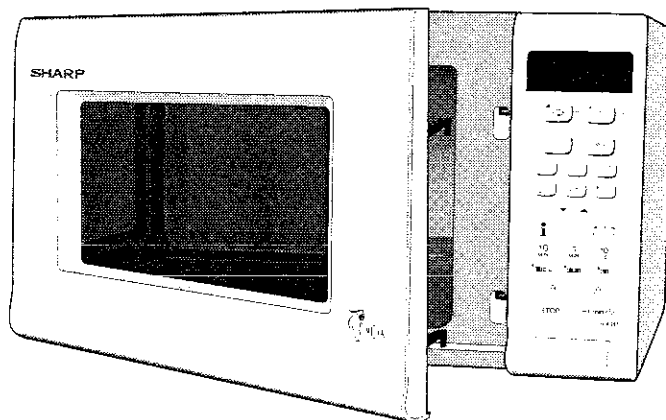


# SHARP



R-4G57

**R-4G17/R-4G57**  
**MIKROWELLENGERÄT MIT GRILL**  
**FOUR A MICRO-ONDES AVEC GRIL/ MAGNETRONOVEN MET GRILL**  
**FORNO A MICROONDE CON GRIGLIA/ HORNO DE MICROONDAS CON PARRILLA**  
**BEDIENUNGSANLEITUNG**  
**MODE D'EMPLOI/GEBRUIKSAANWIJZING**  
**MANUALE D'ISTRUZIONI/MANUAL DE INSTRUCCIONES**

**D** Diese Bedienungsanleitung enthält wichtige Informationen, welche Sie vor Inbetriebnahme des Gerätes unbedingt sorgfältig durchlesen sollten.

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

Dieses Gerät entspricht den Anforderungen der EG-Richtlinien 89/336/EWG und 73/23/EWG mit Änderung 93/68/EWG.

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

**Avertissement:** 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.

Cet matériel répond aux exigences contenues dans les directives 89/336/CEE et 73/23/CEE modifiées par la directive 93/68/CEE.

**NL** Deze 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 gezondheidsletsels.

Dit apparaat voldoet aan de eisen van de richtlijnen 89/336/EEC en 73/23/EEC die werden verbeterd door 93/68/EEC.

**I** Questo 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.

Questo apparecchio è conforme ai requisiti delle direttive 89/336/EEC e 73/23/EEC come emendate dalla direttiva 93/68/EEC.

**E** 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.

Este aparato satisface las exigencias de las Directivas 89/336/CEE y 73/23/CEE modificadas por medio de la 93/68/CEE.

Achtung

Avertissement

Waarschuwing

Avvertenza

Advertencia



DEUTSCH

FRANCAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL

## INHALT Bedienungsanleitung

D

|   |    |
|---|----|
| SEHR GEEHRTER KUNDE                           | 4  |
| GERÄT: BEZEICHNUNG DER BAUTEILE               | 6  |
| ELEKTRONISCHES BEDIENFELD Modell R-4G57       | 8  |
| BEDIENFELD Modell R-4G17                      | 10 |
| ZUBEHÖR Modell R-4G57/R-4G17                  | 11 |
| WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE                  | 12 |
| AUFSTELLANWEISUNGEN                           | 14 |
| MIKROWELLENLEISTUNG                           | 15 |
| GAREN MIT MIKROWELLE/GRILLKOMBUBETRIEB R-4G17 | 15 |
| VOR INBETRIEBNAHME Modell R-4G57              | 16 |
| EINSTELLEN DER UHR                            | 16 |
| MANUELLER BETRIEB Modell R-4G57               | 17 |

## Kochbuch

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| WAS SIND MIKROWELLEN?                 | 31 |
| DAS GEEIGNETE GESCHIRR                | 31 |
| TIPS UND TECHNIKEN                    | 33 |
| ERHITZEN                              | 36 |
| AUFTAUEN                              | 36 |
| GAREN VON FRISCHEM GEMÜSE             | 37 |
| GAREN VON FLEISCH, FISCH UND GEFLÜGEL | 37 |
| AUFTAUEN UND GAREN                    | 37 |

## TABLE DES MATIERES : Mode d'emploi

F

|   |    |
|---|----|
| CHERE CLIENTE, CHER CLIENT                      | 4  |
| FOUR: LES ORGANES                               | 6  |
| TABEAU DE COMMANDE Modèle R-4G57                | 8  |
| TABEAU DE COMMANDE Modèle R-4G17                | 10 |
| ACCESSOIRES Modèles R-4G57/R-4G17               | 11 |
| INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE            | 58 |
| INSTALLATION                                    | 60 |
| REGLAGE DE PUISSANCE                            | 61 |
| CUISSON PAR MICRO-ONDES/AU GRIL/COMBINEE R-4G17 | 61 |
| MISE EN SERVICE Modèle R-4G57                   | 62 |

## Livre de recette

|   |    |
|---|----|
| QUE SONT LES MICRO-ONDES?                       | 75 |
| BIEN CHOISIR LA VAISSELLE                       | 75 |
| CONSEILS ET TECHNIQUES                          | 77 |
| RECHAUFFAGE                                     | 80 |
| DECONGELATION                                   | 80 |
| CUISSON DES LEGUMES FRAIS                       | 81 |
| CUISSON DE VIANDES, DE POISSONS ET DE VOLAILLES | 81 |
| DECONGELATION ET CUISSON DES ALIMENTS           | 81 |

## INHOUDSOPGAVE: Gebruiksaanwijzing

NL

|   |     |
|---|-----|
| GEACHTE KLANT                                   | 5   |
| OVEN: NAMEN VAN ONDERDELEN                      | 6   |
| AUTO-TOUCH BEDIENINGSPANEEL Model R-4G57        | 7   |
| BEDIENINGSPANEEL Model R-4G17                   | 10  |
| TOEBEHOREN Model R-4G57/R-4G17                  | 11  |
| BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMATREGELEN               | 102 |
| INSTALLATIE                                     | 104 |
| KOKEN MET DE MAGNETRON                          | 105 |
| MAGNETRON/GRILLEN/KOMBINATIE KOKEN Model R-4G17 | 86  |
| ALVORENS IN GEBRUIK TE NEMEN Model R-4G57       | 106 |
| INSTELLEN VAN DE KLOK Model R-4G57              | 106 |
| HANDBEDIENING Model R-4G57                      | 107 |
| KOKEN MET DE GRILL Model R-4G57                 | 107 |

|  |     |
|--|-----|
| GRILL BETRIEB Modell R-4G57                  | 17  |
| KOMBI BETRIEB Modell R-4G57                  | 18  |
| GAREN MIT VERSCHIEDENEN FOLGEN Modell R-4G57 | 1   |
| AUTOMATIKPROGRAMME Modell R-4G57             | 19  |
| SNACK-/PIZZA -TASTEN Modell R-4G57           | 20  |
| KARTOFFEL-TASTEN Modell R-4G57               | 21  |
| PORTIONS-AUTOMATIK Modell R-4G57             | 22  |
| ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN Modell R-4G57    | 25  |
| INFORMATIONSTASTE Modell R-4G57              | 27  |
| SPRACHENTASTE                                | 27  |
| REINIGUNG UND PFLEGE                         | 28  |
| FUNKTIONSPRÜFUNG                             | 28  |
| MERKBLATT FÜR DEN KÄUFER                     | 29  |
| TECHNISCHE DATEN                             | 238 |

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| TABELLE                         | 38 |
| REZEPTE                         | 40 |
| VORSPEISEN UND SUPPEN           | 41 |
| FLEISCH, FISCH UND GEFLÜGEL     | 42 |
| GEMÜSE, NUDELN, REIS UND KNÖDEL | 46 |
| GETRÄNKE, DESSERTS UND KUCHEN   | 47 |
| GRILLBETRIEB                    | 53 |

|  |     |
|--|-----|
| REGLAGE DE L'HORLOGE Modèle R-4G57       | 62  |
| FONCTIONNEMENT MANUEL Modèle R-4G57      | 63  |
| CUISSON AU GRIL Modèle R-4G57            | 63  |
| CUISSON COMBINEE Modèle R-4G57           | 64  |
| SEQUENCE DE CUISSON Modèle R-4G57        | 64  |
| FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE Modèle R-4G57 | 65  |
| Touches SNACK/PIZZA Modèle R-4G57        | 66  |
| AUTRES FONCTIONS Modèle R-4G57           | 58  |
| ENTRETIEN ET NETTOYAGE                   | 59  |
| AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR             | 59  |
| FICHE TECHNIQUE                          | 238 |

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| TABEAUX                          | 82 |
| RECETTES                         | 84 |
| HORS D'OEUVRES ET SOUPES         | 85 |
| VIANDES, POISSONS ET VOLAILLES   | 86 |
| LEGUMES, PATES, RIZ ET QUENELLES | 90 |
| BOISSONS, DESSERTS ET GATEAUX    | 93 |
| CUISSON AU GRIL                  | 97 |

|   |     |
|---|-----|
| KOMBINATIE-KOKEN Model R-4G57                   | 108 |
| KOKEN MET VERSCHILLENDE VERMOGENNIVEAU'S R-4G57 | 108 |
| AUTOMATISCHE BEDIENING Model R-4G57             | 109 |
| SNACK-/PIZZA-toetsen Model R-4G57               | 110 |
| AARDAPPELTOETSEN Model R-4G57                   | 111 |
| ONMIDDELUJKE AKTIE Model R-4G57                 | 112 |
| INFORMATIEFUNKTIE Model R-4G57                  | 117 |
| TAAL-Toets Model R-4G57                         | 117 |
| ANDERE HANDIGE FUNKTIES Model R-4G57            | 115 |
| ONDERHOUD EN REINIGEN                           | 118 |
| IN GEVAL VAN STORINGEN                          | 118 |
| ATTENTIE  | 119 |
| SPECIFICATIES                                   | 238 |

## Kookboek

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| WAT ZIJN MICROGOLVEN?                | 121 |
| GESCHIKTE SCHALEN                    | 121 |
| TIPS EN ADVIES                       | 123 |
| VERWARMEN                            | 126 |
| ONTDOOIEN                            | 126 |
| HET KOKEN VAN VERSE GROENTEN         | 127 |
| HET KOKEN VAN VLEES, VISEN GEVOGELTE | 127 |
| ONTDOOIEN EN KOKEN VAN VOEDSEL       | 127 |

## INDICE

### Manuale d'istruzioni

|  |     |
|--|-----|
| CARISSIMI CLIENTI                                | 5   |
| FORNO: NOME DELLE PARTI                          | 6   |
| PANNELLO DEI COMANDI Modello R-4G57              | 8   |
| PANNELLO DEI COMANDI Modello R-4G17              | 10  |
| ACCESSORI Modello R-4G57/R-4G17                  | 11  |
| STRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA             | 148 |
| INSTALLAZIONE                                    | 150 |
| Cottura a MICROONDE                              | 151 |
| COTTURA CON LE MICROONDE/GRIGLIA/ABBINATA R-4G17 | 151 |
| PRIMA DI USARE IL FORNO Modello R-4G57           | 152 |
| REGLOAZIONE DELL'OROLOGIO Modello R-4G57         | 152 |
| OPERAZIONI MANUALI Modello R-4G57                | 153 |

### Libro di ricette

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| CHE COSA SONO LE MICROONDE?         | 165 |
| UTENSILI ADATTI                     | 165 |
| CONSIGLIE TECNICHE DI COTTURA       | 167 |
| COMO RISCALDARE LE VIVANDE          | 170 |
| COMO SCONGELARE I CIBI              | 170 |
| COME CUOCERE LA VERDURA FRESCA      | 171 |
| COME CUOCERE CARNE, PESCE E POLLAME | 171 |
| COME SCONGELARE E CUOCERE I CIBI    | 171 |

## INDICE: Manual de instrucciones

|   |     |
|---|-----|
| MUY ESTIMADA CLIENTE, MUY ESTIMADA CLIENTE  | 5   |
| FORNO: NOMBRE DE LAS PIEZAS                 | 6   |
| PANEL DE CONTROL DE TOQUE AUTOMATICO R-4G57 | 8   |
| PANEL DE CONTROL Modelo R-4G17              | 10  |
| ACCESORIOS Modelo R-4G57/R-4G17             | 11  |
| MEDIDAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD            | 192 |
| INSTALACION                                 | 194 |
| Cocción por MICROONDAS                      | 195 |
| COCCIÓN A MICROONDAS/PARRILLA/DOBLE R-4G17  | 195 |
| ANTES DE LA PUESTA EN FUNCIONAMIENTO R-4G57 | 196 |
| PUESTA EN HORA DEL RELOJ Modelo R-4G57      | 196 |
| OPERACIONES MANUALES Modelo R-4G57          | 197 |
| COCCIÓN A LA PARRILLA Modelo R-4G57         | 197 |

### Recetario

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| ¿QUE SON LAS MICROONDAS?              | 211 |
| LA VAJILLA APROPIADA                  | 211 |
| SUGERENCIAS Y TECNICAS                | 213 |
| CALENTAMIENTO                         | 216 |
| DESCONGELACIÓN                        | 216 |
| COCCIÓN DE VERDURAS FRESCAS           | 217 |
| COCCIÓN DE CARNE, PESCADO Y AVES      | 217 |
| DESCONGELACIÓN Y COCCIÓN DE ALIMENTOS | 217 |

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| TABEL                             | 128 |
| RECEPTEN                          | 130 |
| VOORGERECHTEN EN SOEPEN           | 131 |
| VLEES, VIS EN GEVOGELTE           | 132 |
| GROENTEN, NOEDEL, RIST EN KNOEDEL | 136 |
| DRANKEN, DESSERTS EN GEBAK        | 140 |
| KOKEN MET DE GRILL                | 143 |

|  |     |
|--|-----|
| COTTURA ALLA GRIGLIA Modello R-4G57          | 153 |
| COTTURA ABBINATA Modello R-4G57              | 154 |
| COTTURA SEQUENZA MULTIPLA                    | 154 |
| OPERAZIONI AUTOMATICHE Modello R-4G57        | 155 |
| Pulsante dello SPUNTINO/PIZZA Modello R-4G57 | 156 |
| PULSANTI DELLE PATATE Modello R-4G57         | 157 |
| AZIONE Istantanea Modello R-4G57             | 158 |
| ALTRE COMODE FUNZIONI Modello R-4G57         | 161 |
| PULSANTE INFORMATION Modello R-4G57          | 163 |
| PULSANTE DELLA LINGUA Modello R-4G57         | 163 |
| MANUTENZIONE E PULIZIA                       | 164 |
| DIAGNOSTICA                                  | 164 |
| DATI TECNICI                                 | 239 |

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| TABELLAS                         | 172 |
| RICETTE                          | 174 |
| ANTIPASTI E MINESTRE             | 175 |
| CARNI, PESCE E POLLAME           | 176 |
| VERDURE, PASTA, RISO E CANEDERLI | 180 |
| BEVANDE, DESSERT E TORTE         | 183 |
| COTTURA ALLA GRIGLIA             | 187 |

|   |     |
|---|-----|
| COCCIÓN DOBLE Modelo R-4G57                   | 198 |
| COCCIÓN CON SECUENCA MULTIPLE Modelo R-4G57   | 198 |
| OPERACIONES AUTOMATICAS Modelo R-4G57         | 199 |
| Teclas de COMIDAS RAPIDAS/PIZZA Modelo R-4G57 | 200 |
| Tecla DE LAS PATATES Modelo R-4G57            | 201 |
| ACCION Istantanea Modelo R-4G57               | 202 |
| OTRAS FUNCIONES CONVENIENTES R-4G57           | 205 |
| Tecla INFORMACION Modelo R-4G57               | 207 |
| Tecla LANGUAGE (IDIOMAS) Modelo R-4G57        | 207 |
| LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO                      | 208 |
| LOCALIZACION DE AVERIAS                       | 208 |
| NOTAS   | 209 |
| ESPECIFICACIONES                              | 239 |

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| TABLAS                               | 218 |
| RECETAS                              | 220 |
| ENTREMESSES Y SOPAS                  | 221 |
| CARNE, PESCADOS Y AVES               | 222 |
| VERDURAS, PASTAS, ARROZ Y ALBÓNDIGAS | 226 |
| BEBIDAS, POSTRES Y TARTAS            | 229 |
| COCCIÓN A LA PARRILLA                | 223 |

## Sehr geehrter Kunde,

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem neuen Grill-Mikrowellengerät, das Ihnen ab jetzt die Arbeit im Haushalt wesentlich erleichtern wird.

Es kombiniert alle Vorteile der schnellen Mikrowelle mit denen des Grills, der mit seiner Hitze für eine knusprige Bräune sorgt.

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 Grill-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 Grill-Mikrowellengerät und beim Ausprobieren der leckeren Rezepte.**

**Ihr Mikrowellen-Team**

## Chère cliente, cher client,

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

Cet appareil allie les avantages du four à micro-ondes si rapide à ceux du gril dont la chaleur intense forme le gratiné brunâtre croustillant.

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 combiné micro-ondes gril 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 combiné micro-ondes/gril et, bien sûr, bon appétit!**

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

## Geachte klant,

Vij feliciteren u met uw nieuwe grill-magnetron, die u voortaan het werk in de huishouding aanmerkelijk zal vergemakkelijken. Dit toestel combineert de voordelen van een snelle magnetron met die van een grill. De intense hitte zal gegrilleerd voedsel een krokante, bruine korst leveren. U zult aangenaam verrast zijn over hetgeen men allemaal met de magnetron kan doen. U kunt er niet alleen snel mee ontdoeien en verhitten, maar u kunt tevens hele menu's bereiden. Ons magnetron-team heeft voor u in onze kookstudio de lekkerste internationale recepten samengesteld, die u gemakkelijk en snel kunt bereiden. Laat u zich door de vermelde recepten stimuleren en bereid u ook eigen en beproefde recepten in.

**Veel plezier bij het werk met uw nieuwe grill-magnetron en bij het uitproberen van de lekkere recepten.**

## Uw magnetron-team

### Carissimi clienti,

Congratulazioni per l'acquisto del Vostro nuovo forno a microonde con griglia, che Vi aiuterà da oggi a facilitare e snellire la preparazione dei Vostri piatti preferiti. Esso combina i vantaggi dell'azione veloce delle microonde con quelli della griglia, fornendo una attraente doratura grazie al suo calore intenso. Ben presto Vi accorgete quanto sia utile e pratico un forno a microonde. Esso Vi aiuterà quando dovrete scongelare rapidamente cibi surgelati o riscaldare vivande recotte, oppure se vorrete preparare anche interi ranzi con minor dispendio di tempo e fatica. Il nostro équipe di cuochi ha realizzato per Voi un ricettario completo di specialità internazionali che potete facilmente preparare con il forno a microonde con griglia. Prendete spunto dalle ricette proposte e cimentatevi nell'arte culinaria creando nuovi piatti e pietanze con l'aiuto del

**Vi auguriamo già ora il miglior successo in cucina e...  
buon appetito!**

### Muy estimada cliente, muy estimado cliente:

Le felicitamos a Vd. por haber adquirido este nuevo horno de microondas con asador que le facilitará notablemente sus quehaceres domésticos. Este aparato combina todas las ventajas propias de la acción rápida de las microondas con las de cocción por asador, ofreciéndole un dorado y tostado perfecto de los alimentos gracias al intenso calor generado. La gran sorpresa agradable notar cuán amplio es el campo de aplicación de las microondas, pues, Vd. no sólo puede proceder a descongelación y cocción con celeridad sino también a la preparación de enteros menús. Nuestro equipo "microondas" ha recopilado para Vd. en nuestro estudio de cocina experimental las recetas internacionales más ricas que puede

**Que tenga mucho placer manejando su nuevo horno de microondas con asador y probando las**

**recetas sabrosas, le desea a Vd.  
el equipo "microondas"**

uw nieuwe grill-magnetron.

De magnetron biedt u vele voordelen, die u enthousiast zullen maken:

- U kunt tot maar liefst 80% aan tijd en energie besparen.
- De levensmiddelen kunnen direct in de serveerschalen worden toe bereid, zodat er weinig vaat onstaat.
- Korte gaartijden, weinig water en weinig vet zorgen ervoor dat er veel vitamines, mineralstoffen en eigen smaak behouden blijft.

Wij adviseren u de kookboek-handleiding en de bedieningsaanwijzing zorgvuldig door te lezen.

Op die manier zal het bedienen van uw apparaat voor u geen enkel probleem opleveren.

Vostro nuovo forno a microonde con griglia:

Esso Vi offre vantaggi che Vi entusiasmeranno:

- Un risparmio di quasi l'80% di tempo e di energia elettrica rispetto all'uso del forno tradizionale.
- Le vivande possono essere preparate direttamente nelle stoviglie di portata, riducendo così il numero di piatti e pentole da lavare.
- I brevi tempi di cottura, il ridotto impiego di acqua e di grassi, contribuiscono a conservare contenuto di vitamine e di minerali dei cibi cotti che mantengono così inalterato il loro sapore.

Vi consigliamo di leggere attentamente il ricettario con i nostri consigli e proposte. Esso Vi servirà per aiutar. Vi ad usare con maggior sicurezza e rapidità il Vostro nuovo forno a microonde ed a preparare i piatti più gustosi.

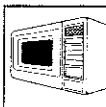
preparar rápidamente y con facilidad.

Hágase inspirar por las recetas indicadas y prepare también recetas propias y probadas en su horno de microondas. El horno de microondas con asador le brinda una amplia gama de ventajas que le van a fascinar:

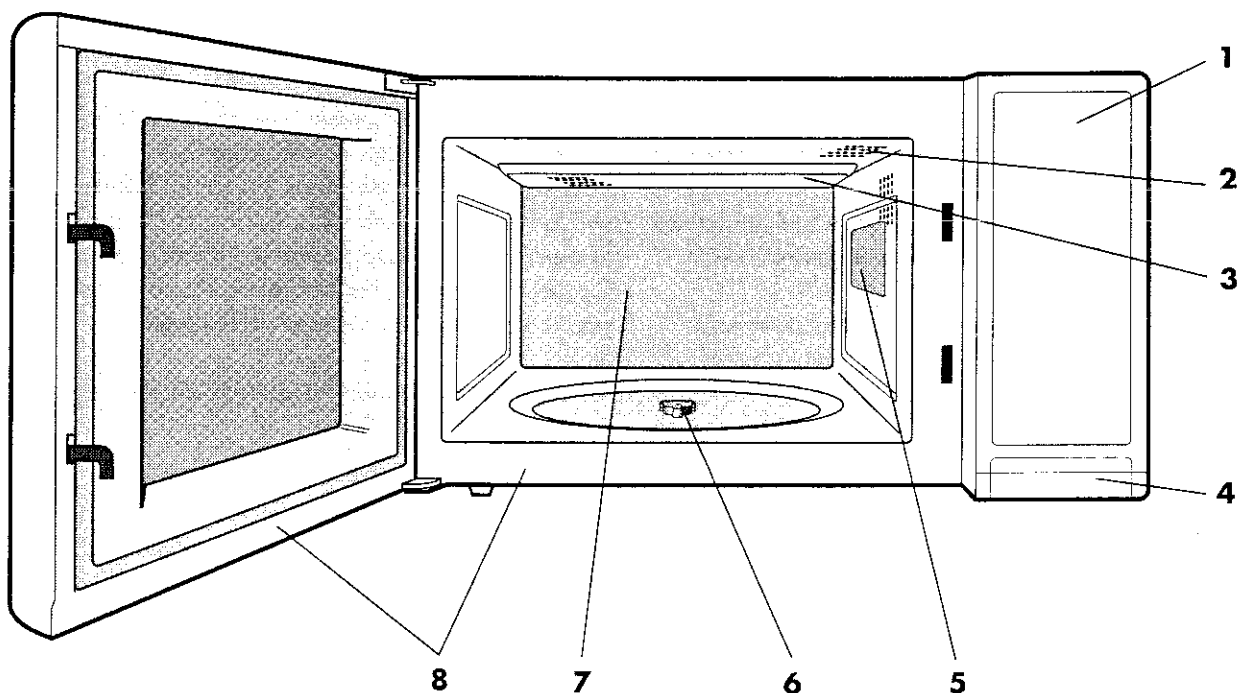
- Vd. puede ahorrar hasta el 80% en tiempo y energía.
- Los productos alimenticios se pueden preparar directamente en la vajilla lista para servir, por lo que se reduce la cantidad de piezas a lavar.

Cortos tiempos de cocción, poca agua y poca materia grasa hacen que se preserven muchas vitaminas, sustancias minerales y el sabor propio. Le recomendamos a Vd. lea minuciosamente el recettario y el manual de manejo para que el uso del horno le sea fácil y no cueste trabajo.





## GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO



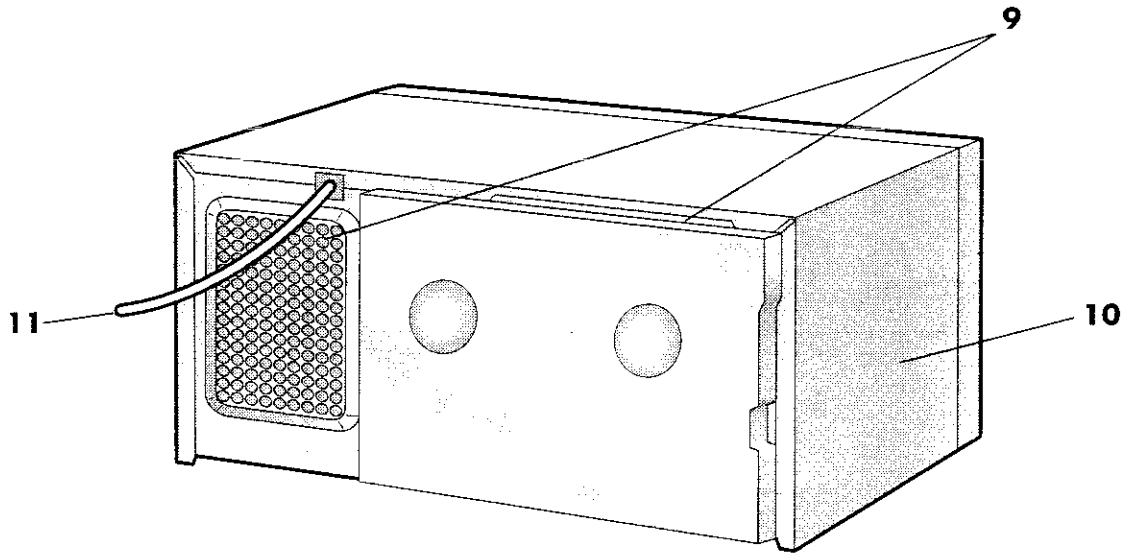
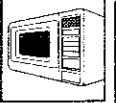
- (D)**
- 1 Bedienfeld
  - 2 Garraumlampe
  - 3 Grill-Heizelement
  - 4 Türöffner
  - 5 Spritzschutz für den Hohlleiter
  - 6 Antriebswelle
  - 7 Garraum
  - 8 Türdichtungen und Dichtungsoberflächen

- (I)**
- 1 Pannello dei comandi
  - 2 Luce del forno
  - 3 Elemento di riscaldamento griglia
  - 4 Pulsante di apertura sportello
  - 5 Coperchio guida onde
  - 6 Accoppiatore
  - 7 Cavità del forno
  - 8 Guarnizioni e superfici di tenuta sportello

- (F)**
- 1 Tableau de commande
  - 2 Eclairage du four
  - 3 Élément chauffant du gril
  - 4 Bouton d'ouverture de la porte
  - 5 Cadre du répartiteur d'ondes
  - 6 Accouplement
  - 7 Cavité du four
  - 8 Joint de porte et surface de contact du joint

- (E)**
- 1 Panel de control
  - 2 Lámpara del horno
  - 3 Elemento calentador de la parrilla
  - 4 Botón para abrir la puerta
  - 5 Tapa de la guía de ondas
  - 6 Junta
  - 7 Cavidad del horno
  - 8 Sellos de la puerta y superficies de sellado.

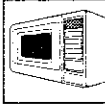
- (NL)**
- 1 Bedieningspaneel
  - 2 Ovenlamp
  - 3 Grillverwarmingselement
  - 4 Deur open-toets
  - 5 Afdekplaatje (voor golfgeleider)
  - 6 Verbindingsstuk
  - 7 Ovenruimte
  - 8 Deurafdichtingen en pasvlakken



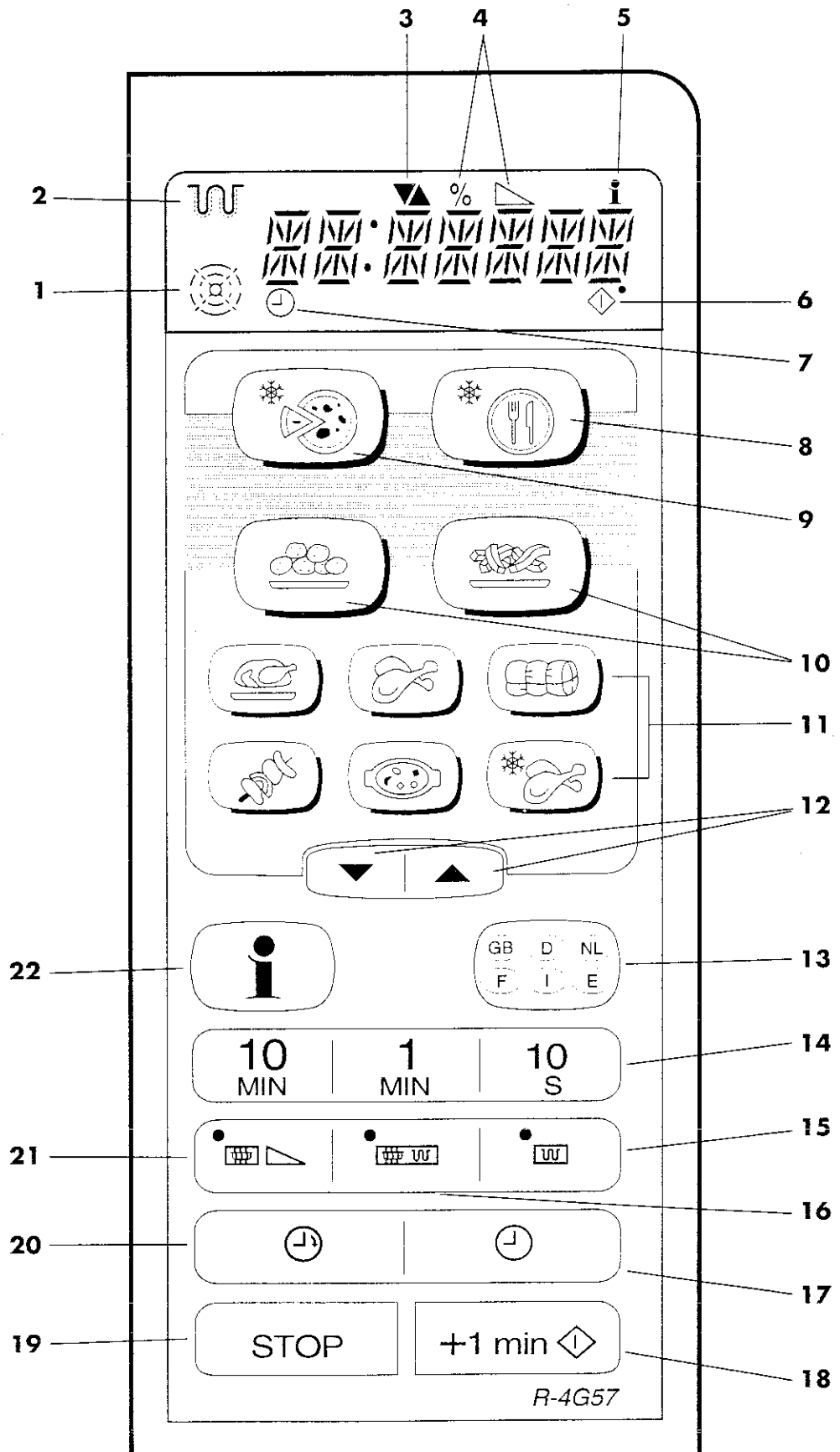
- 9 Lüftungsöffnungen
- 9 Ouvertures de ventilation
- 9 Ventilatie-openingen
- 9 Apperture di ventilazione
- 9 Orificios de ventilación

- 10 Außenseite
- 10 Partie extérieure
- 10 Behuizing
- 10 Mobile esterno
- 10 Exterior de la caja

- 11 Netzanschlußkabel
- 11 Cordon d'alimentation
- 11 Netsnoer
- 11 Cavo di alimentazione
- 11 Cable de alimentación



# BEDIENFELD/TABLEAU DE COMMANDE/BEDIENINGSPANEEL







D

**ANZEIGE UND SYMBOLE**

- 1 Symbol für MIKROWELLE
- 2 Symbol für GRILL
- 3 Symbole für KÜRZER/LÄNGER-
- 4 Symbole für LEISTUNGSSTUFEN
- 5 Symbol für INFORMATION
- 6 Symbol für GAREN.
- 7 UHRZEIT-Symbol

**BEDIENUNGSTASTEN**

- 8 SNACK-Taste
- 9 PIZZA-Taste
- 10 KARTOFFEL-Tasten
- 11 PORTIONS-AUTOMATIK-Tasten
- 12 KÜRZER/LÄNGER -Tasten
- 13 SPRACHENTASTE
- 14 ZEITEINGABE-Tasten
- 15 GRILL-Taste
- 16 KOMBI-Taste
- 17 UHRZEIT-Taste
- 18 PLUS/START-Taste
- 19 STOP-Taste
- 20 ZEITSCHALTUHR-Taste
- 21 MIKROWELLEN-Taste
- 22 INFORMATION-S-Taste

F

**TABLEAU DE COMMANDE ET TMOINS**

- 1 Témoin MICRO-ONDES
- 2 Témoin GRIL
- 3 Témoin MOINS/PLUS
- 4 Indicateur de niveau de puissance
- 5 Témoin INFORMATION
- 6 Cuisson en cours
- 7 Témoin HORLOGE

**TABLEAU DE COMMANDE A TOUCHES**

**A EFFLEUREMENT**

- 8 Touche SNACK
- 9 Touche PIZZA
- 10 Touches POMMES DE TERRE
- 11 Touches ACTION INSTANTANEE
- 12 Touches MOINS/PLUS
- 13 Touche de sélection de la LANGUE
- 14 Touches de réglage des TEMPS
- 15 Touche GRIL
- 16 Touche CUISSON COMBINEE
- 17 Touche HORLOGE
- 18 Touche MINUTE PLUS/START
- 19 Touche ARRET 'STOP'
- 20 Touche MINUTERIE
- 21 Touche-MICRO-ONDES
- 22 Touche INFORMATION

NL

**DISPLAY EN INDIKATORS**

- 1 MAGNETRON-symbool
- 2 GRILL-symbool
- 3 MINDER/MEER indikator
- 4 VERMOGENNIVEAU-indikator
- 5 INFORMATIE-symbool
- 6 KOKEN-symbool
- 7 KLOKINSTEL-symbool

**BEDIENINGSTOETSEN**

- 8 SNACK-toets
- 9 PIZZA-toets
- 10 AARDAPJEL-toetsen

- 11 ONMIDDELLIJKE AKTIE-toetsen
- 12 Toetsen voor MINDER/MEER
- 13 TAAL-toets
- 14 Tijdtoetsen
- 15 GRILL-toets
- 16 KOMBINATIE-KOKEN-toets
- 17 KLOKINSTEL-toets
- 18 MINUUT PLUS/START-toets
- 19 STOP-toets
- 20 KOOKWEKKER-toets
- 21 VERMOGENNIVEAU-toets
- 22 INFORMATIE-toets

I

**DISPLAY E INDICATORI**

- 1 Indicatore delle MICROONDE
- 2 Indicatore della GRIGLIA
- 3 Indicatore MENO/PIU
- 4 Indicatore del LIVELLO DI POTENZA
- 5 Indicatore INFORMAZIONI
- 6 Indicatore di COTTURA
- 7 Indicatore di REGOLAZIONE OROLOGIO

**PULSANTI DI FUNZIONAMENTO**

- 8 Pulsante dello SPUNTINO
- 9 Pulsante PIZZA
- 10 Pulsante di AZIONE Istantanea
- 12 Pulsanti MENO/PIU
- 13 Pulsante della LINGUA
- 14 Pulsanti del TEMPO
- 15 Pulsante della GRIGLIA
- 16 Pulsante di COTTURA ABBINATA
- 17 Pulsante di REGOLAZIONE OROLOGIO
- 18 Pulsante di ANCORA UN MINUTO/AVVIO COTTURA
- 19 Pulsante di ARRESTO
- 20 Pulsante del TIMER DEI MINUTO
- 21 Pulsante delle MICROONDE
- 22 Pulsante INFORMAZIONI

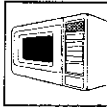
E

**VISUALIZADOR E INDICADORES**

- 1 Indicador de MICROONDAS
- 2 Indicador de PARRILLA
- 3 Indicador de MENOS/MAS
- 4 Indicadores del NIVEL DE POTENCIA
- 5 Indicador INFORMACION
- 6 Indicador de COCCION
- 7 Indicador de PUESTA EN HORA DEL RELOJ

**TECLAS DE MANEJO**

- 8 Tecla de COMIDAS RAPIDAS
- 9 Tecla de PIZZA
- 10 Teclas de PATATAS
- 11 Teclas de ACCION INSTANTANEA
- 12 Teclas de MENOS/MAS
- 13 Tecla LANGUAGE (IDIOMAS)
- 14 Teclas de TIEMPO
- 15 Tecla de PARRILLA
- 16 Tecla de COCCION DOBLE
- 17 Tecla de PUESTA EN HORA DEL RELOJ
- 18 Tecla de 1 MINUTO MAS/INICIO DE COCCION
- 19 Tecla de PARADA
- 20 Tecla de TEMPORIZADOR DE MINUTOS
- 21 Tecla de MICROONDAS
- 22 Tecla de INFORMACION



# R-4G17 GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO

## **(D) BEDIENFELD**

- 1 Betriebsartenwähler
- 2 Mikrowellen-Leistungsregler
- 3 Zeitschaltuhr (0 - 60 Min.)

## **(F) TABLEAU DE COMMANDE**

- 1 Sélecteur de mode de cuisson
- 2 Réglage de puissance micro-ondes
- 3 Minuterie (0 - 60 Min.)

## **(NL) BEDIENINGSPANEEL**

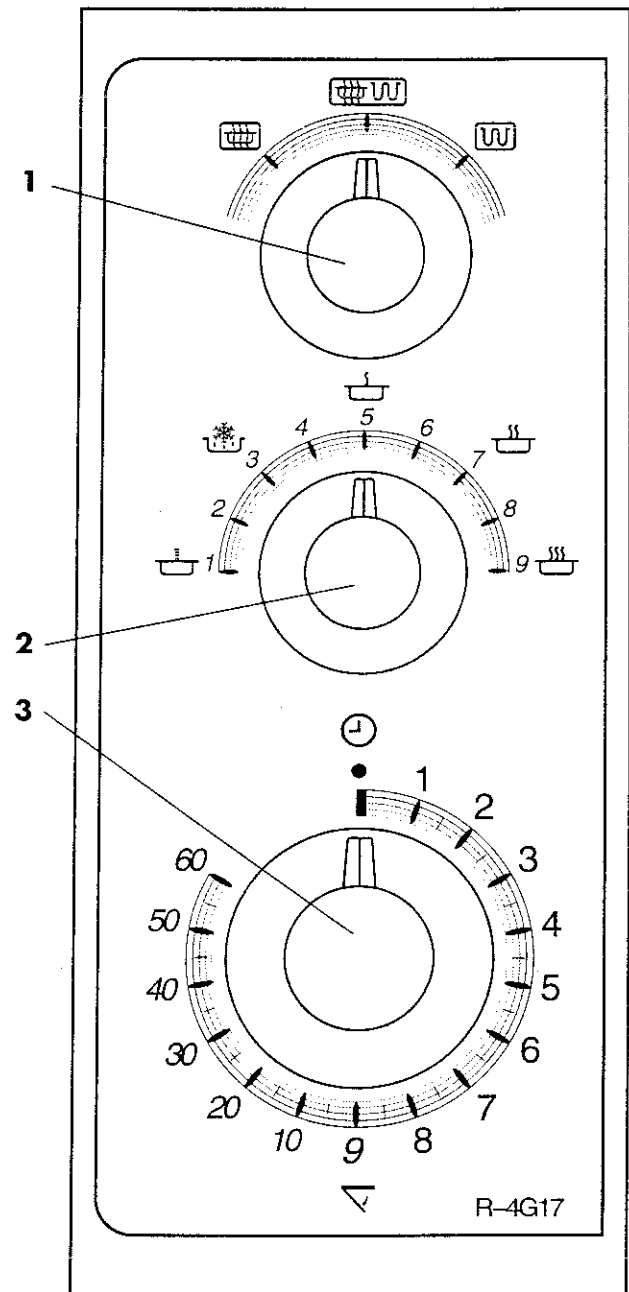
- 1 Kookfunctieschakelaar
- 2 Magnetron-vermogenregelaar
- 3 Tijdschakelaar (0 - 60 Min)

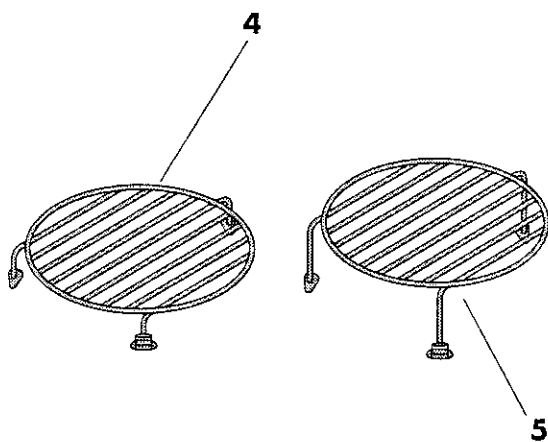
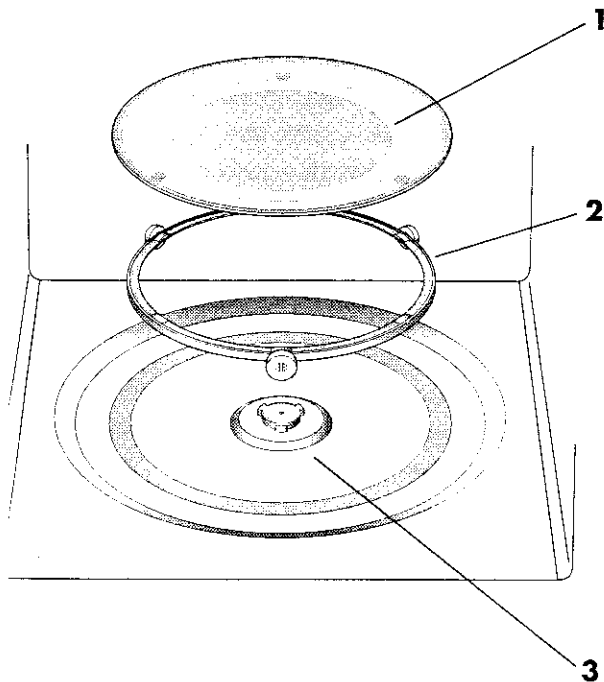
## **(I) PANNELLO DEI COMANDI**

- 1 Selettore di modo cottura
- 2 Controllo di potenza microonde
- 3 Timer (0 - 60 Min.)

## **(E) PANEL DE CONTROL**

- 1 Selector de la modalidad de cocción
- 2 Control de potencia de microondas
- 3 Temporizador (0 - 60 Min.)





**(D) ZUBEHÖR R-4G57/R-4G17**

Überprüfen, daß die Zubehöerteile vorhanden sind: den Drehteller-Träger (2) auf den Garraumboden legen. Dann den Drehteller (1) so auflegen, daß dieser mit der Antriebswelle (3) übereinstimmt.

Niedriger rost (4). Hoher rost (5).

**Hinweis:** Bei der Bestellung von Zubehörteilen müssen Sie dem Händler bzw. dem SHARP-Kundendienst immer folgendes angeben: Teilebezeichnung und Modellnamen.

**(F) ACCESSOIRES R-4G57/R-4G17**

Assurez-vous que les accessoires sont contenus dans l'emballage: Posez le pied du plateau (2) sur la sole de la cavité du four. Puis posez le plateau (1) tournant dessus en tenant compte de l'accouplement (3).

Trépied bas (4). Trépied haut (5).

**Remarques:** Lorsque vous passez une commande d'accessoires, veuillez mentionner au revendeur ou au service d'entretien agréé par SHARP ces deux types d'information: nom des pièces et nom du modèle.

**(NL) TOEBEHOREN R-4G57/R-4G17**

Kontroleer dat de volgende accessoires zijn geleverd:

Plaats de draaisteun (2) op de vloer van de ovenruimte.

Plaats vervolgens de draaitafel (1) op het verbindingsstuk (3) van de draaisteun.

Laag rooster (4). Hoog rooster (5).

**Opmerking:** Stel uw handelaar of erkend SHARP onderhoudspersoneel bij het nabestellen van accessoires op de hoogte van: de naam en de modelnaam.

**(S) ACCESORIOS R-4G57/R-4G17**

Compruebe que dispone de todos los accesorios necesarios: Coloque el soporte del rodillo (2) en el suelo de la cavidad del horno. Coloque después el plato giratorio sobre el soporte colocado en la junta (3).

Rejilla baja (4). Rejilla alta (5).

**Nota:** Cuando haga el pedido de los accesorios, indique a su distribuidor o técnico de servicio SHARP autorizado los dos datos siguientes: el nombre de la pieza, y el nombre del modelo.

**(I) ACCESSORI R-4G57/R-4G17**

Accertatevi che i seguenti accessori siano presenti: Mettete il sostegno rotante (2) sul pavimento della cavità del forno. Mettete poi il piatto rotante (1) su di esso e montatelo sull'accoppiatore (3).

Graticola bassa (4). Graticola alta (5).

**Nota:** Ordinando gli accessori, ditta al rivenditore o ad un tecnico di servizio SHARP autorizzato il nome della parte e il nome del modello.



## 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. Er ist über Ihren Händler erhältlich. Näheres bitte in der dazugehörigen Anleitung nachschlagen oder sich beim Händler nach der korrekten Installationsweise erkundigen. Die Sicherheit und Qualität dieses Produkts ist nur bei Verwendung des genannten Einbaurahmens gewährleistet.

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

Die Netzspannung muß 230V Wechselstrom, 50Hz betragen und sollte mit einer Sicherung von mindestens 16A oder einem Sicherungsautomaten von mindestens 16A 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.

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 Frittieren 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 vorgesehene 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 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 Türsicherungsverriegelungen 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 Türsicherungsverriegelung betreiben.

Niemals das Gerät betreiben, wenn sich Gegenstände zwischen den Türdichtungen und den abdichtenden Oberflächen befinden.

Vermeiden Sie die Ansammlung von Fett oder Verschmutzungen auf der Türdichtung und den Dichtungsoberflächen. Bitte folgen Sie den Hinweisen



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

Si le cordon d'alimentation (FACCVAA003WRK1) 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 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 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 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 de 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, la cuisson combinée ou la cuisson automatique car tous ces éléments peuvent être très chauds. Avant de les nettoyer, assurez-vous qu'ils



## INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

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.

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 mettez pas le four en service s'il ne contient rien, faute de quoi vous endommageriez le four.

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, combinée ou automatique: 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.



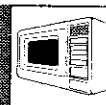
## INSTALLATION

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

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

- 4) Branchez la fiche du cordon d'alimentation dans une prise murale standard (avec prise de terre).
- 5) Modèle R-4G17: Vérifiez que la minuterie est en position "●".

## REGLAGE DE PUISSANCE



Vous avez le choix entre 5 allures de cuisson.

|  | APPELLATION    | REGIME DE PUISSANCE | WATTS | AFFICHEUR<br>Modèle: R-4G57 |
|--|----------------|---------------------|-------|-----------------------------|
|  | FORT           | 100%                | 900   | 100%                        |
|  | MOYEN-FORT     | 70%                 | 630   | 70%                         |
|  | MOYEN          | 50%                 | 450   | 50%                         |
|  | MOYEN-FAIBLE   | 30%                 | 270   | 30%                         |
|  | FAIBLE         | 10%                 | 90    | 10%                         |
|  | PAUSE (R-4G57) | 0%                  | 0     | 0%                          |

### GENERALITES MODELE R-4G17

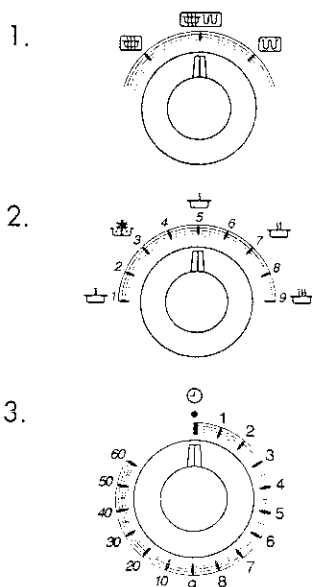
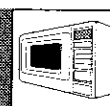
Nous présentons ci-après le mode opératoire de base et nous vous renvoyons au livre de recettes pour tout ce qui concerne l'aspect proprement culinaire.

- 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 une minute, il faut la tourner au-delà du chiffre "1" 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.

## COUSSION PAR MICRO-ONDES/AU GRIL/COMBINEE Modèle R-4G17



Placez le sélecteur de mode de cuisson en position:

MICRO-ONDES

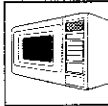
GRIL

COMBINEE

Pour la cuisson par micro-ondes ou cuisson combinée:  
Placez le réglage de puissance sur la position appropriée.

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.



## Modèle R-4G57 MISE EN SERVICE

Le four dispose d'un système d'affichage qui vous fournit toutes les instructions nécessaires pour vous guider dans les différentes fonctions. Vous pouvez obtenir ces informations dans la langue désirée. Le four dispose d'une touche INFO affichant les instructions relatives à chaque touche. Voir page 73.

### GENERALITES

Branchez la prise du cordon d'alimentation du four.

\* L'afficheur du four indique.  

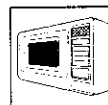
Vous choisissez vous-même le temps de cuisson (99 minutes et 90 secondes au maximum) et le mode de cuisson. Lorsque le temps de cuisson que vous indiqué est écoulé, le four s'arrête et l'affichage revient à l'indication de l'heure. Voir "Réglage de l'horloge" ci-dessous.

### Utilisation de la touche ARRET (STOP):

STOP

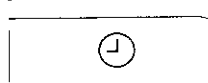
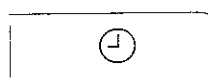
Utilisez la touche ARRET pour:

1. Effacer une erreur durant la programmation du four.
2. Interrompre momentanément la cuisson.
3. Arrêter un programme de cuisson (en ce cas, appuyez deux fois sur cette touche).



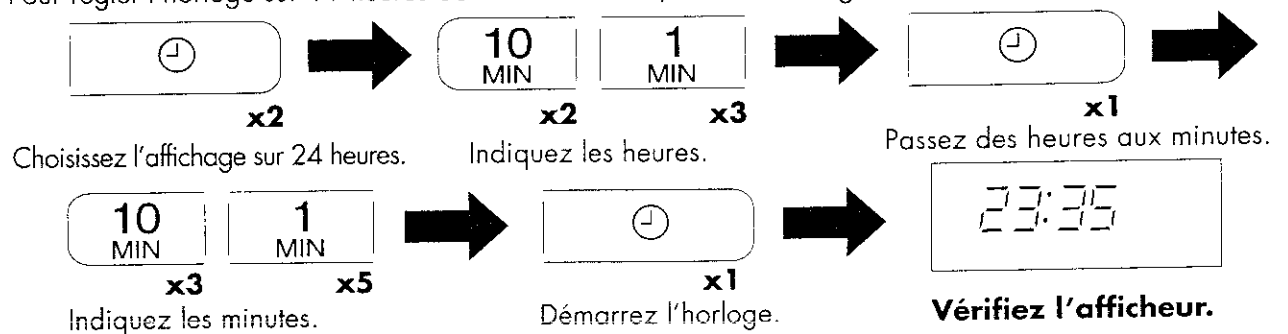
## Modèle R-4G57 REGLAGE DE L'HORLOGE

L'horloge a deux modes d'affichage: sur 12 heures ou sur 24 heures.

1.  x1 Pour afficher l'heure sur 12 heures, appuyez une fois sur la touche de réglage des TEMPS au cours de la première opération ci-dessous.
2.  x2 Pour afficher l'heure sur 24 heures, appuyez deux fois sur la touche de réglage des TEMPS au cours de la première opération ci-dessous



### Exemple:

Pour régler l'horloge sur 11 heures 35 minutes du soir, avec l'affichage sur 24 heures.



### REMARQUES:

1. Appuyez sur la touche ARRET si vous faites une erreur au cours de la programmation.
2. Lorsque le four fonctionne en mode manuel ou sur minuterie, vous pouvez lire l'heure à l'horloge en appuyant sur la touche HORLOGE. L'heure qu'il est reste affichée tant que vous avez le doigt posé sur la touche.
3. Si le four a été débranché, l'affichage indique

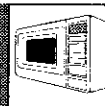
 

en chiffres clignotants (si cela se produit en cours de cuisson, la programmation de cuisson est annulée). Il vous suffit de remettre l'horloge à l'heure pour pouvoir ensuite réutiliser normalement le four.

4. Lorsque vous voulez remettre l'horloge à l'heure, suivez de nouveau le tableau mentionné ci-dessus.

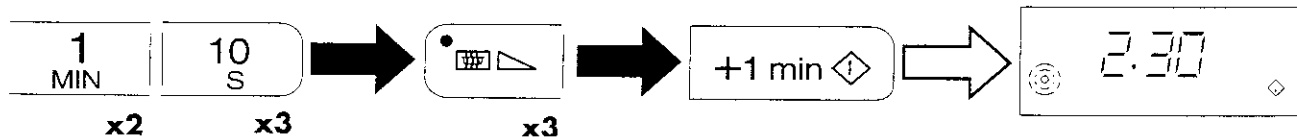


## FUNCTIONNEMENT MANUEL Modèle R-4G57



### Exemple:

Supposons que vous vouliez réchauffer une soupe pendant 2 minutes et 30 secondes à mi-puissance (50%).



Indiquez la durée  
(2 mn 30 s).

Choisissez le niveau de  
puissance. 50%  
s'affiche.

Commandez le  
réchauffage.

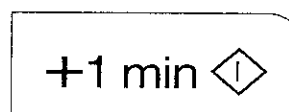
Vérifiez l'afficheur.

### REMARQUES:

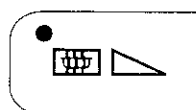
1. L'ouverture de la porte pendant la cuisson provoque l'arrêt de l'indication fournie par l'afficheur numérique. Le décompte de la durée de cuisson reprend dès que vous fermez la porte et que vous appuyez sur la touche **MINUTE PLUS/DEPART**.
2. Pour connaître le niveau de puissance pendant la cuisson, appuyez sur la touche **REGLAGE DE PUISSANCE/PORION**. Le niveau est affiché aussi longtemps que vous maintenez la pression d'un doigt sur cette touche.

Si vous dépassez la puissance que vous désirez utiliser, continuez d'appuyer sur la touche **REGLAGE DE PUISSANCE** jusqu'à ce que le niveau de puissance désiré soit à nouveau affiché.

**Si vous ne choisissez aucun niveau de puissance, c'est le niveau 100% qui est automatiquement utilisé.**



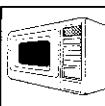
la touche **MINUTE PLUS/DEPART**



la touche **REGLAGE DE PUISSANCE**

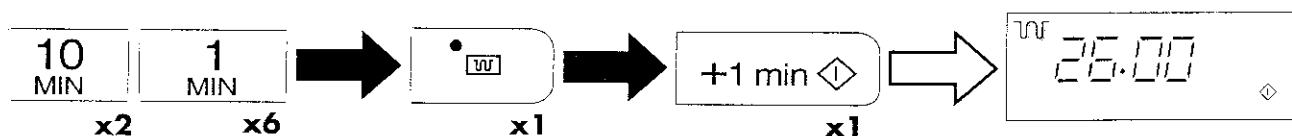
FRANÇAIS

## CUISSON AU GRIL Modèle R-4G57



### Exemple:

Cuire 800g de biftek pendant 26 minutes en mode GRIL. Retournez la viande aux 2/3 du temps de cuisson.



Indiquez le temps de  
cuisson (26 min.)

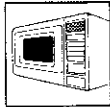
Indiquez la fonction  
GRIL.

Démarrez la  
cuisson.

**Vérifiez l'afficheur.**

### REMARQUE:

Dans ce cas, on recommande d'utiliser le trépied haut.

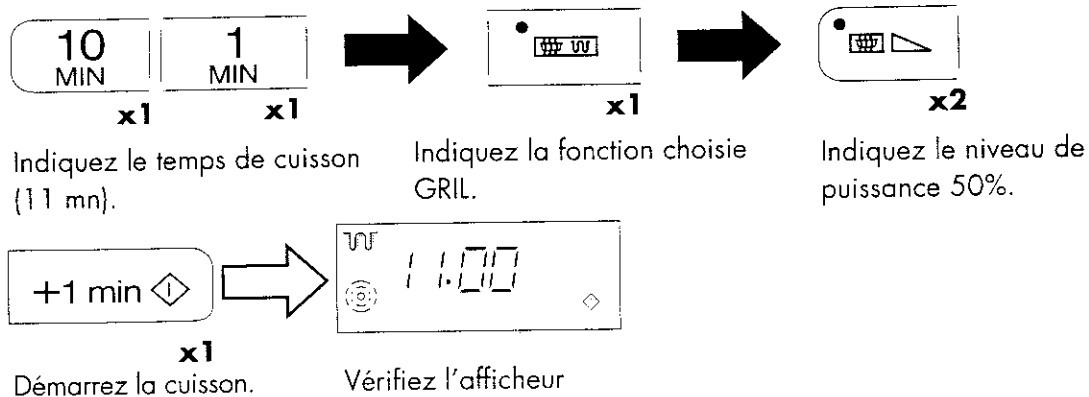


## Modèle R-4G57 CUISSON COMBINÉE

Ce four permet la cuisson par utilisation combinée des micro-ondes et du gril. Le temps de cuisson total est, en général, plus court que la somme des temps de cuisson individuels.

### Exemple:

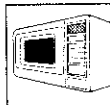
Cuire 200g de cuisse de poulet pendant 11 minutes en CUISSON COMBINÉE, à 50% de la puissance micro-ondes. Retourner la cuisse de poulet aux 2/3 temps de cuisson.



### REMARQUE:

Si vous omettez la troisième étape de la marche à suivre ci-dessous (réglage de la puissance micro-ondes), il y a sélection automatique de niveau 10%.

Les allures de cuisson de cuisson 0% et 100% ne peuvent pas être sélectionnées.

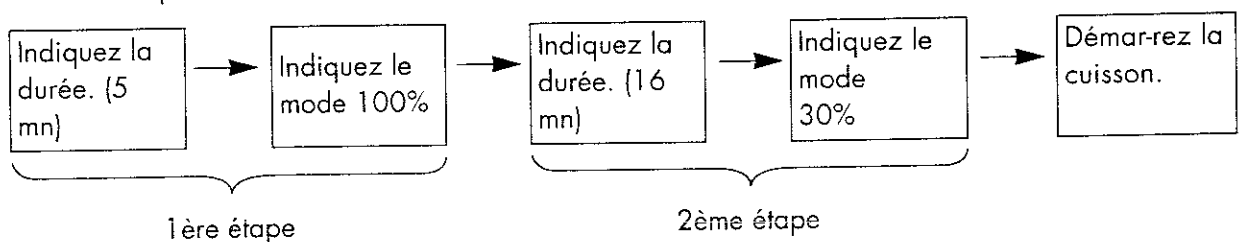


## Modèle R-4G57 SEQUENCE DE CUISSON

Une séquence comprenant 3 étapes qui se composent d'une indication manuelle du temps et du mode, peut être définie.

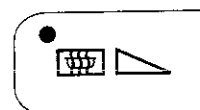
### Exemple:

Cuire du riz pendant 5 minutes avec 100% puis pendant 16 minutes avec 30%.

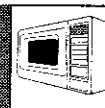


### REMARQUES:

- Pour choisir le niveau 100% au cours de la dernière étape, il n'est pas nécessaire d'appuyer sur la touche **REGLAGE DE PUISSANCE**.



**REGLAGE DE PUISSANCE**



Le temps de cuisson et le niveau de puissance sont automatiquement déterminés par le four. Vous disposez d'un programme SNACK, d'un programme PIZZA et de six programmes CUISSON AUTOMATIQUE.

Lors de l'utilisation du fonctionnement automatique, vous devez noter ce qui suit.

1. Indication du poids ou de la quantité
  - Vous indiquez le poids ou la quantité d'aliment en appuyant sur la touche **REGLAGE DE PUISSANCE**. Le nombre de pressions sur cette touche dépend du poids ou de la quantité. La manière d'indiquer ce poids ou cette quantité est indiquée dans les tableaux de cuisson et sur l'étiquette de menus.

Indiquez uniquement le poids des aliments. Ne tenez pas compte du poids du récipient.

Si le poids ou la quantité d'aliment diffèrent de ceux figurant dans les tableaux de cuisson, utilisez le fonctionnement manuel.

- Si le poids ou la quantité des aliments diffèrent de ceux figurant dans les tableaux de cuisson, utilisez le fonctionnement manuel.
  - Vous obtiendrez les meilleurs résultats en respectant les indications fournies dans les tableaux de cuisson.
2. Temps de cuisson
 

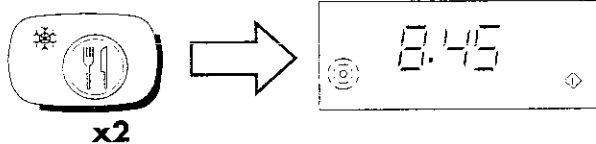
Les temps de cuisson programmés sont des temps moyens. Pour diminuer ou augmenter ces temps utilisez la touche MOINS (▲) ou la touche PLUS (▼) respectivement. Voir la page 71
  3. Pour éviter que les enfants ne fassent un mauvais usage du four, les touches de fonctionnement automatique n'ont d'effet que dans la minute qui suit l'opération précédente.
  4. La température finale dépend de la température initiale des aliments. Assurez-vous que la cuisson est effectivement terminée à l'expiration du temps prévu. Vous pouvez prolonger le temps de cuisson si nécessaire.



## Modèle R-4G57 Touche SNACK/PIZZA

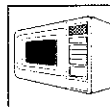
Les touches SNACK et PIZZA permettent de cuire rapidement et aisément un plat préparé surgelé (à tourner) ou un pizza surgelé.

**Exemple:** Supposons que vous vouliez cuire un plat préparé surgelé (à tourner) de 400g.



Appuyez sur la touche SNACK.  
0,4kg s'affiche.

Deux secondes plus tard, le four se met en service.  
**Vérifiez l'afficheur.**



## Modèle R-4G57 TABLEAU SNACK/PIZZA

### Numéro du programme 1

Plats préparés surgelés

Poids ou volume : 0,3 - 0,8 kg\*



Ustensiles: Casserole + Film pour fours à micro-ondes ou couvercle

Poids ou volume par pression: 100 g

Température initiale des aliments: -18°C

Menus conseillés: Plats préparés surgelés (à tourner), Tortellini, Tagliatelle, menus chinois.

### Procédure

- Ajoutez le liquide conseillé par le fabricant.
- Couvrez le récipient d'un film pour fours à micro-ondes ou d'un couvercle.
- Cuisez à découvert si le fabricant le suggère.
- Lorsque le four émet un signal sonore et cesse de fonctionner, remuez et couvrez à nouveau.
- Après cuisson, remuez et laissez reposer pendant 1 à 2 minutes.
- \* Si le fabricant du plat conseille l'ajout d'un liquide, vous devez tenir compte du poids de ce liquide lorsque vous utilisez la touche SNACK.
- \* Si le plat est dans un récipient en papier d'aluminium, transférez-le dans un plat prévu pour les fours à micro-ondes.

### Numéro du programme 2

#### Pizza (surgelé)

Poids: 0,2 - 0,4kg

Ustensiles: (trépied haut)

Poids ou volume par pression: 100 g

Température initiale des aliments: -18°C



### Procédure:

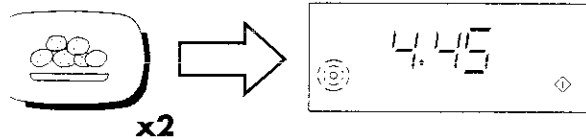
- Pizza préparée surgelée.
- Placez la pizza sur le trépied haut.
- Après cuisson, laissez reposer 1 à 2 minutes environ.

## Touche POMMES DE TERRE Modèle R-4G57



Les touches POMME DE TERRE permettent de bouillir des pommes de terre, de cuire des pommes de terre en robe des champs et de cuire des pommes de terre frites. Pour indiquer le poids, appuyez une fois sur une touche POMME DE TERRE pour chaque 100 grammes de pomme de terre.

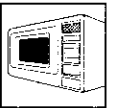
**Exemple:** Pour bouillir 200g de pommes de terre.



Choisissez le menu POMME DE TERRE et indiquez le poids. 0,2kg s'affiche.

Deux secondes plus tard, le four se met en service. Vérifiez l'afficheur.

## TABLEAU POMME DE TERRE Modèle R-4G57



### Numéro du programme 1 Pommes de terre bouillies, Pommes de terre en robe des champs



Poids: 0,1 - 0,8kg  
Accessoire: Bol + Couvercle  
Poids par pression: 100g  
Température initiale des aliments: 20°C

#### Procédure:

##### Pommes de terre bouillies

- Pelez les pommes de terre et, si nécessaire, coupez-les en morceaux de même taille. Placez-les dans un bol.
- Ajoutez la quantité d'eau nécessaire (environ 2 cuillères à soupe pour 100g) et un peu de sel.
- Couvrez le bol.
- Lorsque le signal sonore se fait entendre remuez et couvrez à nouveau.
- Après la cuisson, laissez les pommes de terre reposer pendant environ 1 à 2 minutes.

##### Pommes de terre en robe des champs:

- Choisissez des pommes de terre de même taille et lavez-les.
- Placez les pommes de terre dans un bol, ajoutez la quantité d'eau nécessaire (environ 2 cuillères à soupe pour 100g) et un peu de sel.
- Couvrez le bol. Lorsque le signal sonore se fait entendre, remuez et couvrez à nouveau.
- Après la cuisson, laissez les pommes de terre reposer pendant environ 1 à 2 minutes.

### Numéro du programme 2 Pommes frites



Poids: 0,2 - 0,4kg  
Accessoire: Plat en porcelaine (convenant à la cuisson par micro-ondes) + trépied haut  
Poids par pression: 100g  
Température initiale des aliments: -18°C

#### Procédure:

- Sortez les pommes de terre frites surgelées de leur emballage et placez-les dans un plat en porcelaine. Posez le plat sur le trépied haut.
- Pour cuire des pommes-alumettes, appuyez sur la touche MOINS (▼) avant d'appuyer sur la touche de POMMES DE TERRE.
- Lorsque le signal sonore se fait entendre retournez les pommes frites.
- Lorsque la cuisson est terminée, placez les pommes de terre frites dans un plat de service. (Il est inutile de laisser reposer)
- Salez selon votre goût.

#### REMARQUE:

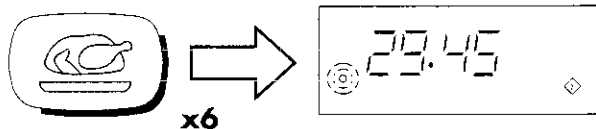
- La température du plat s'élève considérablement pendant la cuisson. Pour éviter de vous brûler, saisissez le plat au moyen d'un porte-récipient.



## Modèle R-4G57 ACTION INSTANTANEE

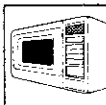
Les touches ACTION INSTANTANEE déterminent automatiquement le niveau de puissance micro-ondes et le temps de cuisson.

**Exemple:** Supposons que vous vouliez griller un poulet de 1,4kg.



Choisissez le programme d'action instantanée et précisez le poids. 1,4kg s'affiche.

Deux secondes plus tard, le four se met en service. **Vérifiez l'afficheur.**



## Modèle R-4G57 TABLEAU ACTION INSTANTANEE

### Numéro de programmation 1

#### Poulet rôti

Poids: 0,9 - 2,0kg  
 Utensile: Trépid bas  
 Poids par pression: 100g  
 Température initiale des aliments: 5°C  
 Ingrédients: pour 1kg poulet rôti:  
 1/2 CC de sel et de poivre  
 1 CC Paprika, doux, 2 CS huile

Menus conseillés: Poulet rôti



#### Procédure

- Mélangez les ingrédients et étalez-les sur le poulet.
- Posez le poulet sur le trépid bas, la poitrine tournée vers le bas.
- Lorsque vous entendez le signal, retournez les aliments.
- Après la cuisson, laissez les aliments reposer pendant environ 3 minutes.

### Numéro de programmation 2

#### Cuisses de poulet

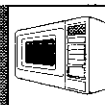
Poids: 0,2 - 0,8kg  
 Utensile: Trépid haut  
 Poids par pression: 100g  
 Température initiale des aliments: 5°C  
 Ingrédients: pour 0,8kg Cuisses de poulet (4-5 Cuisses.):  
 2 CS de beurre  
 1/2 CC Sel  
 1 CS Paprika, doux  
 1 CS romarin

Menus conseillés: Cuisses de poulet



#### Procédure

- Mélangez les ingrédients et étalez-les sur les cuisses de poulet.
- Piquez la peau des cuisses de poulet pour la percer.
- Disposez les cuisses de poulet sur le trépid haut avec les pilons tournés vers le centre.
- Lorsque vous entendez le signal, retournez les aliments.
- Après la cuisson, laissez les aliments reposer pendant environ 3 minutes.



**Numéro de programmation 3**

**Rôti de porc**



Poids: 0,6 - 2,0kg.  
 Utensiler: Trépied bas  
 Poids par pression: 100g  
 Température initiale des aliments: 5°C  
 Ingrédients: pour 1kg rôti de porc  
 1 gousse d'ail, écrasé  
 2 CS huile, 1 CS paprika, doux  
 1 CC sel

Menus conseillés: Rôti de porc roulé maigre

Procédure

- Il est préférable d'utiliser du porc maigre.
- Mélangez les ingrédients et étalez-les sur le porc.
- Lorsque vous entendez le signal, retournez les aliments.
- Après la cuisson, laissez les aliments reposer enveloppés dans une feuille de papier aluminium pendant environ 10 minutes.

**Numéro de programmation 4**

**Brochettes**



Poids: 0,2 - 0,8kg  
 Utensile: Trépied haut  
 Poids par pression: 100g  
 Température initiale des aliments: 5°C  
 Menus conseillés: Brochettes de viandes assorties

Procédure

- Préparez les brochettes conformément à la recette donnée dans la brochure SHARP ci-jointe.
- Après cuisson, laissez reposer 2 minutes

**Numéro de programmation 5**

**Gratin**



Poids: 0,5 - 1,5kg  
 Utensile: Plat oval à gratin + Trépied bas + niedriger Rost  
 Poids par pression: 100g  
 Température initiale des aliments: 20°C  
 Menus conseillés: Gratin de pâtes aux courgettes

Procédure

- Préparez le gratin en vous référant à la brochure sur le gril qui accompagne le four.
- Après cuisson, couvrez et laissez les aliments reposer pendant 5 à 10 minutes.

**Numéro de programmation 6**

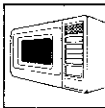
**Décongélation simple**



**Volaille**  
 Poids: 0,9 - 2,0kg.  
 Utensile: (Reportez-vous à la page suivante)  
 Poids par pression: 100g  
 Température initiale des aliments: -18°C

Procédure

- Retournez une assiette, posez-la sur le plateau tournant et placez la volaille sur cette assiette.
- Lorsque vous entendez le signal, retournez.
- Lorsque vous entendez le second signal, retournez à nouveau.
- Après la décongélation, laissez reposer dans une feuille de papier d'aluminium pendant environ 30 à 90 minutes, jusqu'à décongélation totale.



## Modèle R-4G57 TABLEAU ACTION INSTANTANÉE

### Numéro de programmation 6

#### Décongélation simple

#### Cuisses de poulet



Poids: 0,2 - 1,0kg.  
 Utensile: (Voir REMARQUES ci-dessous)  
 Poids par pression: 100g  
 Température initiale des aliments: -18°C

#### Procédure

- Déposez les cuisses de poulet sur un plat.
- Lorsque vous entendez le signal, retournez et changez les positions.
- Lorsque vous entendez le second signal, retournez à nouveau.
- Après la décongélation, laissez reposer dans une feuille de papier aluminium pendant environ 10 à 15 minutes, jusqu'à décongélation totale.

### Numéro de programmation 6

#### Décongélation simple

#### Steaks, côtelettes



Poids: 0,2 - 1,0kg.  
 (environ 1,5 à 2cm d'épaisseur)  
 Utensile: (Voir REMARQUES ci-dessous)  
 Poids par pression: 100g  
 Température initiale des aliments: -18°C

#### Procédure:

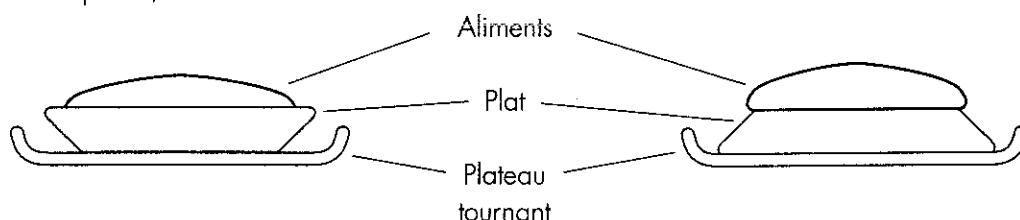
- Déposez une seule couche d'aliments sur un plat, de manière que la partie la plus mince soit tournée vers le centre. Si les aliments sont collés, tentez de les séparer.
- Lorsque vous entendez le signal, retournez et changez les positions.
- Lorsque vous entendez le second signal, retournez à nouveau.
- Après la décongélation, laissez reposer dans une feuille de papier aluminium pendant

#### REMARQUES: Décongélation simple

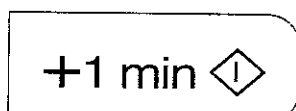
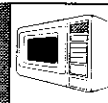
1. Les steaks, côtelettes et cuisses de poulet doivent être congelés séparément.
2. Après retournement, protégez les parties déjà décongelées à l'aide de petites feuilles de papier aluminium.
3. La volaille et la viande doivent être traités immédiatement après la décongélation.
4. Places les aliments dans le four, comme indiqué.

Pilons de poulet, steaks et côtelettes

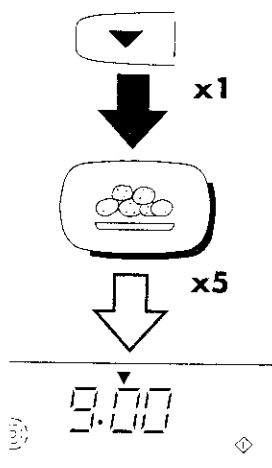
Volaille







Touche **MINUTE PLUS/DEPART**



Choisissez le résultat désiré (cuisson incomplète)

Choisissez le menu POMME DE TERRE et indiquez le poids. La valeur 0,5kg s'affiche.

Deux secondes plus tard, le four se met en service. **Vérifiez l'afficheur.**

## Touche **MINUTE PLUS/DEPART**

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

### 1. Démarrage direct

Vous pouvez directement commencer la cuisson avec le niveau de puissance 100% pendant des multiples de 1 minute en appuyant sur la touche **MINUTE PLUS/DEPART**.

### REMARQUE:

Pour protéger les enfants contre un mauvais usage, il faut appuyer sur la touche **MINUTE PLUS/DEPART** immédiatement après l'action précédent.

### 2. Augmentation du temps de cuisson

Vous pouvez augmenter le temps de cuisson pendant des multiples de 1 minute si vous appuyez sur la touche tandis que le four est en fonctionnement.

## Touches **PLUS ▲ /MOINS ▼**

Grâce aux touches **PLUS (▲)** et **MOINS (▼)**, vous pouvez changer le temps réglé programmé pour les opérations automatiques, ou augmenter ou diminuer facilement le temps de cuisson pendant le fonctionnement.

### 1) Modification du temps réglé programmé

#### Exemple:

Pour cuire 0,5kg de pommes de terre en robe des champs en utilisant la touche POMME DE TERRE et de manière que la cuisson ne soit pas complète.

#### REMARQUES:

Pour annuler la sélection touche **PLUS (▲)** ou **MOINS (▼)**, il vous suffit d'appuyer une nouvelle fois sur la même touche.

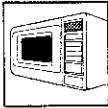
Vous avez appuyé sur la touche **PLUS (▲)** au lieu de la touche **MOINS (▼)**. Pour corriger, il vous suffit d'appuyer sur la touche **MOINS (▼)**.

Vous avez appuyé sur la touche **MOINS (▼)** au lieu de la touche **PLUS (▲)**. Pour corriger, il vous suffit d'appuyer sur la touche **PLUS (▲)**.

### 2) Modification du temps de cuisson pendant le fonctionnement

Le temps de cuisson est augmenté ou diminué par pas de 1 minute chaque fois que vous appuyez sur les touches **PLUS (▲)** ou **MOINS (▼)**.

**REMARQUE:** Le temps de cuisson peut être augmenté jusqu'à ce que l'affichage numérique montre 99 minutes..



## Modèle R-4G57 AUTRES FONCTIONS

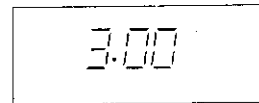
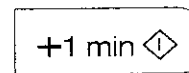
### MINUTERIE

Vous pouvez aussi utiliser cette touche comme minuteur pour d'autres choses.

**Exemple:** Supposons que vous téléphonez en appel longue distance et que vous souhaitez être prévenu lorsque que la conversation aura duré 3 minutes.

#### REMARQUE:

Un temps quelconque jusqu'à 99 minutes, 90 secondes peut être indiqué.



Choisissez la fonction **MINUTERIE**.

Programmez le temps souhaité (3 minutes).

**Mettez la minuterie**

**Vérifiez l'affichage.**

### PAUSE

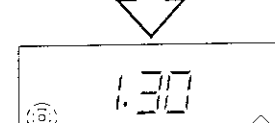
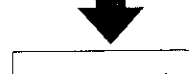
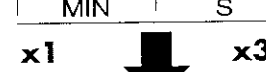
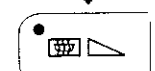
A part cinq allures de cuisson, vous pouvez activer aussi la fonction de PAUSE (puissance 0%) qui vous permettra de laisser reposer un aliment à la fin de la période de cuisson ou au cours de la cuisson. Quant aux micro-ondes, il n'y a aucune énergie dépensée pendant le temps de **PAUSE**.

#### Exemple:

Supposons qu'à l'aide d'un premier programme, vous vouliez cuire un aliment avec un niveau de puissance 50% pendant 2 minutes et 30 secondes et ensuite à l'aide d'un deuxième programme, vous vouliez mettre l'aliment en réserve avec une puissance nulle 0% pendant une minute et 30 secondes.

#### REMARQUES:

Vous pouvez entrer le temps pour PAUSE jusqu'à 99 minutes et 90 secondes.



Entrez le temps de chauffage souhaité (2 minutes et 30 secondes).

Choisissez le niveau de puissance souhaité 50%.

Entrez le temps pour PAUSE (1 minute et 30 secondes).

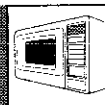
Choisissez la fonction **PAUSE**.

Commencez à cuire.

**Vérifiez l'affichage.**

**Vérifiez l'affichage.**

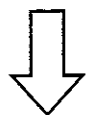
## Touche INFORMATION Modèle R-4G57



Sélectionnez la fonction information.



Appuyez sur la touche désirée.



Vérifiez l'affichage.

|                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| POULET <sup>i</sup>  | GRILLE <sup>i</sup> |
| 0.9 KG <sup>i</sup>  | 2.0 KG <sup>i</sup> |
| PLACER <sup>i</sup>  | SUR <sup>i</sup>    |
| TREPIED <sup>i</sup> | BAS <sup>i</sup>    |

### Touche INFORMATION

Chaque touche est dotée d'une touche d'information pour faciliter l'emploi du four. Si vous souhaitez obtenir une information, appuyez sur la touche **INFO** avant d'appuyer sur la touche de fonction désirée

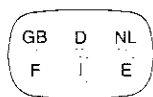
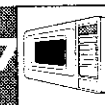
#### Exemple:

Supposon que vous souhaitez obtenir plus de renseignements sur la cuisson de poulet.

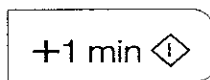
#### REMARQUES:

1. Le message sera affiché deux fois, ensuite l'affichage indiquera l'heure et le jour.
2. Si vous souhaitez l'affichage des informations, appuyez sur la touche **ARRET**.

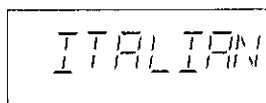
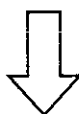
## SELECTION DE LA LANGUE Modèle R-4G57



Sélectionnez la langue désirée.



Démarrez la programmation.



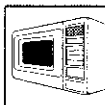
Vérifiez l'affichage.

Le four est préréglé pour l'anglais. Il vous est loisible de de changer de langue. A cet effet, appuyez sur la touche **LANGUE** jusqu'à ce que la langue souhaitée soit affichée. Appuyez ensuite sur la touche **MINUTE PLUS/DEPART**.

#### Exemple:

Sie möchten Italienisch einprogrammieren.

| Appuyez sur la touche <b>LANGUE</b> | <b>LANGUE</b> |
|-------------------------------------|---------------|
| 1 fois                              | ENGLISH       |
| 2 fois                              | DEUTSCH       |
| 3 fois                              | NEDERLANDS    |
| 4 fois                              | FRANCAI       |
| 5 fois                              | ITALIAN       |
| 6 fois                              | ESPAÑOL       |



## ENTRETIEN ET NETTOYAGE

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

### **Extérieur du four:**

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

### **Tableau de commande:**

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

**PRECAUTION: Modèle R-4G17:** 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 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. 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.

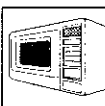
### **Plateau tournant et pied du plateau:**

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.

### **Trépied bas et trépied haut:**

Vous laverez les trépieds au moyen d'une solution diluée de détergent puis vous les sécherez soigneusement. Les trépieds peuvent être lavés dans un lave-vaisselle.

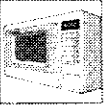


## AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR

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.  
La lampe doit s'éteindre si la porte est correctement fermée. Programmez le four pour 1 minute à l'allure 100% et appuyez sur la touche **MINUTE PLUS/DEPART**.  
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, posez la main sur les ouvertures de ventilation. Vous devez sentir un courant d'air) OUI \_\_\_ NON \_\_\_  
Après une minute le signal sonore se fait-il entendre et l'indicateur de cuisson s'éteint-il?  
L'affichage de progression de la cuisson s'éteint-il (R-4G57)? OUI \_\_\_ NON \_\_\_  
Est-ce que la tasse avec 150 ml d'eau est chaude après les opérations ci-dessus? OUI \_\_\_ NON \_\_\_
4. Retirez la tasse et programmez le four pour une cuisson au gril pendant 3 minutes. Au bout des trois minutes, l'élément chauffant est-il rouge incandescent? 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.

## QUE SONT LES MICRO-ONDES?



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.

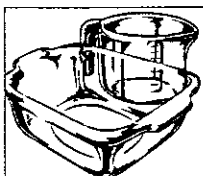
Les matériaux métalliques ne sont pas traversés par les micro-ondes, ils les réfléchissent. C'est pourquoi, en règle générale, il ne faut pas utiliser d'objets métalliques dans le micro-ondes. Il existe toutefois des exceptions qui vous permettent d'utiliser les propriétés des métaux. On recouvre par 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.

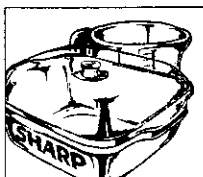
## BIEN CHOISIR LA VAISSELLE



### 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).

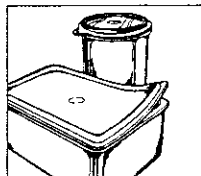
### CERAMIQUE

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 76.

### 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.

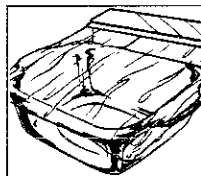
### MATIERES PLASTIQUES



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 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.

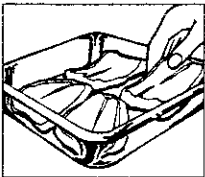


## BIEN CHOISIR LA VAISSELLE

### 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

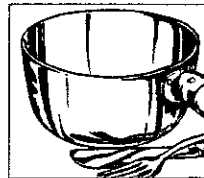
La feuille de conservation et les feuilles non résistantes à la chaleur ne peuvent être utilisées dans le micro-ondes que sous certaines réserves. Elles ne doivent être utilisées que pour des réchauffages de courte durée et ne doivent jamais entrer en contact avec les aliments.

### USTENSILES APPROPRIES POUR LA CUISSON COMBINEE

Pour la cuisson combinée (micro-ondes + grill), vous pouvez employer n'importe quel plat allant au four, y compris la porcelaine, la céramique et le verre. Les ustensiles métalliques peuvent s'utiliser en mode de cuisson au gril seulement.

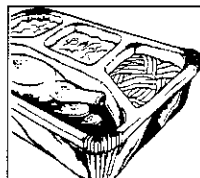
### PLAT BRUNISSEUR

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).

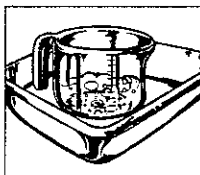


On peut utiliser de petites brochettes métalliques ou des barquettes en aluminium (comme ceux contenant les plats cuisinés) mais ils doivent être de dimensions réduites par rapport à la quantité d'aliments. Les barquettes en aluminium doivent par exemple être au moins aux  $\frac{2}{3}$  ou aux  $\frac{3}{4}$  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.



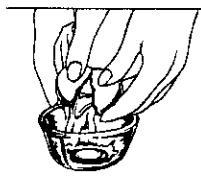
## AVANT DE COMMENCER ...

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.

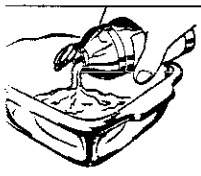
**REGLAGE DES TEMPS :** Les temps de décongélation, de réchauffage et de cuisson sont en général beaucoup plus courts qu'avec une cuisinière ou un four conventionnel. Il vaut mieux régler des temps trop courts que trop longs. Après la cuisson, vérifier le degré de cuisson des mets. Il vaut mieux prolonger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

## SELECTION DU MODE DE CUISSON

**Mode micro-ondes :** Ce mode convient pour la décongélation rapide, le réchauffage et la cuisson des aliments.

**Mode combiné (micro-ondes + grill) :** Les fonctions micro-ondes et grill sont utilisées simultanément, ce qui permet de cuire et gratiner en même temps. Les possibilités de ce combiné trouvent alors leur plein emploi : la chaleur du grill cuit rapidement la couche externe de l'aliment qui devient moins poreuse, tandis que les micro-ondes assurent une cuisson rapide mais en profondeur. L'aliment reste juteux à l'intérieure et devient croustillant à périphérie.

**Mode grill :** Votre appareil est équipé d'un grill au quartz que vous pouvez utiliser sans les micro-ondes comme un grill traditionnel.

## 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.



## CONSEILS ET TECHNIQUES

**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.

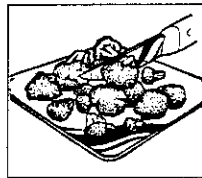
Voici comment procéder :

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

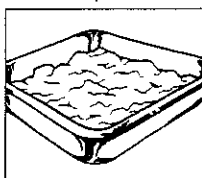
Les temps de fonctionnement de votre micro-ondes sont directement fonction de la quantité d'aliments que vous voulez décongeler, réchauffer ou cuire. Cela signifie que les petites portions cuisent plus rapidement que les grandes.

En règle générale :

QUANTITE DOUBLE = TEMPS PRESQUE DOUBLE  
QUANTITE DEUX FOIS 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.

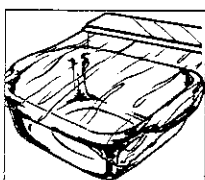
### RECIPIENTS RONDS ET OVALES

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.





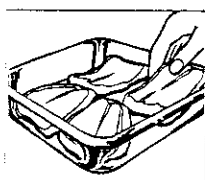
**COUVRIR OU NON**



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.

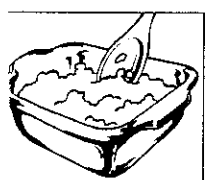
**PIECES DE FORME IRREGULIERE**



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.

réchauffage uniforme des mets.

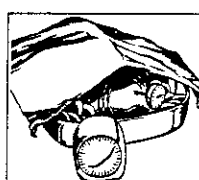
**COMMENT DISPOSER LES METS ?**

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                  | Badigeonner de sauce  |
| Dés de lard fondus ou oignons secs                     | Pièces rôties à cuisson rapide              | Parsemer de dés de lard/d'oignons secs                                    |
| Cacao, chocolat râpé, glaces brunes, miel et marmelade | Soufflés et gratins, toasts, soupes, potées | Saupoudrer ou glacer les gâteaux et les desserts                          |
|  | Gâteaux et 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.



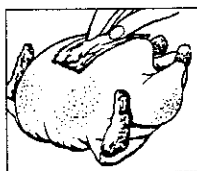
## DECONGELATION

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.

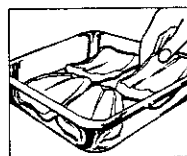
### COUVRIR



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 84.
- › 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 83 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.



## TABLEAUX

### 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<br>-g/ml- | Puissance<br>-Niveau- | Temps<br>-Mn- | Conseils de préparation  |
|---|-----------------|-----------------------|---------------|--|
| Café, 1 Tasse                                 | 150             |                       | env. 1        | ne pas couvrir   |
| Lait, 1 Tasse                                 | 150             |                       | env. 1        | ne pas couvrir   |
| Eau, 1 Tasse                                  | 150             |                       | env. 2        | ne pas couvrir, porter à ébullition  |
| 6 Tasses                                      | 900             |                       | 8-10          | ne pas couvrir, porter à ébullition  |
| 1 Terrine                                     | 1000            |                       | 9-11          | ne pas couvrir, porter à ébullition  |
| Plat garni<br>(Légumes, Viande et Garnitures) | 400             |                       | 3-5           | arroser la sauce d'eau, couvrir,<br>remuer une fois  |
| Potée   | 200             |                       | 1 1/2 -2      | couvrir, remuer après le réchauffage   |
| Consommé                                      | 200             |                       | 1 1/2         | couvrir, remuer après le réchauffage   |
| Velouté                                       | 200             |                       | 1 1/2-2 1/2   | couvrir, remuer après le réchauffage   |
| Légumes                                       | 200             |                       | 2-3           | ajouter éventuellement de l'eau, couvrir   |
|   | 500             |                       | 3-5           | 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, couvrir  |
| 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             |                       | 1/2-1         | enlever le couvercle, bien remuer après le<br>réchauffage et vérifier la température                 |
| Faire fondre de la margarine ou du beurre     | 50              |                       | 1-1 1/2       |  |
| Faire fondre du chocolat                      | 100             |                       | 3-4           | remuer une fois  |
| Dissoudre 6 feuilles de gélatine              | 10              |                       | env. 1/2      | faire tremper dans de l'eau, en extraire l'eau et<br>mettre dans une tasse, remuer une fois          |
| Gelée à tarte pour 1/4 de litre de liquide    | 10              |                       | 3-5           | mélanger avec du sucre et 250 ml de liquide,<br>couvrir, bien remuer pendant et après le réchauffage |

### TABLEAU: CUISSON DE VIANDES, DE POISSONS ET DE VOLAILLES

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

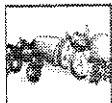


TABLEAU: DECONGELATION D'ALIMENTS

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

TABLEAU: DECONGELATION ET CUISSON D'ALIMENTS

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



## TABLEAUX

### TABLEAU : CUISSON DES LEGUMES FRAIS

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

Cuisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

- avocats (600 g de pulpe)
- un peu de jus de citron
- 100 ml de bouillon de viande
- 10 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. 11-13 mn
3. Remuer la soupe jusqu'à ce qu'elle soit bien veloutée et la décorer avec les tranches d'avocat.

Suède

## SOUSSE DE CRABE

räftsoppa

Temps de cuisson total : env. 11-15 minutes

Cuisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

- 1 oignon (50 g) haché menu
- 100 g de carottes coupées en rondelles
- CS de beurre ou de margarine (30 g)
- 100 ml de bouillon de viande
- 100 ml de vin blanc et 100 ml de madère
- 100 g de crabe en boîte
- 2 feuille de laurier
- Poivre blanc en grains
- 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
2. Ajouter le bouillon de viande, le vin, le madère, le crabe et les épices aux légumes. Couvrir et cuire. 7-9 Min.
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.
4. Remuer la soupe et y ajouter le beurre avant de servir.

Autriche

## SOUSSE A L'ORGE DES GRISONS

Gründner Gerstensuppe

Temps de cuisson total env. 27-34 minutes

Cuisselle : 1 terrine à couvercle (3 litres)

Ingrédients

- CS de beurre ou de margarine (20 g)
- 1 oignon (50 g) haché menu
- 2 carottes (130 g) coupées en rondelles
- 100 g de céleri coupé en dés
- poireau (130 g) coupé en rondelles
- feuilles de chou blanc (100 g) coupées en lamelles. Poivre
- 100 g d'os de veau
- 100 g de grains d'orge
- 100 g de lard maigre coupé en minces tranches
- 100 ml de bouillon de viande
- 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
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
  2. 17-21 Min.
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.



## VIANDES, POISSONS ET VOLAILLES

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.   
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.   
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. 
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. 
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)
- 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat
- 1 CS d'huile végétale
- 1 CS 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.
- 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.
3. Hacher finement les herbes, en saupoudrer les cailles puis arroser de porto.  
Continuer la cuisson.  
13-15 Min.
- Retirer les cailles du jus de cuisson.
4. Couvrir et réchauffer le bouillon de viande dans la terrine.  
2-3 Min.
- Pétrir le beurre et la farine, mélanger au liquide, faire bouillir et cuire en remuant de temps en temps.  
1-2 Min.
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



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.
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.

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.
  2. 16-19 Mn.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


Lehackschotel

Temps de cuisson total : env. 20-23 minutes

Casseroles : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingédients

- 300 g de viande hachée (moitié porc, moitié veau)
- 1 œuf
- 100 g de chapelure
- sel
- poivre
- 50 ml de bouillon de viande
- 100 g de concentré de tomates
- 1 pomme de terre (200 g) coupées en dés
- 1 carottes (200 g) coupées en dés
- 1 CS 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. 
- Remuer encore la terrine, garnir de persil avant de servir.

Espagne

## JAMBON FARCI

Hamón relleno

Temps de cuisson total: env. 16-20 minutes


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


Ingédients

- 50 g d'épinards frais sans tige
- 50 g de fromage blanc à 20 % MG
- 100 g d'emmental
- poivre
- paprika doux
- tranches de jambon cuit (400 g)
- 25 ml d'eau
- 25 ml de crème
- 1 CS de farine (20 g)
- 1 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. 1-2 Mn. 

Remuer et assaisonner.

  4. Verser la sauce dans le plat graissé, y disposer les roulades, couvrir et cuire. 12-14 Mn. 
- Après la cuisson, laisser reposer les roulades environ 5 minutes avant de servir.



## LEGUMES, PATES, RIZ ET QUENELLES

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'emmental râpé)
- 1 pincée de safran
- sel & poivre

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. ☞
  2. Ajouter le riz, verser le bouillon de viande, porter à ébullition puis faire cuire lentement.  
1) 3-5 Mn. ☞  
2) 15-17 Mn. ☞
- 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.

Suisse

### CHOU-RAVE O LA SAUCE A L'ANETH

Kohlrabi in dill sauce

2 Portions

Temps de cuisson total: env. 10<sup>1</sup>/<sub>2</sub>- 13<sup>1</sup>/<sub>2</sub> 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

1. Mettre le chou-rave et l'eau dans la terrine, couvrir et cuire. Remuer de temps en temps.  
9-12 Mn. ☞  
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. 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> Mn. ☞
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 salsifis noirs.

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)

Ingredients

- 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. Mettre les pommes de terre et l'eau dans la terrine, couvrir et cuire. Remuer de temps en temps.  
8-10 Mn. ☞
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'EPINARDS

Temps de cuisson total : env. 37-42 minutes

Cassiole : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Plat ovale à gratin (longueur env. 26 cm)

Ingredients

- 1 CS de beurre ou de margarine (20 g)
- 1 oignon (50 g) haché menu
- 100 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
- 100 g de pommes de terre bouillies coupées en rondelles
- 100 g de jambon cuit coupé en dés
- 2 oeufs
- 25 ml de crème fraîche
- sel & poivre
- 100 g d'emmental râpé
- 1 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.  
12-14 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. 23-25 Mn.
- 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

emmelknödel

pour 5 pièces

Temps de cuisson total : env. 8-11 minutes

Cassiole : 1 terrine à couvercle (2 litres)

5 tasses ou ramequins

Ingredients

- 1 CS de beurre ou de margarine (20 g)
- 1 oignon (50 g) haché menu
- 100 ml de lait
- 100 g de pain blanc rassis
- 2 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.
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.
- 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. 🍲
2. Ajouter les pâtes, porter à nouveau à ébullition puis cuire lentement.  
1) 1-2 Mn. 🍲  
2) 6-9 Mn. 🍲
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. 🍲
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. 🍲  
Après la cuisson, laisser les lasagnes reposer de 5 à 10 minutes.



Allemagne

### PUDDING DE SEMOULE O LA SAUCE AUX FRAMBOISES

Grießflammerl mit Himbeersauce

Temps de cuisson total : env. 15-20 minutes

Casseroles : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingredients

500 ml de lait  
 20 g de sucre  
 5 g d'amandes pilées  
 50 g de semoule  
 1 jaune d'oeuf  
 CS d'eau  
 1 blanc d'oeuf  
 150 g de framboises  
 10 ml d'eau  
 10 g de sucre

1. Mettre dans la terrine le lait, le sucre et les amandes, couvrir et réchauffer.  
3-5 Mn. ☞
2. Ajouter la semoule, remuer, couvrir et cuire.  
10-12 Mn. ☞
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. ☞
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

Casseroles : 1 terrine à couvercle (2 litres)

1 terrine à couvercle (1 litre)

poires (600 g)

10 g de sucre  
 1 sachet de sucre vanillé (10 g)  
 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.  
5-8 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 glace à la vanille.

Suisse

### CHOCOLAT A LA CREME

chokolade mit Sahne 1 Portion

Temps de cuisson total : env. 1 minute

Casseroles : 1 grande tasse (200 ml)

Ingredients

50 ml de lait  
 10 g de chocolat  
 10 ml de crème  
 10 g de 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. ☞
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.
  2. 24-26 Mn.
- 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.
- 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.
- 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

### GELÉE DE FRUITS ROUGES A LA SAUCE A LA VANILLE

Rodgroed med vanilie sovs

Temps de cuisson total : env. 8-12 minutes

Casselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

- 50 g de groseilles
- 50 g de fraises
- 50 g de framboises
- 250 ml de vin blanc
- 100 g de sucre
- 10 ml de jus de citron
- 3 feuilles de gélatine
- 400 ml de lait
- 1 pulpe d'une 1/2 gousse de vanille
- 10 g de sucre
- 5 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.
- 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.
4. Démouler la gelée sur un plat et la garnir avec les fruits entiers. la servir avec la sauce à la vanille.

Allemagne

### GÂTEAU AU FROMAGE BLANC

Äsekuchen 12 Portions

Temps de cuisson total : env. 21-27 minutes

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

Ingrédients

- 100 g de farine
- 1 CS de cacao
- 1 CC de levure en poudre (9 g)
- 50 g de sucre
- 1 œuf
- 50 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)
- 1 œufs
- 100 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.
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.



Grande-Bretagne

### GATEAU 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 : ajouter 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 œufs 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.
  - 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.
  - 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.
  - Remuer et en napper le gâteau.
  - Surgeler le gâteau et le décongeler avant de servir. 3-4 Mn.
- Verser l'eau et le jus de citron dans une tasse et réchauffer. env. 1 Mn.
  - Sucrer à votre goût.



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

**TABEAU : GRILLER ET GRATINER LA VIANDE, LE POISSON, LES SOUFFLES ET GRATINS ET LES CROUTES AU FROMAGE**

| Viande, poisson et<br>ouaille   | Quant.<br>-g- | Mode    | Puissance<br>-Niveau- | Cuisson<br>- mn - | Conseils de préparation  | Repos<br>- mn - |
|---------------------------------|---------------|---------|-----------------------|-------------------|--|-----------------|
| Rôti<br>(porc, veau,<br>agneau) | 500           | ⊞ W (*) | ⊞                     | 5-7               | Epicier, poser sur la grille du bas, retourner après (*)   | 10              |
|                                 |               |         |                       | 12-15             |  |                 |
|                                 | 1000          | ⊞ W (*) | ⊞                     | 5-7               |  | 10              |
|                                 |               |         |                       | 20-25             |  |                 |
|                                 | 1500          | ⊞ W (*) | ⊞                     | 5-7               | Placer une lèche-frite sous le rôti.   | 10              |
|                                 |               |         |                       | 4-6               |  |                 |
| 32-35                           |               |         |                       |                   |  |                 |
| 5-7                             |               |         |                       |                   |  |                 |
| Couscous<br>à point             | 1000          | ⊞ W (*) | ⊞                     | 19-21             | Epicier, poser sur la grille du bas avec la face grasse<br>vers le bas, retourner après (*)                          | 10              |
|                                 |               |         |                       | 3-5               |  |                 |
|                                 | 1500          | ⊞ W (*) | ⊞                     | 8-10              |  | 10              |
|                                 |               |         |                       | 10-12             |  |                 |
|                                 |               |         |                       | 3-5               |  |                 |
|                                 |               |         |                       | 12-14             |  |                 |
| Rôti viande hachée              | 1000          | ⊞ W     | ⊞                     | 12-14             | Préparer le hachis (moitié porc/moitié bœuf), le mettre<br>dans un moule à gratin et cuire sur la grille du bas      | 10              |
|                                 |               |         |                       | 4-5               |  |                 |
|                                 | 1200          | ⊞ W (*) | ⊞                     | 20-23             | Epicier, poser sur la grille du bas avec les filets vers le<br>bas, retourner après (*)                              | 3               |
|                                 |               |         |                       | 7-9               |  |                 |
|                                 |               |         |                       | 9-11              |  |                 |
|                                 |               |         |                       | 5-7               |  |                 |
| Crispes de poulet               | 200           | ⊞ W (*) | ⊞                     | 7-8               | Epicier, poser la grille du haut avec la peau vers le bas,<br>retourner après (*)                                    | 3               |
|                                 |               |         |                       | 3-5               |  |                 |
|                                 | 250           | ⊞ W (*) | ⊞                     | 7-9               | Laver, arroser de jus de citron, saler l'intérieur et<br>l'extérieur, poser sur le trépied haut, retourner après (*) | 2               |
|                                 |               |         |                       | 2-4               |  |                 |
|                                 |               |         |                       | 10-12             |  |                 |
|                                 |               |         |                       | 3-5               |  |                 |

**TABEAU : GRILLER ET GRATINER LA VIANDE, LES SOUFFLES ET GRATINS ET LES CROUTES AU FROMAGE**

| Viande                                    | Quant.<br>-g- | Mode  | Cuisson<br>- mn - | Conseils de préparation   | Repos<br>- mn - |
|---|---------------|-------|-------------------|---|-----------------|
| Steaks,<br>à point (medium)               | 400           | W (*) | 10-12             | Poser sur le trépied haut, retourner après (*),<br>assaisonner après la cuisson   | 2               |
| Steaks,<br>à point (medium)               | 200           | W (*) | 10-12             | Poser sur le trépied haut, retourner après (*),<br>assaisonner après la cuisson   | 2               |
| Steakettes d'agneau<br>rose               | 300           | W (*) | 13-15             | Poser sur le trépied haut, retourner après (*),<br>assaisonner après la cuisson   | 2               |
| Crispes à<br>griller 5                    | 400           | W (*) | 8-11              | Poser sur le trépied haut, retourner après (*)  | 2               |
| Gratiner soufflés et<br>ratatouille, etc. |               | W     | 7-9               |   |                 |
| Croûtes au fromage                        |               | W     | 8-10              | Poser le plat à gratin sur le trépied bas   | 10              |
| Croûte<br>pièce                           |               | W     | 5-7               | Faire griller les tranches de pain de mie, les beurrer, les<br>garnir d'une tranche de jambon cuit, d'une tranche<br>d'ananas et d'une tranche de fromage à fondre, les<br>griller sur le trépied haut. | 1               |
| Croûtes<br>pièces                         |               | W     | 5-7               |   |                 |

**TABEAU : RÉCHAUFFAGE ET CUISSON DE SNACKS SURGELES**

| Snacks surgelés                 | Quant.<br>-g- | Mode    | Puissance<br>-Niveau- | Cuisson<br>- mn - | Conseils de préparation   |
|---------------------------------|---------------|---------|-----------------------|-------------------|---|
| Frites de terre<br>cristallines | 250           | ⊞ W (*) | ⊞                     | 3-4               | Utiliser un plat oval à gratin et cuire sur le grill du haut.<br>Mélanger après 4-5 minutes de cuisson. (Les fines frites<br>nécessitent un temps de cuisson plus court). |
| Chips                           | 300           | ⊞ W     | ⊞                     | 4-5               | Poser le trépied bas.   |
| Chips                           | 400           | ⊞ W     | ⊞                     | 4-6               |   |
| Chips                           |               | ⊞ W     | ⊞                     | 6-7               |   |
| Chips                           |               | ⊞ W     | ⊞                     | 4-6               |   |
| Chips                           | 300           | ⊞ W     | ⊞                     | 8-10              | Poser le trépied bas.   |
| Chips                           |               | ⊞ W     | ⊞                     |                   |   |
| Chips                           | 250           | ⊞ W     | ⊞                     | 8-10              | Poser sur la grille du haut   |

**BREVIATIONS :** ⊞ W Mode combiné (micro-ondes + grill) - Vous pouvez combiner un des 5 niveaux de puissance micro-ondes avec le grill. ⊞ Mode micro-ondes W Mode grill



## CUISSON AU GRIL

France

### SOUPE A L'OIGNON GRATINEE

Temps de cuisson total : env. 17-21 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

#### Ingrédients

- 1 CS de beurre ou de margarine (10-20 g)
- 2 oignons (150 g) coupés en rondelles
- 800 ml de bouillon de viande
- Sel, Poivre
- 2 tranches de pain de mie
- 4 CS de fromage râpé (40 g)

1. Répartir le beurre dans la terrine, y mettre les rondelles d'oignons, le bouillon de viande et les épices, couvrir et cuire. 9-11 mn ☞ ☞
2. Faire griller le pain de mie, couper les tranches en dés et les disposer dans les tasses. Verser dessus la soupe à l'oignon et saupoudrer de fromage.
3. Poser les tasses sur la grille du haut et faire gratiner. 8-10 mn ☞

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. 3-5 mn ☞ ☞ Laisser refroidir.
3. Réchauffer dans l'autre terrine couverte 100 ml de vin et la crème. 1-3 mn ☞ ☞
4. Mélanger la farine et le reste du vin, mélanger à liquide chaud, couvrir et cuire. Remuer de temps en temps. env. 1 mn ☞ ☞
5. Remplir les champignons avec la farce au jambon, les disposer dans la sauce, et cuire sur la grille du haut. 5-7 mn ☞ ☞ ☞ Après la cuisson, laisser les champignons reposer environ 2 minutes.



Italie

**SCALOPES DE VEAU A LA MOZZARELLA**

scaloppe alla pizzaiola

Temps de cuisson total : env. 21-26 minutes

Cassiole : 1 plat bas, carré à gratin  
(longueur env. 25 cm)

Ingrédients

- 100 g fromages de mozzarella de 150 g
- 100 g de tomates en boîte, pelées
- 100 g escalopes de veau (600 g)
- 100 ml d'huile d'olive
- 10 gousses d'ail coupées en rondelles
- CS Poivre fraîchement moulu
- CS de câpres (20 g)
- CS Origan, Sel

1. Couper la mozzarella en tranches. Réduire les tomates en purée au batteur.
2. Laver les escalopes, les sécher et les aplatir. Répartir l'huile et les rondelles d'ail dans le plat à gratin. Disposer les escalopes et les napper de coulis de tomates. Garnir de câpres, saupoudrer de poivre et d'origan et cuire terrine couverte sur la grille du bas. 12-14 mn . Tourner les tranches d'escalope.
3. Garnir chaque escalope de quelques tranches de mozzarella, saler et faire griller sans couvrir sur la grille du haut. 9-12 mn . Après la cuisson, laisser reposer environ 5 minutes.

Conseil : Vous pouvez servir ces escalopes avec des spaghettis et une salade fraîche.

Allemagne

**BROCHETTES DE VIANDE PANACHEES**

unte Fleischspieß

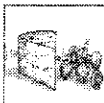
Temps de cuisson total : env. 18-20 minutes

Cassiole : Grille du haut  
4 brochettes de bois (longueur env. 25 cm)

Ingrédients

- 100 g d'escalope de porc
- 100 g de lard maigre
- 100 g oignons (100 g) coupés en quatre
- 100 g tomates (250 g) coupées en quatre
- 1/2 poivron vert (100 g) coupé en huit
- CS d'huile
- CC de paprika doux
- CC Sel
- CC de piment de Cayenne
- 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. Retourner les brochettes aux deux tiers du temps de cuisson. 18-20 mn .
4. Après la cuisson, laisser reposer les brochettes 2 minutes environ avant de servir.



## CUISSON AU GRIL

Suisse

### FILET DE POISSON A LA SAUCE AU FROMAGE

Fischfilet mit Käsesauce

Temps de cuisson total : env. 21-26 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (1 litre)

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

Ingrédients

- 4 filets de poisson (env. 800 g)  
(p. ex. "Egli", filet ou cabillaud)
- 2 CS de jus de citron
- Sel
- 1 CS de beurre ou de margarine
- 1 oignon (50 g) haché menu
- 2 CS de farine (20 g)
- 100 ml de vin blanc
- 100 d'huile végétale pour huiler le plat
- 100 g d'emmental râpé
- 2 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. 4-6 mn ☞ ☞ 16-18 Min. ☞ ☞ ☞. Après la cuisson, laisser reposer les filets 2 minutes environ avant de servir. Avant de servir, garnir les filets de persil haché.

Allemagne

### TRUITES AUX AMANDES

Mandelforellen

Temps de cuisson total : env. 19-21 1/2 minutes

Vaisselle : 1 plat ovale à gratin

(longueur env. 30 cm)

Ingrédients

- 4 truites de 250 g, écaillées et vidées
- Jus d'un citron
- Sel
- 30 g de beurre ou de margarine
- 5 CS de farine (50 g)
- 1 00 de beurre ou de margarine pour graisser le plat
- 50 g d'amandes émincées

1. Laver les truites, les sécher et les arroser de jus de citron. Saler l'intérieur et l'extérieur des poissons et les laisser reposer environ 15 minutes.
2. Faire fondre le beurre. 1-1 1/2 mn ☞ ☞
3. Sécher les poissons, les badigeonner de beurre et les rouler dans la farine.
4. Graisser le plat, y mettre les truites et cuire sur la grille du bas. Tourner les poissons aux deux tiers du temps de cuisson et garnir les truites d'amandes. 18-20 mn ☞ ☞ ☞. Après la cuisson, laisser reposer les truites 2 minutes environ avant de servir.

Conseil : Vous pouvez servir les truites aux amandes avec des pommes de terre au persil et une salade verte.



Allemagne

**GRATIN DE PATES AUX COURGETTES**

Zucchini-Nudel-Auflauf

Temps de cuisson total : env. 35-42 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

450 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 ouverte. 3-4 mn ☞ ☞
2. Casser les macaronis en morceaux, les verser dans la terrine, remuer et laisser gonfler. 9-11 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. Cuire sur la grille du bas 16-18 mn ☞ ☞ ☞ 7-9 mn ☞ ☞ ☞ ou Touche Action Instantanée



Après la cuisson, laisser le gratin reposer 5 à 10 minutes avant de servir.

Espagne

**PÊCHES MERINGUEES**

Melocotones nevados 8 Portions

Temps de cuisson total : env. 4-6 minutes

Vaisselle : 1 moule rond (diam. env. 24 cm)

ingrédients

170 g de moitiés de pêches en boîte, égouttées

2 blancs d'oeuf

70 g de sucre

75 g de poudre d'amandes

2 jaunes d'oeuf

1 CS de cognac

1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le moule

1. Sécher les moitiés de pêches.
2. Battre les blancs d'oeuf en neige. A la fin, verser en pluie un peu de sucre (35 g).
3. Mélanger les amandes, le reste du sucre (35 g), les jaunes d'oeuf et le cognac.
4. Remplir les moitiés de pêches de ce mélange. Garnir le mélange de blanc d'oeuf en neige à l'aide d'une poche à douille.
5. Graisser le moule. Disposer les pêches dans le moule et faire gratiner sur le trépidé bas. 4-6 mn ☞ ☞ ☞



## BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMAAATREGELEN

### Voorkomen van brand

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

Gebruik het door SHARP erkende inbouwframe EBR-4500(B)/(W) indien u de oven in een keukenkast of dergelijk inbouwt. Het inbouwframe is in de handel verkrijgbaar. Zie de handleiding van het frame voor details aangaande het inbouwen of raadpleeg uw handelaar. Alleen gebruik van dit inbouwframe garandeert veiligheid en optimale prestaties van deze oven.

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 16 A zekering of een minimale 16 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 ovendeur 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 wegwerpplastic, 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 anderszids 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. 118 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





Pikante putenpfanne 44  
Poêlée de dinde épicée  
88  
Pikante kalkoenschotel  
134  
Bocconcini de tacchino  
piccanti 178  
Pavo picante con arroz  
224



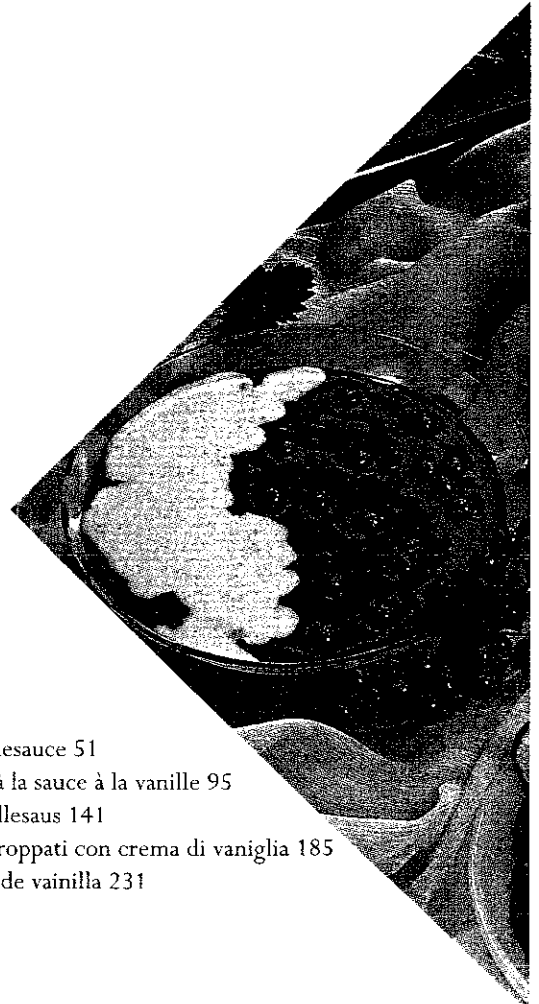
Avocadocremesuppe 41  
Velouté d'avocats 85  
Avocadocrèmesoep 131  
Crema di avocado 175  
Sopa de aguacates 221



Pistazienreis mit  
Erdbeeren 50  
Riz au lait, aux pistaches  
et aux fraises 94  
Pistacherijst met  
aardbeien 140  
Riso al pistacchio con le  
fragole 184  
Arroz con pistachos y  
fresas 230



Wachteln in Käse-Kräutersauce 43  
Cailles à la sauce au fromage et aux herbes 87  
Kwartels in kaas-kruidensaus 133  
Quaglie in salsa vellutata 177  
Codornices en salsa de queso y hierbas 223



Beerengrütze mit vanillesauce 51  
Gelée de fruits rouges à la sauce à la vanille 95  
Bessengruwel met vanillesaus 141  
Frutti di sottobosco sciroppati con crema di vaniglia 185  
Jalea de bayas con salsa de vainilla 231



**SHARP**

SHARP ELECTRONICS (EUROPE) GMBH.  
Sonninstrasse 3 20097 Hamburg Germany

TINS-A508WRR0