réchauffage et de cuisson indiqués sont fonction de la température des aliments. Les aliments surgelés ou sortant du réfrigérateur nécessitent par exemple un temps plus long que les aliments à la température ambiante. Pour le réchauffage et la cuisson, on suppose que les aliments ont été conservés à une température

normale (réfrigérateur : environ 5° C, température ambiante : environ 20° C). Pour la décongélation, on suppose que les aliments sont à la température de surgélation de -18° C.

TOUTES LES DUREES INDIQUEES

dans ce 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.

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.

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



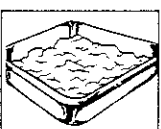
Il est simple et facile de faire des conserves avec le micro-ondes. On trouve dans le commerce des bocaux à conserves, des joints en caoutchouc

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 INFÉRIEURE = MOITIÉ MOINS DE TEMPS

RECIPIENTS CREUX ET PLATS



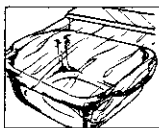
Si l'on prend deux récipients de même contenance, un creux et un plat, le récipient creux nécessitera un temps de cuisson plus long. On

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 ROUNDS ET OVALES

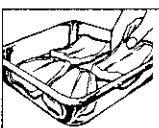
Les aliments cuisent plus uniformément dans des récipients ronds et ovales que dans des récipients rectangulaires : l'énergie des micro-ondes se concentre dans les angles et peut y entraîner une cuisson exagérée.

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.

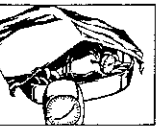
COMMENT DISPOSER LES METS ?

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.



Le tableau: Réchauffage de boissons et des mets à la page 45 comporte quelques exemples.

- Retirer les plats cuisinés de leur barquette en aluminium et les réchauffer dans un plat ou dans une terrine.
- Enlever le couvercle des récipients hermétiquement fermés.
- Couvrir les mets avec une feuille de plastique cuisine résistant à la chaleur, avec une assiette, un plat ou un couvercle spécial (disponibles dans le commerce) afin que la surface ne sèche pas. Ne pas couvrir les boissons.
- 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.

DÉCONGÉLATION



Le tableau: Décongélation d'aliments à la page 46 comporte quelques exemples.

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

Le tableau: Cuisson des légumes frais à la page 47 comporte quelques exemples.

- Dans la mesure du possible, achetez des légumes de la même taille. Ceci est important surtout si vous voulez cuire les légumes dans leur entier (p.ex. pommes de terre en robe des champs).
- Lavez les légumes et nettoyez-les avant de peser la quantité nécessaire à la recette et de les couper en petits morceaux.
- Assaisonnez comme vous le faites d'habitude mais ne salez en règle générale qu'après la cuisson.
- Ajoutez environ 5 cuillerées à soupe d'eau pour 500 g de légumes, un peu plus pour les légumes riches en fibres. Les quantités nécessaires figurent dans le tableau à la page 64.

- 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 VIANDE

Le tableau: Cuisson des viandes et de volailles à la page 56 comporte quelques exemples.

- 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 AU MICRO-ONDES

Le micro-ondes permet de décongeler et de cuire en une seule opération les plats surgelés. Le tableau à la page 46 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		1-1 1/2	ne pas couvrir
Lait, 1 Tasse	150		1-1 1/2	ne pas couvrir
Eau, 1 Tasse	150		1 1/2-2	ne pas couvrir, porter à ébullition
6 Tasses	900		9-11	ne pas couvrir, porter à ébullition
1 Terrine	1000		11 1/2-13	couvrir, porter à ébullition
Plat garni	400		3-6	arroser la sauce d'eau, couvrir, remuer une fois
Légumes, Viande et Garnitures)				
Potée	200		1 1/2-2 1/2	couvrir, remuer après le réchauffage
Consommé	200		1 1/2-2	couvrir, remuer après le réchauffage
Meluté	200		1 1/2-2 1/2	couvrir, remuer après le réchauffage
Légumes	200		2-3	ajouter éventuellement de l'eau, couvrir
	500		4-5	remuer à la moitié du temps de réchauffage
Garnitures	200		2-3	arroser un peu d'eau, couvrir,
	500		4-5	remuer une fois
Viande, 1 Tranche	200		3-4	couvrir, arroser d'un peu de sauce
Filet de Poisson	200		3-5	couvrir
2 Saucisses	180		1-1 1/2	percer la peau en plusieurs endroits
Gâteau, 1 portion	150		1/2-1	poser sur une grille à gâteaux
Aliments pour bébés. 1 pot	190		1-2	enlever le couvercle, bien remuer après le réchauffage et vérifier la température
Craie fondre de la margarine ou du beurre	50		1-1 1/2	
Craie fondre du chocolat	100		2-3	remuer une fois
Dissoudre 6 feuilles de gélatine	10		1/2-1	faire tremper dans de l'eau, en extraire l'eau et mettre dans une tasse, remuer une fois
Delée à tarte pour 1/4 de litre de liquide	10		5-6	mélanger avec du sucre et 250 ml de liquide, couvrir, bien remuer pendant et après le réchauffage

TABLEAU: DECONGELATION ET CUISSON D'ALIMENTS

Aliments	Quant -g-	Puissance -Niveau-	Temps cuisson -Mn-	Addition d'eau -CS/ml-	Conseils de préparation	Temps de repos -Mn-
Filet de poisson	300		10-12	-	couvrir	1-2
Truite	250		5-7	-	couvrir	1-2
Plat Garni	400		9-11	-	couvrir, remuer à la moitié du temps de réchauffage	2
Spinard en branches	300		6-8	-	couvrir, remuer une ou deux fois	2
Brocoli	300		7-9	3-5 CS	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Flois	300		7-9	3-5 CS	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Chou-rave	300		7-9	3-5 CS	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Macédoine de légumes	500		11-13	3-5 CS	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Choux de Bruxelles	300		7-9	3-5 CS	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Chou rouge	450		10-12	3-5 CS	couvrir, remuer à la moitié du temps	2



TABLEAUX

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	 	30-34 20-24 10-14	poser sur un plat renversé, retourner à la moitié du temps de décongélation	30-90 30-90 30-90
Steaks, escalopes, côtelettes, foie Goulasch	200 500	 	4-5 11-13	retourner à la moitié du temps de décongélation remuer deux fois au cours de l'opération et séparer les morceaux dès que possible	10-15 15-30
8 saucisses 4 saucisses	600 300	 	7-9 4-5	poser l'une à côté de l'autre, retourner à la moitié du temps de décongélation	5-10 5-10
Canard/dinde	1500		21-25	poser sur un plat renversé retourner à la moitié du temps de décongélation	30-90
Poulet	1200 1000	 	18-22 15-19	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	200		4-5	retourner à la moitié du temps de décongélation	10-15
Poissons en tranches	800		10-12	retourner à la moitié du temps de décongélation	10-15
Filets de poisson	400		8-10	retourner à la moitié du temps de décongélation	5-10
Crabes	300		10-12	retourner à la moitié du temps de décongélation retirer les morceaux décongelés	30
2 petits pains	80		1-1 1/2	décongeler légèrement	-
Tranches de pain	250		2-4	poser les tranches l'une à côté de l'autre, décongeler légèrement	-
Pain à plusieurs céréales, 1 miché	500		9-10	retourner à la moitié du temps de décongélation (le coeur reste gelé)	15
Gâteau, 1 portion	150		2 1/2-3 1/2	poser sur une grille	5
Tarte à la crème, 1 portion			1-1 1/2	poser sur une grille	10
Tarte entière, 28cm diam			8-10	poser sur une grille	30-60
Crème	200		2+2	enlever le couvercle, mettre dans un plat à la moitié du temps de décongélation, laisser décongeler.	5-10
Beurre	250		2-4	décongeler légèrement	15
Fruits comme fraises, framboises, cerises, prunes	250		4-5	repartir uniformément, retourner à la moitié du temps de décongélation	5

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

TABLEAU : CUISSON DES LEGUMES FRAIS

légumes	Quant -g-	Puissance -Niveau-	Temps -Cuisson-	Conseils de préparation	Addition d'eau -CS/ml-
artichauts	300		6-8		3-4 CS
pinards en branches	300		5-7	laver, bien égoutter, couvrir, remuer une ou deux fois	.
hou-fleur	800		15-17	entier, couvrir, mettre en morceaux	5-6 CS
	500		10-12	remuer une fois	4-5 CS
brocoli	500		9-11	mettre en morceaux, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
champignons	500		8-10	entiers, couvrir, remuer une fois	.
hou chinois	300		9-11	couper en lamelles, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
pois	500		9-11	couvrir, remuer une fois	4-5 CS
fenouil	500		9-11	couper en quatre, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
oignons	250		5-7	entiers, envelopper dans une film de plastique pour micro-ondes	.
courgette	500		9-11	couper en rondelles, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
hou-rave	500		10-12	couper en dés, couvrir, remuer une fois	50 ml
arottes	500		10-12	couper en rondelles, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
citron	500		9-11	couper en dés, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
pommes de terre	500		9-11	couvrir, remuer une fois, en robe de champs	4-5 CS
pireau	500		9-11	couper en rondelles, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
hou rouge	500		9-11	couper en lamelles, couvrir, remuer une ou deux fois	50 ml
houx de Bruxelles	500		9-11	têtes entières, couvrir, remuer une ou deux fois	50 ml
potimonde	500		9-11	couper en morceaux de taille égale, saler légèrement, couvrir, remuer une fois	150 ml
céleri	500		9-11	couper en petits dés, couvrir, remuer une fois	50 ml
hou blanc	500		15-17	couper en lamelles, couvrir, remuer une fois	50 ml

**ADAPTION DE RECETTES
CONVENTIONNELLES A LA CUISSON
AU 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 plats, 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 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. 10-12 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. Remuer une fois pendant la cuisson. 10-12 mn.
3. Remuer la soupe jusqu'à ce qu'elle soit bien veloutée et la décorer avec les tranches d'avocat.

Suisse

POTAGE A L'ORGE DES GRISONS

Bündner Gerstensuppe

Temps de cuisson total env. 35-40 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 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
- 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
- Poivre
- 4 saucisses de Francfort (300 g)

1. Mettre le beurre et l'oignon haché dans la terrine, couvrir et cuire à l'ébullition. env. 1-2 mn.
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. 17-19 mn.
 2. 17-19 mn.
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.

Pays-Bas

SOUPE AUX CHAMPIGNONS DE PARIS

Champignonsoep

Temps de cuisson total : env. 13-17 minutes

Vaisselle : terrine à couvercle (2 litres)

Ingédients

- 200 g de champignons de Paris coupés en tranches
- 1 oignon (50 g) haché menu
- 300 ml de bouillon de viande
- 300 ml de crème
- 2 1/2 CS de farine (25 g)
- 2 1/2 CS de beurre ou de margarine (25 g)
- sel & poivre
- 1 jaune d'œuf
- 150 g de crème fraîche

1. Mettre les légumes et le bouillon de viande dans la terrine, couvrir et cuire. 8-9 mn.
 2. Réduire tous les ingrédients en purée au mixer.
 3. Pétrir la farine et le beurre et bien mélanger à la soupe la pâte ainsi obtenue. Saler, poivrer, couvrir et cuire. Remuer à la fin du temps de cuisson. 4-6 mn.
 4. Mélanger le jaune d'œuf et la crème fraîche, puis les mélanger peu à peu à la soupe. Réchauffer sans faire bouillir. 1-2 mn.
- Après la cuisson, laisser reposer la soupe environ 5 minutes.



Allemagne

TOAST AU CAMEMBERT


Camemberttoast

Temps de cuisson total : env. 2 minutes

Vaisselle : assiette plate

Ingrédients

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

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

Conseil:

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

Garniture à potage

ROYALE


Pour 1/2 litre de soupe

Temps de cuisson total : env. 3-5 minutes

Vaisselle : tasse à café (150ml)

Ingrédients

- 1 oeuf
- 1 CS de lait ou de crème (50ml)
- pincée de sel
- pincée de muscade

1. Mélanger tous les ingrédients, les mettre dans la tasse et les réchauffer jusqu'à ce que le mélange se raffermisse.
3-5 mn. 
2. Renverser la royale et la refroidir. Couper en petits dés et les mettre dans la tasse prête à servir.



France


THON FRAIS BRAISÉ AUX TOMATES ET AUX POIVRONS

Temps de cuisson total : env. 18-20 minutes

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

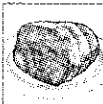
Ingrédients

- 100 g de thon frais en tranches
- 1 CS de jus de citron
- 1 CC d'huile végétale pour graisser le plat
- 1/2 poivron vert (125 g) coupé en lamelles
- 1 oignons (125 g) hachés menu
- 1 carotte (50 g) coupée en rondelles
- 2 tomates (125 g) coupées en dés
- 10 ml de vin blanc
- gousse d'ail
- Bouquet garni
- sel & poivre

1. Laver le thon, le sécher et l'arroser de jus de citron. Laisser le poisson reposer environ 15 minutes, puis le sécher à nouveau et le saler.
 2. Huiler le fond du plat et y disposer les tranches de thon. Recouvrir le poisson avec les légumes. Ajouter le vin blanc, la gousse d'ail et le bouquet garni et épicer. Couvrir le plat et cuire.
18-20 mn. 
- Après la cuisson, laisser reposer le thon environ 2 minutes. Avant de servir, enlever le bouquet garni et la gousse d'ail.

Conseil:

Un bouquet garni est composé de:
une racine de persil
légumes à potage
une branche de livèche
une branche de thym et quelques feuilles de laurier



Grèce

AGNEAU BRAISE AUX HARICOTS VERTS

Kréas mé fasólia

Temps de cuisson total : env. 20-24 minutes

Vaisselle : terrine à couvercle (2 litre)

Ingédients

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

1. Peler les tomates, enlever la partie dure et les réduire en purée au mixer.
 2. Couper la viande d'agneau en gros dées. Beurrer la terrine, y mettre la viande, l'oignon et la gousse d'ail, épicer, couvrir et cuire.
9-11 mn.
 3. Ajouter les haricots et la purée de tomates à la viande, couvrir et continuer la cuisson.
11-13 mn.
- Après la cuisson, laisser l'agneau braisé reposer environ 5 minutes.

Conseil:

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

Suisse

EMINCE DE VEAU A LA ZURICHOISE

Züricher Geschnetzeltes

Temps de cuisson total : env. 12-16 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingédients

- 600g de filet de veau
- 1 CS de beurre ou de margarine
- 1 oignon (50 g) haché menu
- 100ml de vin blanc
- Liant à sauce, foncé, pour environ 1/2l de sauce
- 300ml de crème
- sel & poivre
- 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.
7-10 mn.
3. Ajouter le vin blanc, le liant à sauce et la crème, remuer, couvrir et continuer la cuisson. Remuer une fois pendant la cuisson.
5-6 mn.
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: 12-14 minutes

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

Ingédients

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

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.
12-14 mn.



Chine

CREVETTES AUX PIMENTS FORTS

2 portions

Temps de cuisson total : env. 5-7 minutes

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

ingrédients

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

1. Laver les crevettes, enlever la carapace et la queue. Inciser le dos et les vider. Couper les crevettes en 2 ou 3 morceaux. Inciser chaque morceau afin qu'il ne se contracte pas pendant la cuisson. Mettre les crevettes et mariner.
 2. Laver les poireaux et les piments et les sécher. Couper les poireaux en morceaux de 5 cm, couper les piments en deux et enlever les pépins. Peler le gingembre et le couper en rondelles.
 3. Retirer les crevettes du vin et les saupoudrer de fécule.
 4. Mettre l'huile, le poireau, les piments et les rondelles de gingembre dans la terrine, couvrir et réchauffer. env. 2 mn. ☞
 5. Ajouter les crevettes, les assaisonner de sauce de soja, de sucre et de vinaigre, remuer, couvrir et cuire. 3-5 mn. ☞
- Après la cuisson, laisser reposer de 1 à 2 minutes. Servir chaud.

Allemagne

ROTI DE PORC DORE

Schweinebraten mit Kruste

Temps de cuisson total : env. 56-64 minutes

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

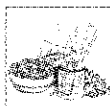
ingrédients

- 1000 g d'épaule de porc désossée, avec la couenne
- 1-2 gousses d'ail
- sel
- poivre gris fraîchement moulu
- 1 CC de cumin
- 2 carottes (125 g) coupées en rondelles
- 50 g de céleri coupé en dés fins
- 50 g de poireau coupé en dés rondelles
- sel & poivre
- 75 ml d'eau
- 75 ml de bière
- Liant à sauce, foncé, pour 1/4 à 1/2 l de sauce

1. Laver la viande et la sécher. inciser la couenne en croix.
 2. Ecraser les gousses d'ail, les mélanger au sel, au poivre et au cumin et assaisonner la viande.
 3. Mettre la viande dans la terrine, la couenne vers le bas. Épicer les légumes et les ajouter à la viande. Mélanger l'eau et la bière et les verser dans la terrine. Couvrir et cuire. retourner à 1/2 moitié du temps de cuisson.
 1. 6-7 mn. ☞
 2. 46-52 mn. ☞
 4. Retirer le rôti, l'envelopper de feuille d'aluminium et le laisser reposer 10 minutes. Passer le jus de cuisson et le verser dans la petite terrine. incorporer la quantité nécessaire de liant à sauce, couvrir et cuire. Remuer de temps en temps. 4-5 mn. ☞
- Si nécessaire, épicer la sauce, la verser sur le rôti découpé et servir.

Conseil:

Les légumes, les quenelles ou les pommes de terre à l'eau sont des garnitures idéales.



Italie

LASAGNE AU FORNO

Temps de cuisson total : env. 22-27 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.
7-9 mn.
 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.
15-18 mn.
- Après la cuisson, laisser les lasagnes reposer de 5 à 10 minutes.

Espagne

POMMES DE TERRE FARCIES

Patatas rellenas

Temps de cuisson total : env. 12-16 minutes

Vaisselle : terrine à couvercle (2 litre)
assiette en porcelaine

Ingrédients

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

1. Mettre les pommes de terre dans la terrine, ajouter l'eau, couvrir et cuire en remuant à la moitié du temps de cuisson.
8-10 mn.
 - Laisser les pommes de terre refroidir.
 2. Couper les pommes de terre en deux dans le sens de la longueur et les évider avec précaution. Couper le jambon en dés très fins. Mélanger la chair des pommes de terre, le jambon, l'oignon, le lait et le parmesan jusqu'à obtention d'une farce homogène. Saler et poivrer.
 3. Remplir les moitiés de pomme de terre avec la farce, les saupoudrer d'emmental, les disposer sur l'assiette et cuire.
4-6 mn.
- Après la cuisson, laisser les pommes de terre reposer environ 2 minutes.

Autriche

GRATIN D'EPINARDS




Temps de cuisson total : env. 49-55 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. 
2. Ajouter les épinards, couvrir la terrine et cuire. Remuer une ou deux fois pendant la cuisson.
17-19 mn. 
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.
27-30 mn. 
Selon le goût, faire griller sur le plateau tournant.
4-5 mn.
Après la cuisson laisser le gratin reposer 5-10 minutes.

Conseil :

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

France


RATATOUILLE SPECIALE

Temps de cuisson total : env. 19-21 minutes

Vaisselle : terrine à couvercle (2 litre)

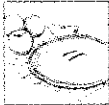
Ingredients

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

1. Mettre l'huile d'olive et la gousse d'ail dans la terrine. Ajouter les légumes à l'exception des cœurs d'artichaut, poivrer. Ajouter le bouquet garni, couvrir et cuire en remuant de temps en temps.
19-21 mn. 
Cinq minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les cœurs d'artichaut et réchauffer.
2. Saler et poivrer. Retirer le bouquet garni avant de servir. Après la cuisson laisser la ratatouille reposer environ 2 minutes.

Conseils:

Servir la ratatouille chaude avec des plats de viande. Froide, c'est un excellent hors-d'œuvre. Un bouquet garni est composé de:
une racine de persil
légumes à potage
une branche de livèche
une branche de thym et quelques feuilles de laurier



Danemark

GELEE DE FRUITS ROUGES A LA SAUCE A LA VANILLE

Rodgrød med vanilie sovs

Temps de cuisson total : env. 10-13 minutes

Vaisselle : 2 terrines 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

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. 7-9 mn.
- Incorporer le sucre et le jus de citron.
2. Faire tremper la gélatine environ 10 minutes dans l'eau puis l'en retirer et extraire l'eau. Mélanger la gélatine à la purée de fruits chaude jusqu'à ce qu'elle soit dissoute. Mettre la gelée au réfrigérateur jusqu'à ce qu'elle soit ferme.
3. Verser le lait dans une terrine. Ouvrir la gousse de vanille et en gratter la pulpe. Mélanger la pulpe de la vanille, le sucre et la féculé au lait, couvrir et cuire. Remuer de temps en temps et après la cuisson. 3-4 mn.
4. Démouler la gelée sur un plat et la garnir avec les fruits entiers. la servir avec la sauce à la vanille.

Conseil :

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

Allemagne

CITRON CHAUD

Heiße Zitrone 1 portion

Temps de cuisson total : env. 1-2 minute

Vaisselle : 1 verre à thé (150 ml)

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

1. Verser l'eau et le jus de citron dans une tasse et réchauffer. env. 1-2 mn.
- Sucrer à votre goût.

Pays-Bas

VIN CHAUD AU RHUM

Vuurdrank

Temps de cuisson total : env. 9-11 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

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. 9-11 mn.
- 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.



France

POIRES AU CHOCOLAT

Temps de cuisson total : env. 12-16 minutes

Matériel : 1 terrine à couvercle (2 litres)

1 terrine à couvercle (1 litre)

Ingrédients

4 poires (600 g)
 50 g de sucre
 1 sachet de sucre vanillé (10 g)
 1 CS de liqueur de poires, 30% vol.
 50 ml d'eau
 30 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.
3. Mettre les poires dans le jus, couvrir et cuire.
9-11 mn.
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.
5. Bien remuer la sauce. Napper les poires de sauce et servir.

Conseil :

Vous pouvez servir les poires avec une boule de

Autriche

CHOCOLAT A LA CREME

chokolade mit Sahne 1 Portion

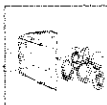
Temps de cuisson total : env. 1-2 minutes

Matériel : 1 grande tasse (200 ml)

Ingrédients

50ml de lait
 10 g de chocolat
 10 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. 1-2 mn.
2. Fouetter la crème, en recouvrir le chocolat, saupoudrer de chocolat râpé et servir.



CUISSON AU GRIL

RENSEIGNEMENTS ET RECETTES

Nous supposons que les aliments à cuire sont soit à la température du réfrigérateur (environ 5°C), soit à la température de la pièce (environ 20°C). La cuisson terminée, laissez reposer les viandes rôties pendant environ 10 minutes. Durant cette

période la cuisson se poursuit et les sucs atteignent peu à peu l'extérieur de la viande de sorte qu'ils la rendent plus juteuse et ne sont pas perdus au moment où vous la tranchez.

Vous trouverez dans les tableaux des suggestions sur la manière d'utiliser le grill indépendamment ou en combinaison avec les micro-ondes.

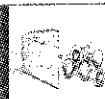
TABLEAU : CUISSON DES VIANDES ET DES VOLAILLES

Viande et volaille	Quant. -g-	Mode	Puissance -Niveau-	Cuisson -mn-	Conseils de préparation	Repos -mn-
Rôtis (porc, veau, agneau)	500	☞	☞	7-9	Assaisonner selon le goût, mettre dans un plat à gratin et poser sur le plateau tournant. Retourner après (*)	10
				3-5 (*)		
	1000	☞	☞	6-8		
				2-4		
				16-18		
				5-7 (*)		
1500	☞	☞	10-12			
			3-4			
			25-28			
			7-9 (*)			
Rosbif à point	1000	☞	☞	16-19	Assaisonner selon le goût, mettre dans un plat à gratin, côté gras dessous, poser sur le plateau tournant, retourner après (*)	10
				4-6		
	1500	☞	☞	10-12		
				7-8 (*)		
				7-9		
				4-5		
Poulet	1200	☞	☞	11-13	Assaisonner selon le goût, mettre dans un plat à gratin, ailes dessous, poser sur le plateau tournant, retourner après (*)	3
				8-10 (*)		
				11-13		
				3-5		
Cuisses de poulet	200	☞	☞	12-14	Assaisonner selon le goût, poser sur le trépied, peau dessous, retourner après (*)	3
				7-8 (*)		
Filets de poisson	200	☞	☞	12-14	Assaisonner selon le goût, poser sur un plateau, couvrir	
				4-5		

TABLEAU : GRILLADE ET GRATINAGE DES VIANDES, SOUFFLES ET CROÛTES AU FROMAGE

Mets	Quant. -g-	Mode	Cuisson -mn-	Conseils de préparation	Repos -mn-
Biftecks, 2 à point	400	W	11-13 (*)	Poser sur le trépied, retourner après (*), assaisonner après la cuisson	2
Côtelettes d'agneau 2 à point	300	W	13-14 (*)	Poser sur le trépied, retourner après (*), assaisonner après la cuisson	2
Gratiner soufflés et gratins, etc.		W	3-4	Poser le plat à gratin sur le trépied bas	10
Croûtes au fromage		W	4 ^{1/2} -5 ^{1/2}	Faire griller les tranches de pain de mie, les beurrer, les garnir d'une tranche de jambon cuit, d'une tranche d'ananas et d'une tranche de fromage à fondre, les griller sur le trépied haut.	1

ABBREVIATIONS : ☞ Mode micro-ondes
W Mode grill



Autriche

POULET FARCI ROTI

Gefälltes Brathendl 2 portions
 Temps de cuisson total : env. 36-40 minutes
 Vaisselle : 1 plat à gratin peu profond

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
- 3 CS de beurre ou de margarine (30 g)
- jaune d'oeuf
- 1 CS de paprika doux
- 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.
 Mélanger le paprika et le sel avec le beurre et en badigeonner le poulet.
4. Cuire le poulet dans la terrine sans la couvrir.
 12-15 mn.
 5-7 mn.
 Retourner le poulet.
 3-15 mn.
 4-5 mn.
 Après la cuisson, laisser le poulet farci rôti reposer environ 3 minutes avant de servir.

Suisse

FILET DE POISSON A LA SAUCE AU FROMAGE

Fischfilet mit Käsesauce
 Temps de cuisson total : env. 23-27 minutes
 Vaisselle : 1 terrine à couvercle (1 litre)
 1 plat ovale à gratin (longueur env. 25 cm)

Ingrédients

- filets de poisson (env. 800 g)
 (p. ex. "Egli", filet ou cabillaud)
- CS de jus de citron
- Sel
- CS de beurre ou de margarine
- oignon (50 g) haché menu
- CS de farine (20 g)
- 100 ml de vin blanc
- 100 d'huile végétale pour huiler le plat
- 100 g d'emmental râpé
- CS de persil haché

1. Laver les filets, les sécher et les arroser de jus de citron. Les laisser reposer environ 15 minutes, les sécher à nouveau et les saler.
2. Répartir le beurre au fond de la terrine, y ajouter l'oignon, couvrir et cuire à l'étuvée.
 1-2 mn.
3. Saupoudrer l'oignon de farine et mélanger. Ajouter le vin blanc et mélanger.
4. Graisser le plat à gratin et y disposer les filets. Verser la sauce sur les filets, et recouvrir de fromage râpé. Poser le plat sur la grille du bas et cuire.
 18-20 mn.
 Faire griller.
 4-5 mn.
 Après la cuisson, laisser reposer les filets 2 minutes environ avant de servir. Avant de servir, garnir les filets de persil haché.



CUISSON AU GRIL

Allemagne

BROCHETTES DE VIANDE PANACHEES

Bunte Fleischspieße





Temps de cuisson total : env. 19-22^{1/2} minutes

Vaisselle : Grille du haut

4 brochettes en bois (longueur env. 25 cm)

Ingrédients

- 300 g d'escalope de porc
- 75 g de lard maigre
- 1-2 oignons (75 g) coupés en quatre
- 3 tomates (200 g) coupées en quatre
- 1/2 poivron vert (75 g) coupé en huit
- 3 CS d'huile
- 4 CC de paprika doux
- Sel
- 1 CC de piment de Cayenne
- 1 CC de sauce Worcester

1. Couper la viande et le lard en dés de 2 à 3 cm.
2. Enfiler en alternance la viande et les légumes sur les quatre brochettes.
3. Mélanger l'huile et les épices et en badigeonner les brochettes. Poser les brochettes sur la grille du haut et les griller.
7-8 mn. 
3-3^{1/2} mn. 
4. Retourner les brochettes.
6-7 mn. 
3-4 mn. 
5. Après la cuisson, laisser reposer les brochettes 2 minutes environ avant de servir.

Espagne

JAMBON FARCI

Jamón relleno

Temps de cuisson total: env. 18-23^{1/2} 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'emmenthal
- 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. 
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.
1-1^{1/2} mn. 
Remuer et assaisonner.
4. Verser la sauce dans le plat graissé, y disposer les roulades, couvrir et cuire.
10-13 mn. 
Faire griller.
4-5 mn. 
Après la cuisson, laisser reposer les roulades environ 5 minutes avant de servir.



Espagne

CHAMPIGNONS DE PARIS FARCIS AU ROMARIN

Champiñones rellenos al romero

Temps de cuisson total : env. 10-16 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (1 litre)

1 terrine ronde à couvercle
(env. 22 cm diamètre)

Ingrédients

- 8 gros champignons de Paris entiers (env. 225 g)
- 2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
- 1 oignon (50 g) haché menu
- Poivre gris moulu
- Romarin haché
- 50 g de jambon cru
- 125 ml de vin blanc sec
- 125 ml de crème
- 2 CS de farine (20 g)

1. Couper les pieds des champignons en petits morceaux. Couper le jambon en petits dés.
2. Répartir le beurre au fond de la terrine. Ajouter l'oignon, le jambon, les pieds des champignons, assaisonner avec le poivre et le romarin, couvrir et cuire.
4-5 mn. Laisser refroidir.
3. Réchauffer dans l'autre terrine couverte 100 ml de vin et la crème.
2-3 mn.
4. Mélanger la farine et le reste du vin, mélanger au liquide chaud, couvrir et cuire. Remuer de temps en temps.
env. 1-2 mn.
5. Remplir les champignons avec la farce au jambon, les disposer dans la sauce. Couvrir et cuire.
4-6 mn.
Enlever le couvercle et faire griller sur le trépied. Après la cuisson, laisser les champignons reposer environ 2 minutes.

Allemagne

GRATIN DE PATES AUX COURGETTES

Zucchini-Nudel-Auflauf

Temps de cuisson total : env. 47-53 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

1 plat à gratin (longueur env. 26 cm)

Ingrédients

- 500 ml d'eau
- 1/2 CC d'huile
- 30 g de macaronis
- 400 g de tomates en boîte, coupées en petits morceaux
- 3 oignons (150 g) hachés menu
- Basilic, Thym, Sel, Poivre
- 1 CS d'huile pour graisser le plat
- 150 g Courgette, en morceaux
- 150 g de crème aigre
- 2 oeufs
- 100 g de cheddar râpé

1. Faire bouillir l'eau avec l'huile et le sel dans la terrine couverte.
3-4 mn
2. Casser les macaronis en morceaux, les verser dans la terrine, remuer et laisser gonfler.
8-10 mn
Egoutter les pâtes et les laisser refroidir.
3. Mélanger les tomates et les oignons et bien assaisonner. Graisser le plat à gratin, y verser les pâtes, les napper de sauce tomate et garnir de rondelles de courgettes.
4. Battre les oeufs et la crème aigre, verser le mélange sur le gratin. Saupoudrer avec le fromage râpé.
30-32 mn.
6-7 mn.
Après la cuisson, laisser le gratin reposer 5 à 10 minutes avant de servir.



Voorkomen van brand

Laat de magnetronoven tijdens gebruik niet onbeheerd achter. Te hoge niveau's of te lange kooktijden kunnen het voedsel mogelijk oververhitten met brand tot gevolg.

Deze oven is niet geschikt om in een muur of kast te worden ingebouwd.

Steek de stekker van het netsnoer in een gemakkelijk toegankelijk stopcontact zodat u de stekker in een noodgeval snel uit het stopcontact kunt trekken.

Sluit de oven alleen aan op een stopcontact met 230 V wisselstroom met een minimale 10 A zekering of een minimale 10 A circuitonderbreker.

Het wordt aanbevolen om een apart circuit voor deze oven te gebruiken.

Plaats de oven niet in de buurt van verwarmingselementen, zoals bijvoorbeeld naast een kachel of dichtbij een gasfornuis.

Plaats de oven niet in een zeer vochtige of natte ruimte.

Plaats of gebruik de oven niet buitenshuis.

OPEN NOOIT DE OVENDEUR indien er rook van verwarmd voedsel in de oven komt. Schakel de oven uit, trek de stekker uit het stopcontact en wacht todat er geen rook meer van het voedsel komt. Openen van de oven deur terwijl er rook van het voedsel komt kan brand veroorzaken.

Gebruik alleen bakjes, schalen en dergelijke die geschikt zijn voor magnetronovens. Zie het kookboek voor bruikbare materialen.

Blijf in de buurt van de oven indien u wegwerp-plastik, papier of andere brandbare materialen gebruikt.

Reinig het afdekplaatje voor de golfgeleider, de ovenruimte, draaitafel en draaisteun na gebruik. Deze onderdelen dienen droog en vetvrij te zijn. Vet kan mogelijk oververhitten, gaan roken en vlam vatten.

Plaats geen ontvlambare materialen in de buurt van de oven of de ventilatie-openingen.

Blokkeer de ventilatie-openingen niet.

Verwijder alle metalen draadjes, verzegelingen, enz. van het voedsel en de verpakking. Vonken van metalen voorwerpen kunnen mogelijk brand veroorzaken.

Gebruik de magnetronoven niet voor bakken met olie of het verwarmen van frituurvet. De temperatuur kan

namelijk niet worden geregeld en de olie kan mogelijk vlam vatten.

Gebruik alleen popcorn dat in een voor magnetronovens geschikt materiaal is verpakt. Bewaar geen voedsel of andere voorwerpen in de magnetronoven.

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

Volg de aanwijzingen in deze gebruiksaanwijzing en het kookboek op.

Voorkomen van persoonlijk letsel

Gebruik de oven niet indien deze is beschadigd of niet normaal funktioneert. Controleer alvorens gebruik het volgende:

- Kontroleer dat de deur goed sluit en niet krom is of anderszijds beschadigd.
- Kontroleer dat de scharnieren en veiligheidsdeurgrendels niet gebroken zijn of los zitten.
- Kontroleer dat de deurafdichtingen en pasvlakken niet zijn beschadigd.
- Kontroleer dat er geen deuken in de ovenruimte of in de dew zijn.
- Kontroleer dat het netsnoer en de stekker niet zijn beschadigd.

Repareer de oven niet zelf. Reparatie of afstellingen dienen alleen door erkend SHARP onderhoudspersoneel te worden uitgevoerd.

Gebruik de oven niet met de deur geopend. Breng geen veranderingen in de veiligheidsdeurgrendels aan. Gebruik de oven niet indien er een voorwerp tussen de deurafdichtingen en pasvlakken is.

Zorg dat er geen vet of vuil is op de deurafdichtingen en pasvlakken is. Volg de aanwijzingen bij "ONDERHOUD EN REINIGEN" op blz. 64 goed op.

Personen met een PACEMAKER dienen een dokter of de fabrikant van de pacemaker te raadplegen aangaande speciale voorzorgsmaatregelen bij gebruik van een magnetronoven.

Voorkomen van een elektrische schok

De behuizing mag nooit worden geopend of verwijderd. Zorg dat er geen vloeistoffen of andere voorwerpen in de openingen van de deurvergrendelingen of ventilatie-openingen komen. Schakel de oven onmiddellijk uit, trek de stekker uit het stopcontact en raadpleeg erkend SHARP onderhoudspersoneel

SHARP

SHARP ELECTRONICS (EUROPE) GmbH

Sonninstrasse 3
20097 Hamburg
GERMANY

TINS-A009URRO

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