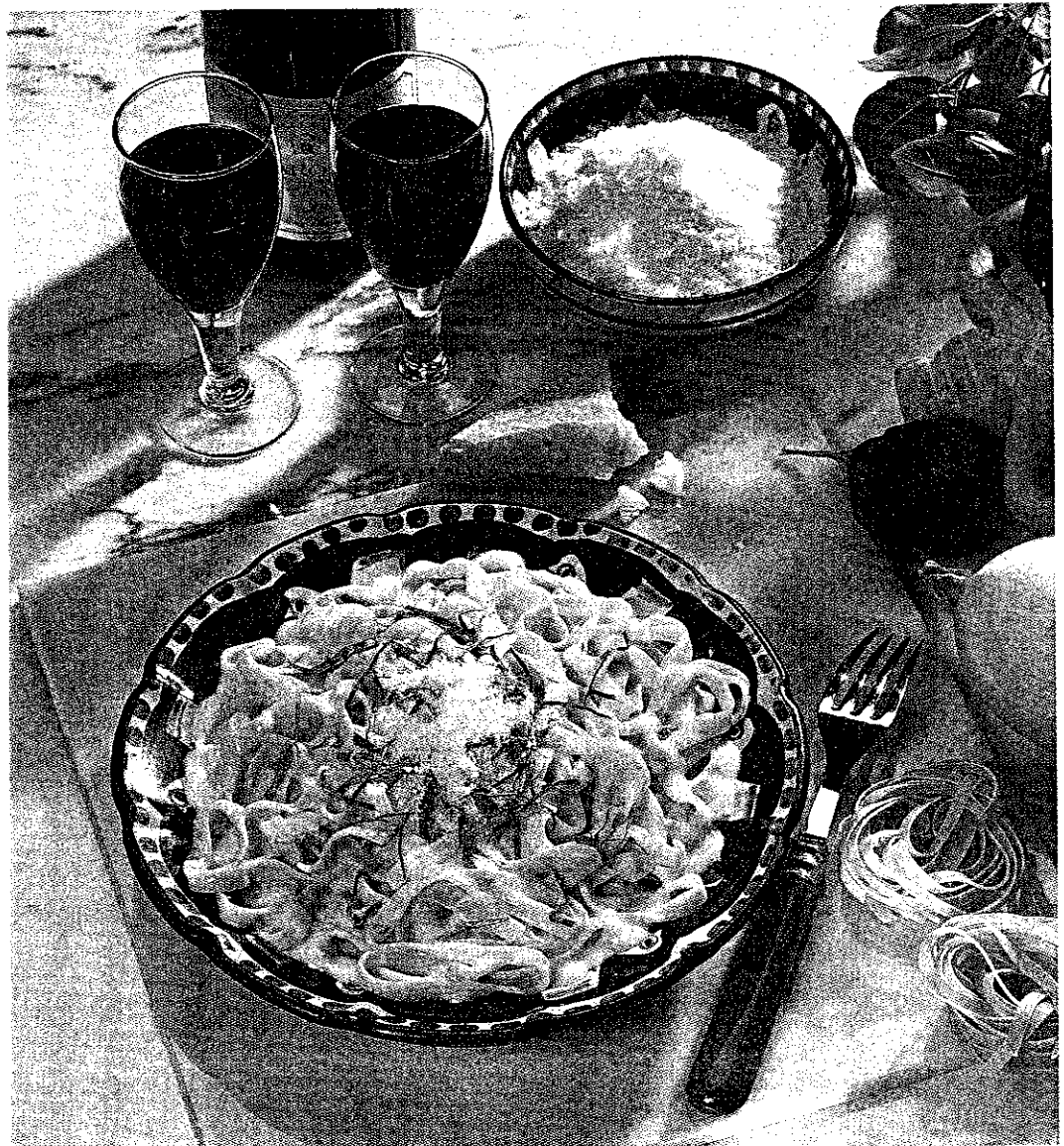


SHARP

R-4P58

- (D) MIKROWELLENGERÄT MIT GRILL UND UNTERHITZE
BEDIENUNGSANLEITUNG MIT KOCHBUCH
- (F) FOUR MICRO-ONDES AVEC GRIL HAUT ET GRIL BAS
MODE D'EMPLOI ET LIVRE DE RECETTES
- (NL) MAGNETRONOVEN MET BOVENSTE EN ONDERSTE GRILL
GEBRUIKSAANWIJZING MET KOOKBOEK
- (I) FORNO A MICROONDE CON GRILL INFERIORE E SUPERIORE
MANUALE D'ISTRUZIONI E LIBRO DI RICETTE
- (E) HORNO MICROONDAS CON PARRILLA Y CALEFACTOR INFERIOR
MANUAL DE INSTRUCCIONES CON LIBRO DE COCINA





ACHTUNG/AVERISSEMENT/WAARSCHUWING/AVVERTENZA/ADVERTENCIA

(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 en sont pas respectées ou si le four est modifié de sorte qu'il soit possible de le faire fonctionner lorsque la porte est ouverte.

Cet 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 onderhoudsvorschriften 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



(D) Sehr geehrter Kunde,

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

Das kombinierte Grill-Mikrowellengerät kombiniert alle Vorteile der schnellen Mikrowelle mit denen des Grills, der mit seiner Unterhitze 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 Rezeptstudio die leckersten internationalen Rezepte zusammengestellt, die Sie leicht und schnell zubereiten können.

Bitte lassen Sie sich von den angegebenen Rezepten

inspirieren 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**

(F) Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons de l'achat de votre nouveau combiné micro-ondes avec grill haut et grill bas 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 grill 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 chauffer 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

qu'ils sont faciles et rapides à préparer.

N'hésitez pas à vous mettre en appétit et utilisez votre

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

Votre équipe de spécialistes de la cuisine aux micro-ondes

DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL

(NL) Geachte klant,

Wij feliciteren u met uw nieuwe magnetronoven met bovenste en onderste grill, 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 ontdooien 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 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.

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

(I) Carissimi clienti,

Congratulazioni per l'acquisto del Vostro nuovo forno a microonde con grill inferiore e superiore, che Vi aiuterà da oggi a facilitare e a 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 di quanto sia utile e pratico un forno a microonde. Esso Vi aiuterà quando dovrete scongelare rapidamente cibi surgelati o riscaldare vivande precotte, oppure se vorrete preparare anche interi pranzi con minor dispendio di tempo e fatica.

La nostra 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 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 aiutarVi ad usare con maggior sicurezza e rapidità il Vostro

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

(E) Muy estimada cliente, muy estimado cliente:

Le felicitamos a Vd. por haber adquirido este nuevo horno microondas con parrilla y calefactor inferior 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. Va a ser una 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 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 recetario y el manual de manejo para que el uso del horno le sea fácil y no cueste trabajo.

**Que tenga mucho placer manejando su nuevo horno de microondas con asador y probando las recetas sabrosas, le desea a Vd.
el equipo "microondas"**

NHALT Bedienungsanleitung

D

LEHR GEEHRTER KUNDE	1
GERÄT: BEZEICHNUNG DER BAUTEILE	5-6
ZUBEHÖR	7
ELEKTRONISCHES BEDIENFELD	8-9
EINSTELLEN DER UHR	10-11
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	12-14
AUFSTELLANWEISUNGEN	14
VOR INBETRIEBNAHME	15
AUSWÄHLEN DER SPRACHE	15
VERWENDUNG DER STOP-TASTE	15
MIKROWELLENLEISTUNG	16
MANUELLER BETRIEB	16
GRILLBETRIEB	17

Cochbuch

WAS SIND MIKROWELLEN?	29
DAS GEEIGNETE GESCHIRR	29-30
TIPS UND TECHNIKEN	31-33
ERHITZEN	34
AUFTAUEN	34
GAREN VON FRISCHEM GEMÜSE	35
GAREN VON FLEISCH, FISCH UND GEFLÜGEL	35
AUFTAUEN UND GAREN	35

HEIZEN OHNE SPEISEN	17
KOMBIBETRIEB	18
GAREN MIT VERSCHIEDENEN GARFOLGEN	18
AUTOMATIKPROGRAMME	19
SNACK/PIZZA-TASTE	20
SNACK-TABELLE	20
PIZZA-TABELLE	21
GAR-AUFTAU-AUTOMATIK-TASTE	22
GAR-AUTOMATIK-TABELLE	22-23
AUFTAU-AUTOMATIK TABELLE	23-24
ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN	25
REINIGUNG UND PFLEGE	27
FUNKTIONSPRÜFUNG	28
TECHNISCHE DATEN	252

ZEICHENERKLÄRUNG	36
REZEPTE	37
TABELLE	38-40
SUPPEN UND VORSPEISEN	41-42
FLEISCH, FISCH UND GEFLÜGEL	43-47
ZWISCHENGERICHTE	48-51
GEMÜSE, NUDELN, REIS UND KNÖDEL	52-55
GETRÄNKE, DESSERTS UND KUCHEN	55-59

TABLE DES MATIERES : Mode d'emploi

F

CHÈRE CLIENTE, CHER CLIENT	1
OUR: LES ORGANES	5-6
ACCESSOIRES	7
TABLEAU DE COMMANDE	8-9
REGLAGE DE L'HORLOGE	10-11
INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE	60-62
INSTALLATION	62
AVANT UTILISATION	63
CHOIX D'UNE LANGUE	63
TOUCHE STOP	63
REGLAGE DE PUISSANCE MICRO-ONDES	64
FONCTIONNEMENT MANUEL	64
CUISSON AU GRIL	65

Livre de recette

QUE SONT LES MICRO-ONDES?	77
COMMENT CHOISIR LA VAISSELLE	77-78
CONSEILS ET TECHNIQUES	79-81
RECHAUFFAGE	82
RECONGELATION	82
CUISSON DES LEGUMES FRAIS	83
CUISSON DE VIANDES, DE POISSONS ET DE VOLAILLES	83
RECONGELATION ET CUISSON DES ALIMENTS	83

FUNCTIONNEMENT A VIDE	65
CUISSON COMBINEE	66
SEQUENCE DE CUISSON	66
FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE	67
TOUCHE SNACK/PIZZA	68
TABLEAU SNACK	68
TABLEAU PIZZA	69
TOUCHE CUISSON /DECONGELATION AUTOMATIQUE	70
TABLEAU DE CUISSON AUTOMATIQUE	70-71
TABLEAU DE DECONGELATION AUTOMATIQUE	71-72
AUTRES FONCTIONS PRATIQUES	73-74
ENTRETIEN ET NETTOYAGE	75
AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR	76
CARACTERISTIQUES TECHNIQUES	222

LEGENDE	84
RECETTES	85
TABLEAUX	86-88
HORS D'OEUVRES ET SOUPES	89-90
VIANDES, POISSONS ET VOLAILLES	91-95
SNACKS	96-99
LEGUMES, PATES, RIZ ET QUENELLES	100-103
BOISSONS, DESSERTS ET GATEAUX	103-107

NHOUDSOPGAVE: Gebruiksaanwijzing

NL

BEACHTIKLANT	2
OVEN: NAMEN VAN ONDERDELEN	5-6
TOEBEHOREN	7
AUTO-TOUCH BEDIENINGSPANEEL	8-9
EINSTELLEN VAN DE KLOK	10-11
BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMATREGELEN	108-110
INSTALLATIE	110
ALVORENS IN GEBRUIK TE NEMEN	111
KIES EEN TAAI	111
GEBRUIK VAN DE STOP-KNOP	111
KOKEN MET DE MAGNETRON	112
HANDBEDIENING	112
KOKEN MET DE GRILL	113

DE OVEN LEEG OPWARMEN	113
KOMBINATIE-KOKEN	114
KOKEN MET VERSCHILLENDE VERMOGENNIVEAU'S	114
AUTOMATISCHE BEDIENINGSFUNCTIE	115
SNACK/PIZZA KNOP	116
SNACK TABEL	116
PIZZA TABEL	117
AUTOMATISCH KOKEN/ ONTDOOIEN KNOP	118
AUTOMATISCH KOKEN TABEL	118-119
AUTOMATISCH ONTDOOIEN TABEL	119-120
ANDERE HANDIGE KENMERKEN	121-122
IN GEVAL VAN STORINGEN	123
ONDERHOUD EN REINIGEN	124
SPECIFICATIES	252

Kookbook

NL

WAT ZIJN MICROGOLVEN?	125
GESCHIKTE SCHALEN	125-126
TIPS EN ADVIES	127-129
VERWARMEN	130
ONTDOOIEN	130
HET KOKEN VAN VERSE GROENTEN	131
HET KOKEN VAN VLEES, VIS EN GEVOGELTE	131
ONTDOOIEN EN KOKEN VAN VOEDSEL	131

INDICE: Manuale d'istruzioni

I

CARISSIMI CLIENTI	2
FORNO: NOME DELLE PARTI	5-6
ACCESSORI	7
PANNELLO DEI COMANDI	8-9
REGOLAZIONE DELL'OROLOGIO	10-11
ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA	156-158
INSTALLAZIONE	158
PRIMA DI USARE IL FORNO	159
PULSANTE DELLA LINGUA	159
UTILIZZO DEL PULSANTE STOP	159
COTTURA A MICROONDE	160
OPERAZIONI MANUALI	160
COTTURA ALLA GRIGLIA	161
RISCALDAMENTO DEL FORNO VUOTO	161

Libro di ricette

CHE COSA SONO LE MICROONDE?	173
UTENSILI ADATTI	173-174
CONSIGLIE TECNICHE DI COTTURA	175-177
COMO RISCALDARE LE VIVANDE	178
COMO SCONGELARE I CIBI	178
COME CUOCERE LA VERDURA FRESCA	179
COME CUOCERE CARNE, PESCE E POLLAME	179
COME SCONGELARE E CUOCERE I CIBI	179

INDICE: Manual de instrucciones

E

MUY ESTIMADA CLIENTE, MUY ESTIMADA CLIENTE	2
HORNO: NOMBRE DE LAS PIEZAS	5-6
PANEL DE CONTROL	7
ACCESORIOS	8-9
PUESTA EN HORA DEL RELOJ	10-11
MEDIDAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD	204-206
INSTALACION	206
ANTES DE LA PUESTA EN FUNCIONAMIENTO	207
SELECCIÓN DEL IDIOMA	207
BOTÓN STOP	207
NIVEL DE POTENCIA	208
FUNCIONAMIENTO MANUAL	208
COCCIÓN A LA PARRILLA	209
CÓMO COCINAR SIN COMIDA	209

Recetario

¿QUE SON LAS MICROONDAS?	221
LA VAJILLA APROPIADA	221-222
SUGERENCIAS Y TECNICAS	223-225
CALENTAMIENTO	226
DESCONGELACIÓN	226
COCCIÓN DE VERDURAS FRESCAS	227
COCCIÓN DE CARNE, PESCADO Y AVES	227
DESCONGELACIÓN Y COCCIÓN DE ALIMENTOS	227

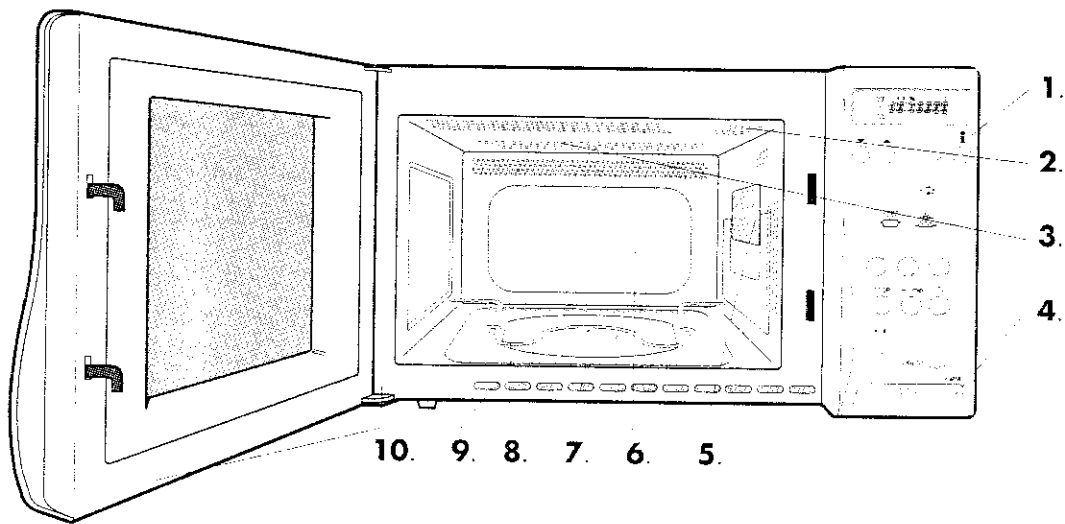
UITLEG VAN DE SYMBOLEN	132
RECEPTEN	133
TABEL	134-136
VOORGERECHTEN EN SOEPEN	137-138
VLEES, VIS EN GEVOGELTE	139-143
SNACKS	144-147
GROENTEN, NOEDELS, RIJST EN KNOEDELS	148-151
DRANKEN, DESSERTS EN GEBAK	151-155

COTTURA COMBINATA	162
COTTURA A SEQUENZA MULTIPLA	162
OPERAZIONI AUTOMATICHE	163
PULSANTE SPUNTINO/PIZZA	164
MENU SNACK	164
MENU PIZZA	165
PULSANTE COTTURA AUTOMATICA/SCONGELAMENTO AUTOMATICO	166
TABELLA DI COTTURA AUTOMATICA	166-167
TABELLA DI SCONGELAMENTO AUTOMATICO	167-168
ALTRE COMODE FUNZIONI	169-170
MANUTENZIONE E PULIZIA	171
DIAGNOSTICA	172
DATI TECNICI	253

LEGENDE	180
RICETTE	181
TABELLAS	182-184
ANTIPASTI E MINESTRE	185-186
CARNI, PESCE E POLLAME	187-191
SNACKS	192-195
VERDURE, PASTA, RISO E CANEDERLI	196-199
BEVANDE, DESSERT E TORTE	199-203

COCCIÓN DOBLE	210
COCCIÓN CON SECUENCIA MÚLTIPLE	210
OPERACIÓN AUTOMÁTICA	211
BOTÓN COMIDA RÁPIDA/PIZZA	212
CARTA DE COMIDAS RÁPIDAS	212
CARTA DE PIZZAS	213
BOTÓN COCCIÓN/DESCONGELACIÓN RÁPIDA	214
TABLA COCCIÓN RÁPIDA	214-215
TABLA DESCONGELACIÓN RÁPIDA	215-216
OTRAS FUNCIONES CONVENIENTES	217-218
LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO	219
LOCALIZACION DE AVERIAS	220
ESPECIFICACIONES	253

EXPLICACION DE LAS SEÑALES	228
RECETAS	229
TABLAS	230-232
ENTREMESAS Y SOPAS	233-234
CARNE, PESCADOS Y AVES	235-239
SNACK	240-243
VERDURAS, PASTAS, ARROZ Y ALBÓNDIGAS	244-247
BEBIDAS, POSTRES Y TARTAS	247-251



- D**
- 1 Bedienfeld
 - 2 Garraumlampe
 - 3 Grill-Heizelement
 - 4 Türöffner
 - 5 Spritzschutz für den Hohlleiter
 - 6 Garraum
 - 7 Antriebswelle
 - 8 Bodenheizelement
 - 9 Lüftungsöffnungen
 - 10 Türdichtungen und Dichtungsflächen

- I**
- 1 Pannello dei comandi
 - 2 Luce del forno
 - 3 Grill superiore
 - 4 Pulsante di apertura sportello
 - 5 Coperchio guida onde
 - 6 Cavità del forno
 - 7 Accoppiatore
 - 8 Grill inferiore
 - 9 Aperture di ventilazione
 - 10 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 Cavité du four
 - 7 Accouplement
 - 8 Gril bas
 - 9 Ouvertures de ventilation
 - 10 Joint de porte et surface de contact du joint

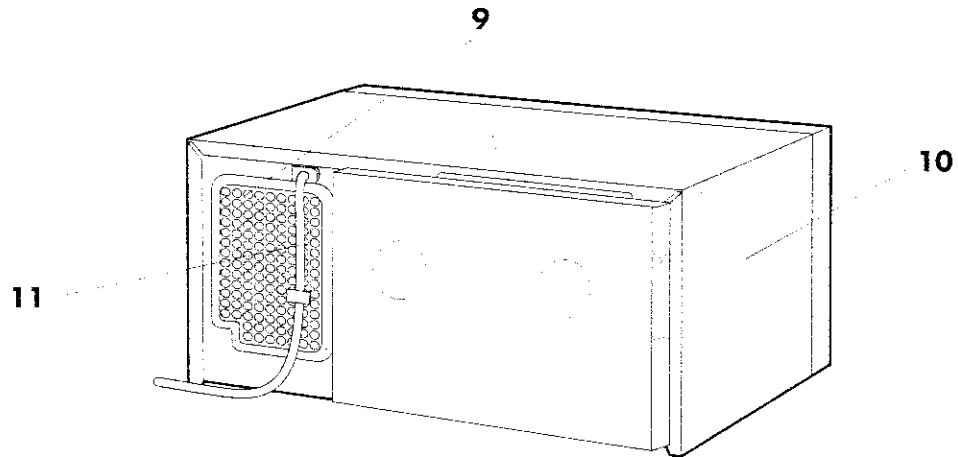
- E**
- 1 Panel de control
 - 2 Lámpara del horno
 - 3 Elemento calentador de la parrilla
 - 4 Botón para abrir la puerta
 - 5 Tapa de la guía de ondas
 - 6 Cavidad del horno
 - 7 Junta
 - 8 Calefactor inferior
 - 9 Orificios de ventilación
 - 10 Sellos de la puerta y superficies de sellado.

- IL**
- 1 Bedieningspaneel
 - 2 Ovenlamp
 - 3 Grillverwarmingselement
 - 4 Deur open-toets
 - 5 Afdekplaatje (voor golfgeleider)
 - 6 Ovenruimte
 - 7 Verbindingsstuk
 - 8 Onderste grill
 - 9 Ventilatie-openingen
 - 10 Deurafdichtingen en pasvlakken



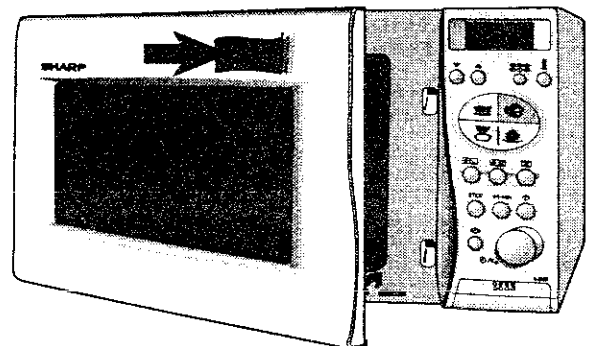
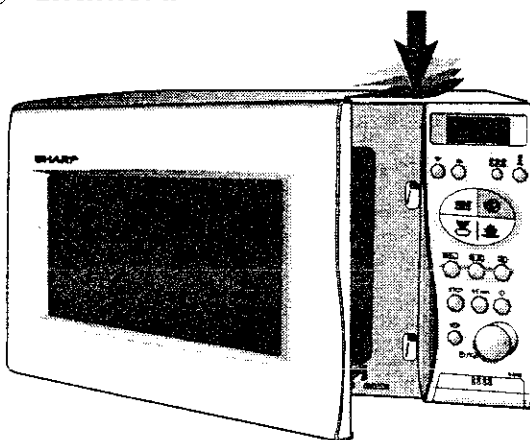
GERÄT/FOUR/OVEN/FOURNO/STOVE

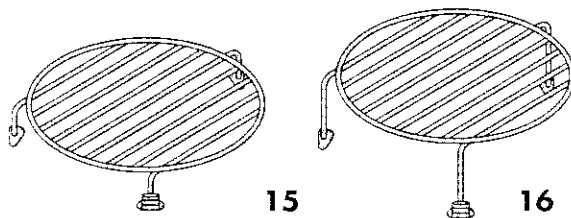
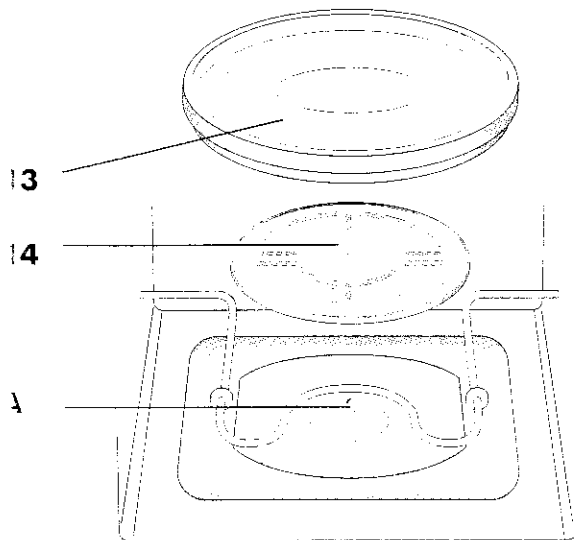
- | | | |
|---------------------------------|------------------------|--------------------------|
| (D) 9 Lüftungsöffnungen | 10 Außenseite | 11 Netzanschlußkabel |
| (F) 9 Ouvertures de ventilation | 10 Partie extérieure | 11 Cordon d'alimentation |
| (NL) 9 Ventilatie-openingen | 10 Behuizing | 11 Netsnoer |
| (I) 9 Aperture di ventilazione | 10 Mobile esterno | 11 Cavo di alimentazione |
| (E) 9 Orificios de ventilación | 10 Exterior de la caja | 11 Cable de alimentación |



- | |
|--|
| (D) Position für den Menüaufkleber: Siehe Seite 22-24. |
| (F) Position de l'étiquette de programme: Voir 70-72 du manuel d'utilisation. |
| (NL) Positie van het menulabel: Lees pagina 118-120 van de gebruikshandleiding. |
| (I) Posizione etichetta Menu: Vedere a pag. 166-168 de libretto di istruzioni. |
| (E) Posición de la etiqueta del menú: Consulte la página 214-216 del manual de instrucciones. |

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| (D) Freistehend: | (D) Eingebaut: |
| (F) Pour appareil autonome: | (F) Pour appareil encastré: |
| (NL) Werkoppervlak: | (NL) Ingebouwd: |
| (I) Piano di lavoro | (I) Incassato |
| (E) Encimera | (E) Integrado |





I

del forno. Mettete poi il piatto rotante (13) su di esso e montatelo sull'accoppiatore (A).

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

E **ACCESORIOS**

Compruebe que dispone de todos los accesorios siguientes:

- 13** Plato giratorio
- 14** Soporte del rodillo
- 15** Rejilla baja
- 16** Rejilla alta

Coloque el soporte del rodillo (14) en el suelo de la cavidad del horno. Coloque después el plato giratorio (13) sobre el soporte colocado en la junta (A).

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

D **ZUBEHÖR**

Überprüfen, daß die Zubehörteile vorhanden sind:

- 13** Drehteller
- 14** Drehteller-Träger
- 15** Niedriger Rost
- 16** Hoher Rost

Den Drehteller-Träger (14) auf den Garraumboden legen. Dann den Drehteller (13) so auflegen, daß dieser mit der Antriebswelle (A) übereinstimmt.

Den Drehteller nicht zerschneiden oder zerkratzen. Vor der ersten Benutzung mit milder Seifenlauge reinigen.

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

F **ACCESSORIES**

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

- 13** Plateau tournant
- 14** Pied du plateau
- 15** Trépied bas
- 16** Trépied haut

Posez le pied du plateau (14) sur la sole de la cavité du four. Puis posez le plateau tournant (13) dessus en tenant compte de l'accouplement (A).

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**

Kontroleer dat de volgende accessoires zijn geleverd:

- 13** Draaitafel
- 14** Draaisten
- 15** Laag rooster
- 16** Hoog rooster

Plaats de draaisteun (14) op de vloer van de ovenruimte. Plaats vervolgens de draaitafel (13) op het verbindingsstuk (A) van de draaisteun.

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

I **ACCESSORI**

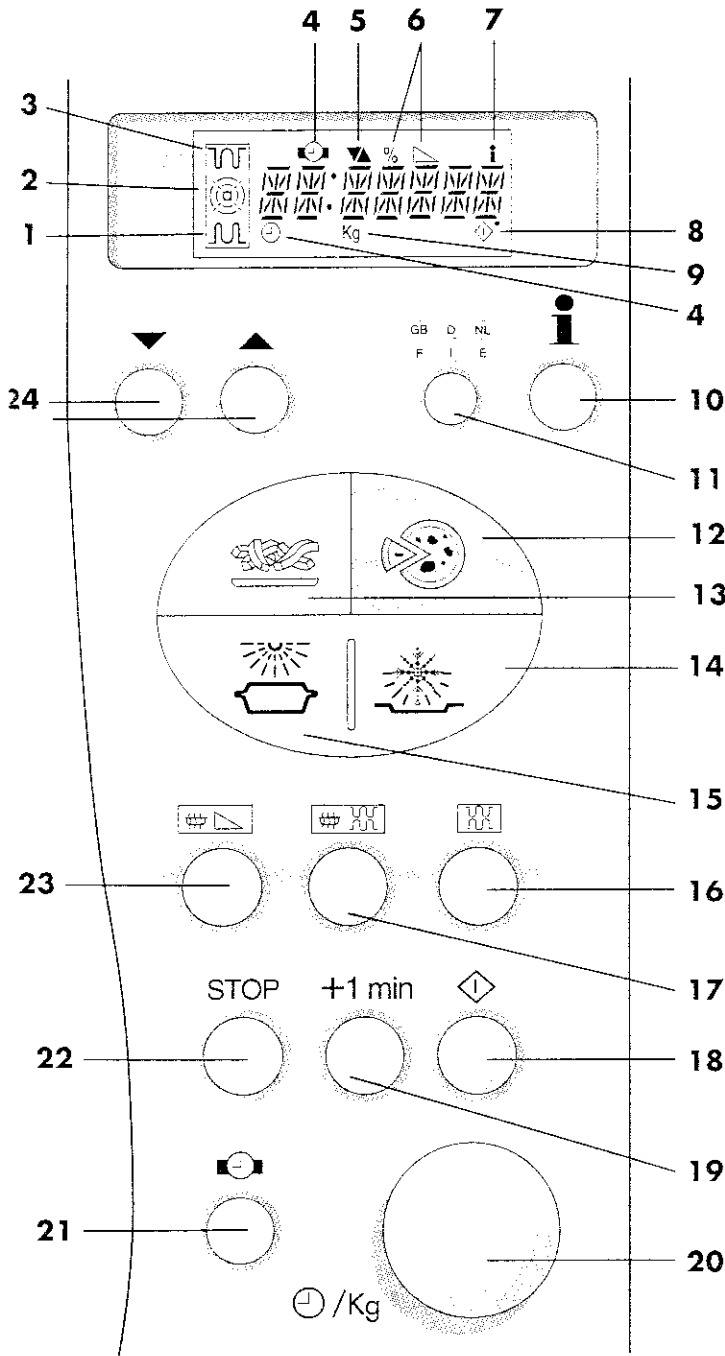
Accertatevi che i seguenti accessori siano presenti:

- 13** Piatto rotante
- 14** Sostegno rotante
- 15** Graticola bassa
- 16** Graticola alta

Mettete il sostegno rotante (14) sul pavimento della cavità



BEDIENFELD/TABLEAU DE COMMANDE



ANZEIGE UND SYMBOLE

(D)

- 1 Symbol für BODENHEIZELEMENT
- 2 Symbol für MIKROWELLEN
- 3 Symbol für GAREN
- 4 Symbol für AUFTAUEN

- 3 Symbol für OBERGRILL
- 4 UHRZEIT-Symbole
- 5 Symbol für KÜRZER/LÄNGER
- 6 Symbole für LEISTUNGSSTUFEN
- 7 Symbol für INFORMATION
- 8 Symbol für GAREN
- 9 Symbol für GEWICHT

BEDIENUNGSTASTEN

- 10 INFORMATIONSTaste
- 11 SPRACHENTASTE
- 12 PIZZA-Taste
- 13 SNACK-Taste
- 14 AUFTAU-AUTOMATIK-Taste
- 15 GAR-AUTOMATIK-Taste
- 16 GRILL-Taste (2 Grillheizelemente)
- 17 KOMBI-Taste (Mikrowellenleistung mit Grill)
- 18 START-Taste
- 19 MINUTE PLUS-Taste
- 20 ZEIT/GEWICHT-Drehknopf
- 21 UHRZEIT-Taste
- 22 STOP-Taste
- 23 LEISTUNGSSTUFEN-Taste
- 24 KÜRZER/LÄNGER -Tasten

TABLEAU DE COMMANDE ET TEMOINS

(F)



- 1 Témoin GRIL BAS
- 2 Témoin MICRO-ONDES CUISSON
- 3 Témoin GRIL HAUT
- 4 Témoin HORLOGE
- 5 Témoin MOINS/PLUS
- 6 Indicateurs de niveau de puissance
- 7 Témoin INFORMATION
- 8 Cuisson en cours
- 9 Témoin d'unités de poids

TABLEAU DE COMMANDE A TOUCHES A EFFLEUREMENT

- 10 Touche INFORMATION
- 11 Touche de sélection de la LANGUE
- 12 Touche PIZZA
- 13 Touche SNACK
- 14 Touche DECONGELATION AUTO
- 15 Touche CUISSON AUTO
- 16 Touche GRIL (2 éléments grill chauffants)
- 17 Touche CUISSON COMBINEE (Micro-ondes avec grill)
- 18 Touche DEPART
- 19 Touche MINUTE PLUS
- 20 Bouton rotatif DUREE/POIDS
- 21 Touche HORLOGE
- 22 Touche STOP (ARRET)
- 23 Touche MICRO-ONDES
- 24 Touches MOINS/PLUS

DISPLAY EN INDIKATORS

(NL)



- 1 BOVENSTE GRILL-indikator
- 2 MAGNETRON-indikator
 KOKEN
 ONTDOOIEN
- 3 ONDERSTE GRILL-indikator
- 4 KLOKINSTEL-indikator
- 5 MINDER/MEER indikator
- 6 VERMOGENNIVEAU-indikator
- 7 INFORMATIE-symbool
- 8 KOKEN-symbool
- 9 Indikator hoeveelheid GEWICHT

BEDIENINGSTOETSEN

- 10 INFORMATIE-knop
- 11 TAAL-knop
- 12 PIZZA-knop
- 13 SNACK-knop
- 14 AUTOMATISCHE ONTDOOIEN-knop
- 15 AUTOMATISCHE KOKEN-knop
- 16 GRILL-knop (2 grill verwarmingselementen)
- 17 KOMBINATIE/DUBBELE-KOKEN-knop
- 18 START-knop
- 19 MINUUT PLUS-knop
- 20 TIJD/GEWICHT-knop
- 21 KLOKINSTEL-knop
- 22 STOP-knop
- 23 VERMOGENNIVEAU-knop
- 24 Toetsen voor MINDER/MEER

VISUALIZADOR E INDICADORES

(E)



- 1 Indicador de CALEFACTOR INFERIOR
- 2 Indicador de MICROONDAS
 COCCION
 DESCONGELACIÓN
- 3 Indicador de PARRILLA
- 4 Indicador de PUESTA EN HORA DEL RELOJ
- 5 Indicador de MENOS/MAS
- 6 Indicadores del NIVEL DE POTENCIA
- 7 Indicador INFORMACION
- 8 Indicador de COCCION
- 9 Indicador deL PESO

TECLAS DE MANEJO

- 10 Tecla de INFORMACION
- 11 Tecla LANGUAGE (IDIOMAS)
- 12 Tecla de PIZZA
- 13 Tecla de COMIDAS RAPIDAS
- 14 Teclas de DESCONGELACION RAPIDA
- 15 Teclas de COCCION RAPIDA
- 16 Tecla de PARRILLA
- 17 Tecla de COCCION DOBLE
- 18 Tecla de INICIO DE COCCION
- 19 Tecla de 1 MINUTO MAS
- 20 Manecilla TIEMPO/PESO
- 21 Tecla de PUESTA EN HORA DEL RELOJ
- 22 Tecla de PARADA
- 23 Tecla de MICROONDAS
- 24 Teclas de MENOS/MAS

DISPLAY E INDICATORI

(I)

- 1 Indicatore della GRIGLIA INFERIORE
- 2 Indicatore delle MICROONDE
 Cottura
 Scongellamento
- 3 Indicatore della GRIGLIA SUPERIORE
- 4 Indicatore di REGOLAZIONE OROLOGIO
- 5 Indicatore MENO/PIU
- 6 Indicatore del LIVELLO DI POTENZA
- 7 Indicatore INFORMAZIONI
- 8 Indicatore di COTTURA
- 9 Indicatore DELLE UNITA DI PESO

PULSANTI DI FUNZIONAMENTO

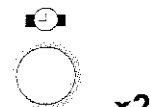
- 10 Pulsante INFORMAZIONI
- 11 Pulsante della LINGUA
- 12 Pulsante PIZZA
- 13 Pulsante dello SPUNTINO
- 14 Pulsante di SCONGELAMENTO AUTOMATICA
- 15 Pulsante COTTURA AUTOMATICA
- 16 Pulsante della GRIGLIA
- 17 Pulsante di COTTURA ABBINATA
- 18 Pulsante di AVIO COTTURA
- 19 Pulsante di ANCORA UN MINUTO
- 20 Manopola TEMPO/PESO
- 21 Pulsante di REGOLAZIONE OROLOGIO
- 22 Pulsante di ARRESTO
- 23 Pulsante delle MICROONDE
- 24 Pulsanti MENO/PIU



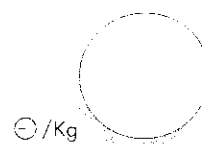
UHR/L'HORLOGE/NLON/OROLOGIO

- (D) BEISPIEL:** Einstellen der Uhr auf 23 Uhr 35 Min.
- (F) EXEMPLE:** Pour régler l'horloge sur 23 heures 35 minutes.
- (NL) VOORBEELD:** 11 uur en 35 minuten's avonds met de 24-uursklok instellen.
- (I) ESEMPIO:** Regolate l'orologio sulle 11 e 35 minuti della sera nel modo dell'orologio di 24 ore.
- (E) EJEMPLO:** Ponga el reloj a las 11 y 35 minutos de la noche en la modalidad de reloj de 24 horas.

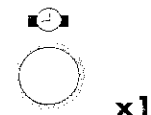
- 1**
- (D)** Drücken die **UHR**-Taste zweimal [24 Stunden format].
(12 Stunden format, einmal drücken)
 - (F)** Appuyer la touche **HORLOGE** deux fois [24 heures].
(Appuyer une fois pour l'heure sur 12 heures)
 - (NL)** Druk tweemaal op de **KLOKINSTEL**-knop.
(Druk éénmaal voor de 12 uursklok)
 - (I)** Toccate due volta il pulsante di **REGOLAZIONE OROLOGIO**.
(Per regolare l'orologio di 12 ore toccate una volta)
 - (E)** Pulse dos vez la tecla de **PUESTA EN HORA DEL RELOJ**.
(Para poner el reloj de 12 horas pulse una vez)



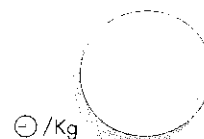
- 2**
- (D)** Die Stunden einstellen.
 - (F)** Indiquez les heures.
 - (NL)** Stel het uur in.
 - (I)** Regolate l'ora.
 - (E)** Ponga la hora.



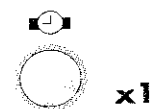
- 3**
- (D)** Von Stunden auf Minuten wechseln.
 - (F)** Passez des heures aux minutes.
 - (NL)** Verandert van uren naar minuten.
 - (I)** Cambiate dall'ora ai minuti.
 - (E)** Cambie la hora a los minutos.



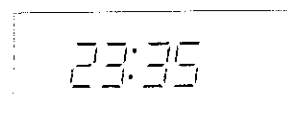
- 4**
- (D)** Die Minuten einstellen.
 - (F)** Indiquez les minutes.
 - (NL)** Stel de minuten in.
 - (I)** Regolate i minuti.
 - (E)** Ponga los minutos.



- 5**
- (D)** Die Uhr starten.
 - (F)** Démarrez l'horloge.
 - (NL)** Start de klok.
 - (I)** Avviate l'orologio.
 - (E)** Ponga a funcionar el reloj.



- 6**
- (D)** Die Anzeige prüfen.
 - (F)** Vérifiez l'affichage.
 - (NL)** Controleer de tijd op de display.
 - (I)** Controllate il display.
 - (E)** Compruebe la visualización.





HINWEISE:

1. Bei Fehleingabe die **STOP**-Taste drücken.
2. Wenn Sie die Tageszeit wissen möchten während sich das Gerät im Garbetrieb befindet, drücken Sie einfach die **UHRZEIT**-Taste. Solange die Taste gedrückt ist, wird die Tageszeit angezeigt.
3. Falls die Stromzufuhr des Mikrowellengerätes unterbrochen wird, zeigt die Anzeige nach der Wiederherstellung de Stromzufuhr : an. Falls dies während des Garens auftritt, wird das Programm gelöscht. Die Tageszeit wird ebenfalls gelöscht. Die Uhr muß erneut auf die korrekte Tageszeit eingestellt werden.
4. Zum erneuten Einstellen der Tageszeit die obigen Schritte wiederholen.

REMARQUES:

1. Appuyer sur la touche **ARRET/STOP** si vous faites une erreur au cours du réglage.
2. Lorsque le four est utilisé pour la cuisson, vous pouvez lire l'heure à l'horloge en appuyant sur la touche **HORLOGE**. L'heure qu'il est resté affichée tant que vous avez le doigt posé sur la touche.
3. Si l'alimentation du four a été interrompue, l'affichage indique : en chiffres clignotants. Si cela se produit pendant la cuisson, le programme est effacé. Il vous suffit de remettre l'horloge à l'heure pour utiliser normalement le four.
4. Pour remettre l'horloge à l'heure, procédez comme il est dit à la page 9.

OPMERKINGEN:

1. Druk op de **STOP**-toets indien u een fout bij het instellen heeft gemaakt.
2. Druk op de **KLOKINSTEL**-toets wanneer u tijdens het koken of tijdens de kookwekkerfunctie de guidige tijd wilt weten. De tijd van de dag wordt op het display getoond zolang als u op de toets drukt.
3. Wanneer de spanning naar de magnetronoven werd onderbroken en vervolgens weer wordt ingeschakeld, wordt : knipperend op het display getoond. Indien er een programme voor het koken is ingesteld, zal dit programme worden gewist. De tijd van de dag wordt tevens gewist en dient derhalve opnieuw te worden ingesteld.
4. Volg bovenstaande aanwijzingen nogmaals om de tijd van de dag opnieuw in te stellen.

NOTA:

1. Premete il pulsante di **ARRESTO** se commettete un errore durante la programmazione.
2. Se il forno a microonde si trova nel modo di cottura o del timer dei minuti e volete consocere l'ora, toccate il pulsante di **REGOLAZIONE OROLOGIO**.
3. Se la corrente di alimentazione del forno a microonde dovesse per qualche ragione interrompersi, quando si ristabilisce il display mostra intermittenemente l'indicazione : . Se ciò si verifica durante la cottura, la programmazione si cancella. Anche l'ora si cancella. Regolate allora semplicemente l'orologio sull'ora corretta.
4. Se volete regolare di nuovo l'ora del giorno, usate il procedimento della tabella sopra.

NOTAS:

1. Pulse la tecla de **PARADA** si comete algún error durante la programacion.
2. Si el horno se encuentra en el modo de cocción o temporizador de minutos y usted desea saber la hora del día, pulse la tecla **PUESTA EN HORA DEL RELOJ**. La hora se visualizará mientras esté pulsando la tecla.
3. Si se cortase la alimentación de energia a su horno microondas, en el visualizador empezará a parpadear : una vez recuperada la alimentación eléctrica. Si ocurre esto durante la cocción se borrará. Vuelva a poner de nuevo la hora correcta en el reloj.
4. Cuando quiera poner de nuevo la hora, siga los pasos de la tabla anterior.



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Zur Vermeidung von Feuer

Das Mikrowellengerät sollte 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 Einbauschrank eingebaut werden soll, muß der von SHARP zugelassene Einbaurahmen EBR-4600(B)/(W)/(BK) 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 Backofens.

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.

Niemals das Gerät unbeaufsichtigt lassen, wenn Kunststoff-, Papier- oder andere brennbare Lebensmittelbehälter verwendet werden.

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

Keine brennbaren Materialien in der Nähe des Gerätes oder den Lüftungsöffnungen lagern.

Niemals die Lüftungsöffnungen blockieren.

Alle Metallverschlüsse, Drähte usw. von Lebensmitteln und Verpackungen entfernen. Funkenbildung auf Metalloberflächen kann zu Feuer führen.

Das Mikrowellengerät nicht zum Fritieren von Lebensmitteln in Öl oder Fett verwenden. Temperaturen können nicht kontrolliert werden und das Fett kann sich entzünden.

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

Keine Lebensmittel oder andere Gegenstände im Gerät lagern.

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

Diese Bedienungsanleitung und den Kochbuch-Ratgeber zusammen verwenden.

Zur Vermeidung von Verletzungen

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

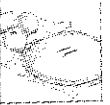
- a) Die Tür muß einwandfrei schließen und darf nicht schlecht ausgerichtet oder verzogen sein.
- b) Die Scharniere und Türsicherheitsverriegelungen dürfen nicht gebrochen oder lose sein.
- c) Die Türdichtungen und Dichtungsoberflächen dürfen nicht beschädigt sein.
- d) Im Garraum und an der Tür dürfen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

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

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

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

Vermeiden Sie die Ansammlung von Fett oder Verschmutzungen auf der Türdichtung und den Dichtungsoberflächen. Bitte folgen Sie den Hinweisen im Kapitel "Reinigung und Pflege".



Großbritannien

SCHOKOLADENKUCHEN MIT EIS

Chocolate Cake with ice-cream (für 12 Portionen)

Gesamtgarzeit: ca. 15-21 Minuten

Geschirr: Gugelhupfform (Durchm. ca.21 cm,
10cm hoch)
2 Schüsseln mit Deckel (1 l Inhalt)

Zutaten

- 75g Butter oder Margarine
- 75g Zucker
- 3 Eier
- 75g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 2 EL Kakao (20 g)
- 50 ml Milch
- 100ml Vanilleeis
- 50 g tiefgekühlte Himbeeren
- 50 g Kuvertüre, halbbitter

Variationen:

- a) Kirschkuchen: Den Kakao durch 1TL Vanilleessenz ersetzen und 50g gehackte Kirschen (kandiert) zum Teig geben. Mit weißer Schokolade überziehen.
- b) Kaffeeuchen: 2 EL Instantkaffee in 2 EL heißem Wasser aufgelöst dazugeben. Die Milchmenge auf einen Eßlöffel reduzieren. Mit brauner Schokolade überziehen.
- c) Nußkuchen: 50 g Walnüsse dazugeben. Mit Nußkuvertüre überziehen.

1. Die Butter schaumig rühren und den Zucker langsam unterrühren. Die Eier nach und nach zufügen und gut verrühren. Mehl, Backpulver und Kakao mischen und dazugeben. Die Milch zugießen und alles gut verrühren.
2. Die Form einfetten, den Teig einfüllen und garen. 8-10 Min. 70%
Prüfen Sie mit einem Holzstäbchen, ob der Teig gar ist.
3. Den Kuchen in der Form 10 Minuten ruhen lassen, dann aus der Form stürzen. Bis zum Füllen vollständig auskühlen lassen.
4. Den unteren Rand des Kuchens 2 cm waagrecht abschneiden und beiseite legen. Den Kuchen drehen, 1 cm vom inneren und äußeren Rand entfernt senkrecht einschneiden und das Innere mit dem Löffel herausheben.
5. Die Eiscreme in die Schüssel geben und antauen. ca. 1 Min. 30%
Die Eiscreme in den Kuchen füllen und die Himbeeren in das Eis drücken. Den Boden darauflegen und den Kuchen umdrehen.
6. Die Kuvertüre in die zweite Schüssel geben und schmelzen lassen. 3-6 Min. 50%
Umrühren und den Kuchen damit überziehen.
7. Den Kuchen einfrieren und vor dem Servieren antauen. 3-4 Min. 30%

Tip (Schokoladenkuchen mit Eis):

Dieser Kuchen schmeckt auch ohne Füllung sehr lecker.

Deutschland

EISSE ZITRONE

Gesamtgarzeit: ca. 1 Minute (für 1 Portion)

Geschirr: Teeglas (150 ml Inhalt)

Zutaten

- 100ml Wasser
- Saft einer Zitrone
- 3TL Zucker

1. Wasser und Zitronensaft in eine Tasse geben und erhitzen. ca. 1 Min. 100%
Zucker nach Geschmack einrühren.



INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SÛRETÉ

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

Dans le cas où le four doit être installé à l'intérieur d'un placard de cuisine, vous devez utiliser le cadre EBR-4600(B)/(W)/(BK) approuvé par SHARP. Ce bâti est disponible chez le revendeur. Reportez-vous aux instructions d'installation du cadre, ou demandez au revendeur comment procéder. Seule l'utilisation de ce cadre garantira la sûreté et la qualité du produit.

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

La tension d'alimentation doit être égale à 230V, 50Hz et le circuit doit être équipé d'un fusible de 16A minimum, ou d'un disjoncteur également de 16A minimum.

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

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

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

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

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

N'utilisez que des récipients et des ustensiles conçus pour les fours à micro-ondes.

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

Après utilisation, nettoyer le cadre du répartiteur d'ondes, l'intérieur du four, le plateau tournant et son support. Bien les sécher et enlever toute trace de graisse. Toute accumulation de graisse risque de surchauffer au point de fumer ou de s'enflammer.

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

N'obstruez pas les ouvertures de ventilation.

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

Pour éviter toute blessure

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

- a) La porte: assurez-vous qu'elle ferme correctement, qu'elle ne présente pas de défaut d'alignement et qu'elle n'est pas voilée.
- b) Les charnières et les loquets de sécurité: assurez-vous qu'ils ne sont ni endommagés ni desserrés.
- c) Le joint de porte et la surface de contact du joint: assurez-vous qu'ils ne sont pas endommagés.
- d) L'intérieur du four et la porte: assurez-vous qu'ils ne sont pas cabossés.
- e) Le cordon d'alimentation et sa prise: assurez-vous qu'ils ne sont pas endommagés.

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

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

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

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

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 ouvertures de ventilation. 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 (QACCVA004URE0) 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 de récipient scellé. Retirez les joints 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 de la même après que le four a été mis hors service.

Prenez des précautions lorsque vous employez les micro-ondes pour chauffer des liquides. Utilisez des récipients à large ouverture de manière à ce que les bulles puissent s'échapper.

Ne chauffez pas un liquide dans un récipient à col étroit tel qu'un biberon car le contenu du récipient peut déborder rapidement et provoquer des brûlures.

Pour éviter toute ébullition soudaine et tout risque de brûlure:

1. Remuez le liquide avant de le chauffer ou de le réchauffer.
2. Placez une tige de verre ou un objet similaire dans le récipient contenant le liquide.
3. Conservez le liquide quelque temps dans le four à la fin de la période de chauffage de manière à éviter toute ébullition soudaine différée.

Ne cuisez pas les œufs dans leur coquille. Ils peuvent exploser. Pour cuire ou réchauffer des œufs qui n'ont pas été brouillés ou mélangés, percez le

jaune et le blanc afin d'éviter qu'ils n'exploient. Retirez la coquille des œufs durs et coupez-les en tranches avant de les réchauffer dans un four à micro-ondes.

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

Pour éviter toute brûlure

Ne jamais toucher ou déplacer le grill bas lorsqu'il est chaud. 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 à ce manière que la vapeur qui peut s'en échapper ne puisse vous brûler les mains ou le visage.

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

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

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

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

Étant 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 pour 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 afin qu'ils ne se brûlent pas.

Ne touchez pas la porte du four, sa partie extérieure, son grill bas, ses ouvertures de ventilation, ses accessoires et les plats qu'ils peut contenir lorsque vous utilisez la cuisson au grill, la cuisson combinée ou la cuisson automatique car tous ces éléments peuvent être très chauds. Avant de les nettoyer, s'assurer qu'ils sont froids.

Pour éviter toute mauvaise utilisation par les enfants

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

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



INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SÉCURITÉ

Vous devez enseigner aux enfants les consignes de sécurité telles que: 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

Ne pas soulever le gril bas, sauf pour le nettoyage. Ne jamais modifier le four de quelle que façon que ce soit.

Ne pas déplacer le four pendant son fonctionnement. Ce four a été conçu pour la préparation familiale 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 pas faire fonctionner le four s'il est vide, sauf pour les instructions du mode d'emploi, au risque d'endommager le four.

Si vous utilisez un plat brunisseur ou un plat en matière autochauffante, interposez une protection contre la chaleur (ex. un plat en porcelaine) de manière à ne pas endommager le plateau tournant et le pied du plateau. Ne pas dépasser le temps de préchauffage précisé dans les instructions de l'emballage.

N'utiliser aucun ustensile métallique car ils réfléchissent les micro-ondes et peuvent provoquer un arc électrique. Ne pas tenter de cuire ou de réchauffer les aliments en conserve.

Utiliser uniquement le plateau tournant et le support de plateau conçus pour ce modèle de four. N'utiliser aucun récipient en matière plastique pour four à micro-ondes si le four est encore chaud du fait d'une cuisson précédente au GRIL, COMBINÉE ou AUTOMATIQUE: ces récipients risquent de fondre. Les récipients en matière plastique sont à proscrire pour ces modes de cuisson, sauf si leur fabricant précise qu'ils conviennent à cet usage.

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

REMARQUES

En cas de doutes sur la manière de brancher le four, consulter un technicien qualifié.

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

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



INSTALLATION

1. Retirez tous les éléments d'emballage situés à l'intérieur du four. Retirez tous les films protecteurs à l'exception du film plastifié collé sur la partie intérieure de la porte. Retirez également l'autocollant descriptif qui se trouve sur la partie extérieure 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 ainsi que 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).

AVANT UTILISATION

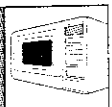


AIDE DE CUISSON INTEGRE

Le four dispose d'un système d'affichage des informations vous donnant accès à des instructions étape par étape pour une utilisation facile de chaque fonction, et ceci dans la langue de votre choix. La touche **INFORMATION** permet d'obtenir des instructions sur chaque touche. Des voyants s'allument sur l'affichage lorsque vous appuyez sur une touche pour vous indiquer l'étape suivante.

1. Brancher le four.
"APPUYER STOP" clignote dans 6 langues.
2. Appuyer sur la touche **STOP** (ARRET).
"CHOISIR LANGUE" clignote dans 6 langues.
3. Sélectionner la langue. (Voir ci-dessous)
4. Régler l'horloge. (Voir page 10-11)

CHOIX D'UNE LANGUE

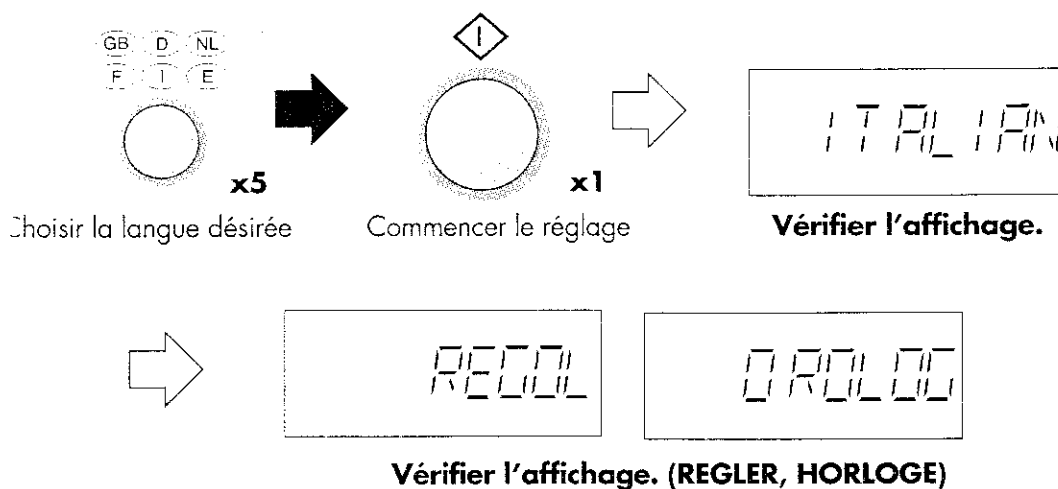


Appuyer sur LANGUE	LANGUE
1 fois	ENGLISH
2 fois	DEUTSCH
3 fois	NEDERLANDS
4 fois	FRANCAIS
5 fois	ITALIANO
6 fois	ESPAÑOL

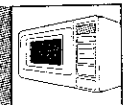
Le four est préréglé sur l'anglais mais il est possible de changer la langue. Pour choisir une autre langue, appuyer sur la touche **LANGUE** jusqu'à l'affichage de la langue désirée. Appuyer ensuite sur la touche **DEPART**.

Exemple:

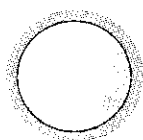
Pour sélectionner l'**italien**.



TOUCHE STOP (ARRET)

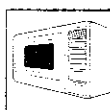


STOP



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

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



REGLAGE DE PUISSANCE MICRO-ONDES

Votre four dispose de 6 niveaux de puissance. Pour choisir le niveau de puissance adapté, suivre les conseils du chapitre recettes.

100% puissance = 900 Watts

70% puissance = 630 Watts

50% puissance = 450 Watts

30% puissance = 270 Watts

10% puissance = 90 Watts

0% puissance = 0 Watts

- Pour régler la puissance, appuyer sur la touche **PUISSANCE** jusqu'à l'affichage du niveau désiré. Si l'on appuie une fois sur la touche **PUISSANCE**, 100% apparaît.
- Si vous dépassez le niveau désiré, continuez d'appuyer sur la touche **PUISSANCE** jusqu'à revenir à la puissance voulue.
- **Si vous ne sélectionnez pas de puissance, le four se règle automatiquement sur 100%.**



REGLAGE DU TEMPS DE CUISSON MANUEL

Cuisson

0-5 minutes
5-10 minutes
10-30 minutes
30-90 minutes

Unité à chaque pression

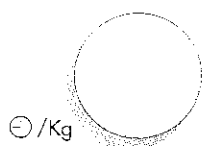
10 secondes
30 secondes
1 minute
5 minutes

Le four peut être programmé pour un temps de cuisson maximal de 90 minutes (90 00).

L'augmentation du temps de cuisson (décongélation) varie de 10 secondes à cinq minutes. Elle dépend de la durée totale de cuisson (décongélation) indiquée dans le tableau.

Exemple:

Pour réchauffer une soupe pendant 2 minutes et 30 secondes à mi-puissance (50%).



Saisir le temps de cuisson voulu en tournant le bouton rotatif **DUREE/POIDS** dans le sens des aiguilles d'une montre. (2 min. 30 sec.)



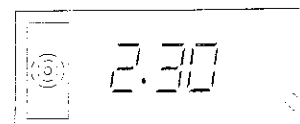
x3

Choisir la puissance voulue: 50 apparaît à l'affichage.



x1

Commencer la cuisson.

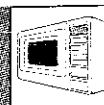


Vérifier l'affichage.

REMARQUE:

1. Si l'on ouvre la porte pendant la cuisson, le temps de cuisson affiché s'arrête automatiquement. Le compte à rebours reprend lorsque l'on referme la porte et que l'on appuie sur la touche **DEPART**.
2. Pour connaître la puissance utilisée en cours de cuisson, appuyer sur la touche **PUISSANCE**. La puissance s'affiche tant que la touche **PUISSANCE** reste enfoncée.
3. Il est possible de tourner le bouton **DUREE** dans le sens ou dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Si l'on tourne le bouton dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, le temps de cuisson diminue progressivement à partir de la valeur de 90 minutes.
4. Après utilisation du four, l'heure s'affiche à nouveau, si elle a été réglée.

CUISSON AU GRIL

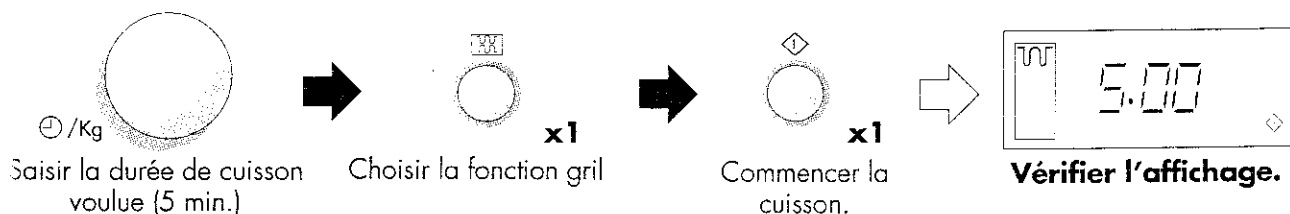


Le four dispose de 2 éléments gril chauffants et de 3 modes de cuisson au gril. Sélectionner le mode de cuisson au gril voulu en appuyant sur la touche **GRIL**.

Appuyer sur la touche GRIL	Elément(s) gril chauffant(s) utilisés	Affichage
1 fois (x 1)	Gril haut	GRIL HAUT
2 fois (x 2)	Gril bas	GRIL BAS
3 fois (x 3)	Grils haut et bas	HAUT ET BAS

Exemple:

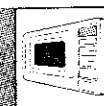
Pour préparer du pain grillé au fromage en mode GRIL avec l'ELEMENT GRIL HAUT. (Grand trépied).



EMARQUE:

Lors de la première utilisation du gril, il est possible que les éléments gril dégagent de la fumée et des odeurs. Faire fonctionner le four sans aliments pendant 10 minutes environ en mode gril avec les deux éléments gril.

FONCTIONNEMENT A VIDE

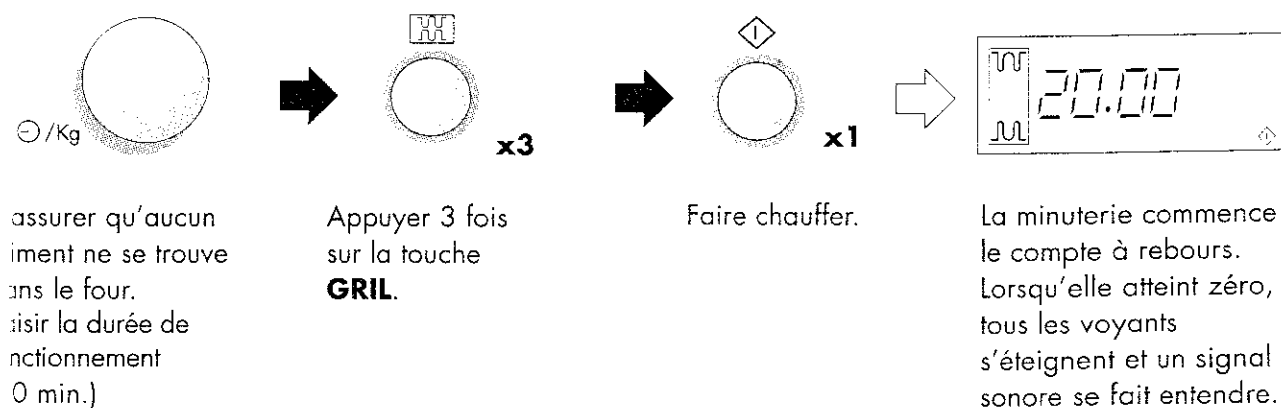


Il est possible que de la fumée et des odeurs se dégagent pendant un certain temps au début du mode Gril ou cuisson combinée, mais cela ne signifie pas que le four est inutilisable.

Faire fonctionner le four à vide pendant 20 minutes. avec les grils haut et bas **avant la première utilisation du four** et après chaque nettoyage. Ceci permet d'éliminer la fumée et les odeurs indésirables.

IMPORTANT:

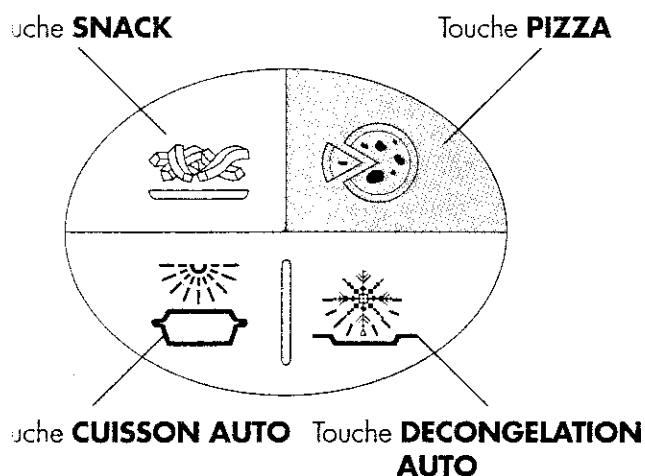
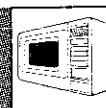
La fumée et des odeurs se dégagent pendant cette opération. Ouvrir les fenêtres et faire fonctionner le ventilateur d'aération de la pièce.



Ouvrir la porte pour laisser refroidir le four.

AVERTISSEMENT:

La porte du four, les parois extérieures et l'intérieur du four seront chauds. Prendre soin d'éviter les risques de brûlures pendant que le four refroidit.



En FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE le four détermine automatiquement le mode et le temps de cuisson. Il offre 3 programmes SNACK, 3 programmes PIZZA, 4 programmes de CUISSON AUTOMATIQUE et 2 programmes de DECONGELATION AUTOMATIQUE.
Comment utiliser cette fonction automatique:

Avertissement:

Pour les programmes SNACK, PIZZA et CUISSON AUTOMATIQUE:

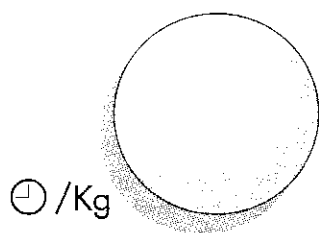
l'intérieur du four, la porte, le plateau tournant, son support, les trépiers, les plats et surtout le grill bas deviennent très chauds. Utiliser des gants de cuisine épais pour retirer du four les plats ou le plateau tournant afin d'éviter de vous brûler.

AS : SNACK

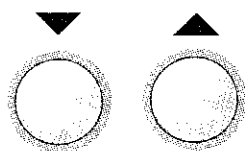
AP : PIZZA

AL : CUISSON AUTO

AD : DECONGELATION AUTO



Bouton rotatif **DUREE/POIDS**



Touches **MOINS/PLUS**

1. Choix d'un programme:

Pour choisir un programme, appuyer sur la touche **SNACK, PIZZA, CUISSON AUTO** ou **DECONGELATION AUTO** jusqu'à l'affichage du numéro de programme désiré.

Le numéro du programme apparaît à côté du nom du mode de cuisson sélectionné. Le nom du mode de cuisson apparaît comme indiqué ci-contre.

2. Choix du poids ou de la quantité:

- Saisir le poids des aliments en tournant le bouton rotatif **POIDS** jusqu'à l'affichage du poids désiré.
- Indiquer uniquement le poids des aliments. Ne pas tenir compte du poids du récipient.
- Si le poids ou la quantité d'aliment diffère de ceux figurant dans les tableaux de cuisson, utiliser le fonctionnement manuel.

3. Temps de cuisson:

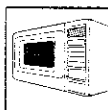
Les temps de cuisson programmés sont des durées moyennes. Pour diminuer ou augmenter ces durées, utiliser la touche **MOINS** ou la touche **PLUS** respectivement. Voir page 73.

- Pour un résultat optimal, suivre les instructions des tableaux de cuisson.

4. La température finale dépend de la température initiale des aliments. S'assurer que la cuisson est effectivement terminée à l'expiration du temps prévu. Si nécessaire, il est possible de prolonger le temps de cuisson et de changer la puissance manuellement.

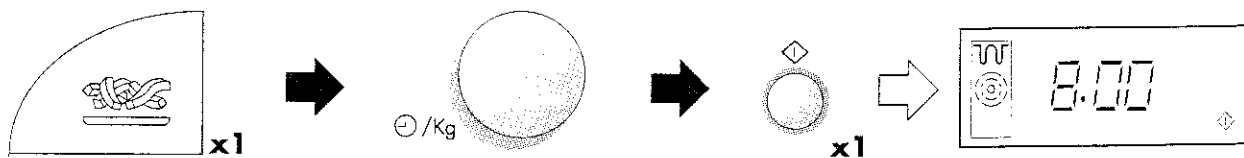
5. Messages sur l'affichage:

Suivre la procédure indiquée sur l'affichage.



TOUCHE SNACK/PIZZA

La touche **SNACK/PIZZA** offre des possibilités de cuisson rapide et facile.
Exemple: Pour faire cuire 200g de pommes frites à l'aide de la touche **SNACK**.



Choisir le menu **SNACK**.
AS-1 + information de cuisson
apparaissent et l'indicateur de
poids clignote à l'écran.

Saisir la quantité: 0,2 kg
apparaît et l'indicateur de
cuisson clignote à l'écran.

Commencer la
cuisson

Vérifier l'affichage

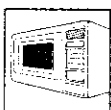


TABLEAU SNACK

Programme numéro AS-1.

Pommes frites

Quantité: 0,2 - 0,4 kg
Ustensiles: Directement sur le plateau tournant
Unité à chaque pression: 100 g
Temp. initiale des aliments: -18°C, Surgelés
Menus conseillés: Croquettes ou boules de pommes de
terre, utiliser la touche **MOINS ▼**.
Pour les pommes allumettes et
beignets de pommes de terre, **il n'est
pas nécessaire** d'appuyer sur les
touches **PLUS ▲/MOINS ▼**.
Pommes frites épaisses, utiliser la
touche **PLUS ▲**.

Procédure

- Retirer les frites surgelées (recommandées pour
four conventionnel) de leur emballage et les mettre
sur le plateau tournant.
- Pour la cuisson de pommes frites épaisses, appuyer
sur la touche **PLUS ▲** puis sur la touche **SNACK**.
Pour la cuisson de petites boules de pommes de
terre, appuyer sur la touche **MOINS ▼**.
puis sur la touche **SNACK**.
- Pour les pommes allumettes et beignets de pommes
de terre, **il n'est pas nécessaire** d'appuyer sur les
touches **PLUS ▲/MOINS ▼**.
- Après la cuisson, les retirer du plateau tournant et
les disposer sur le plat de service. (Il n'est pas
nécessaire de les laisser reposer).

Programme numéro AS-2.

Baguettes

Quantité: 0,125 - 0,5 kg (125 g/morceau)
Ustensiles: Directement sur le plateau tournant
Unité à chaque pression: 125 g
Temp. initiale des aliments: -18°C, Surgelés
Menus conseillés: Baguette garnie.

Procédure

- Retirer les morceaux de baguette surgelés de leur
emballage et les mettre sur le plateau tournant.
- Après la cuisson, les disposer sur le plat de service.
(Il n'est pas nécessaire de les laisser reposer).

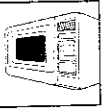
Programme numéro AS-3.

Bâtonnets de poisson, morceaux de volaille

Quantité: 0,2 - 0,5 kg
Ustensiles: Directement sur le plateau tournant
Unité à chaque pression: 100 g
Temp. initiale des aliments: -18°C, Surgelés
Menus conseillés: Morceaux de volaille (beignets de
poulet), burger de légumes
Pour les bâtonnets de poisson,
utiliser la touche **MOINS ▼**.

Procédure

- Graisser le plateau tournant avec une cuillerée à
café d'huile.
- Retirer les bâtonnets de poisson/beignets de poulet
de leur emballage et les mettre sur le plateau
tournant.
- Après la cuisson, les disposer sur le plat de service.
(Il n'est pas nécessaire de les laisser reposer).



Programme numéro AP-1.

Pizza surgelée, Quiche

Quantité: 0,1 - 0,5 kg, poids total
 Ustensiles: Directement sur le plateau tournant
 Unité à chaque pression: 100g
 Temp. initiale des aliments: -18°C, Surgelés
 Menus conseillés: Pizzas, quiches surgelées.

Procédure

- Retirer la pizza/quiche préparée surgelée de l'emballage et la mettre sur le plateau tournant. Pour la cuisson de quiches préparées surgelées, appuyer sur la touche **PLUS ▲** puis sur la touche **PIZZA**.
- Après la cuisson, la mettre sur le plat de service.

Programme numéro AP-2.

Pizza réfrigérée

Quantité: 0,1 - 0,4 kg, poids total
 Ustensiles: Directement sur le plateau tournant
 Unité à chaque pression: 100g
 Temp. initiale des aliments: 5°C, Réfrigérés

Procédure

- Retirer la pizza préparée réfrigérée de l'emballage et la mettre sur le plateau tournant.
- Après la cuisson, la mettre sur le plat de service.

Programme numéro AP-3.

Pizza ou quiche fraîche

Quantité: 0,7 - 1,0 kg, Pizza
 0,7 kg Quiche
 Ustensiles: Directement sur le plateau tournant
 Unité à chaque pression: 100g
 Temp. initiale des aliments: 20°C, Température ambiante

Menus conseillés: Pizza/quiche maison.
 Pour les quiches, utiliser la touche **PLUS ▲**.

Procédure

- Préparer la pizza/quiche selon la recette ci-dessous.
- La mettre directement sur le plateau tournant.
- Après la cuisson, retirer la pizza/quiche du plateau tournant et la mettre sur le plat de service.

RECETTE POUR PIZZA

Ingrédients

300 g environ	Pâte prête à l'emploi (mélange en sachet ou pâte à dérouler)
200 g environ	Tomates en conserve
150 g	Garniture au choix. (ex. maïs, jambon, salami, ananas)
50 g	Fromage râpé Basilic, origan, thym, sel, poivre

Procédure

- Préparer la pâte selon les instructions de l'emballage. La rouler à la taille du plateau tournant et la mettre dessus.
- Egoutter les tomates et les couper en morceaux. Assaisonner les tomates avec les épices et les étaler sur la pâte. Mettre tous les autres ingrédients sur la pizza et recouvrir de fromage.
- Faire cuire la pizza à l'aide du programme automatique pour pizza fraîche (AP-3).

RECETTE POUR QUICHE

Ingrédients

200 g - 250 g	Pâte feuilletée (surgelée ou réfrigérée)
3	Oeufs (taille moyenne)
200 g	Crème liquide ou lait
100 g	Fromage râpé (Emmenthal)
50 g	Jambon

Procédure

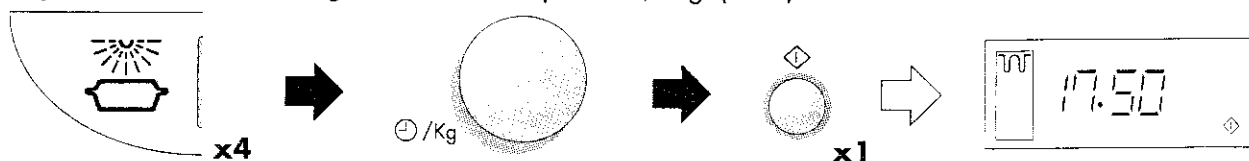
- Décongeler la pâte, l'étaler à la taille du plateau tournant et la mettre dessus.
- Mélanger les oeufs, la crème liquide et le fromage. Saler et poivrer ce mélange et le verser sur la pâte.
- Répartir le jambon sur la quiche et la faire cuire à l'aide du programme automatique pour quiche fraîche (AP-3).



TOUCHE CUISSON AUTO/DECONGELATION AUTO

Les touches **CUISSON AUTO/DECONGELATION AUTO** déterminent automatiquement le mode de cuisson approprié et la durée de cuisson/décongélation.

Exemple: Pour faire cuire au grill des brochettes pesant 0,8 kg. (AC-4)



Choisir le programme **CUISSON AUTO**. AC-4 + des informations de cuisson apparaissent et l'indicateur de poids clignote sur l'affichage.

Saisir la quantité: 0,8 kg apparaît et l'indicateur de cuisson clignote sur l'affichage.

Commencer la cuisson.

Vérifier l'affichage

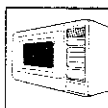


TABLEAU DE CUISSON AUTOMATIQUE

Programme numéro AC-1.

Poulet grillé

Quantité: 0,9 - 1,8 kg
 Ustensiles: Petit trépied
 Unité à chaque pression: 100g
 Temp. initiale des aliments: 5°C, Réfrigérés
 Ingrédients: pour 1kg de poulet grillé
 1/2 cuill. à café de sel et poivre
 1 cuill. à café de paprika, doux
 2 cuill. à soupe d'huile

Menus conseillés: Poulet grillé

Procédure

- Mélanger les ingrédients et les étaler sur le poulet.
- Percer la peau des morceaux de poulet.
- Mettre le poulet sur le petit trépied, blanc de poulet vers le bas.
- Au signal sonore, retourner le poulet.
- Après la cuisson, laisser reposer pendant environ 3 minutes.

Programme numéro AC-2.

Cuisses de poulet

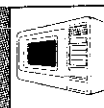
Quantité: 0,2 - 0,8 kg
 Ustensiles: Petit trépied
 Unité à chaque pression: 100g
 Temp. initiale des aliments: 5°C, Réfrigérés
 Ingrédients: pour 0,8 kg de cuisses de poulet (3-4 morceaux)
 2 cuill. à soupe d'huile
 1/2 cuill. à café de sel
 1 cuill. à soupe de paprika, doux
 1 cuill. à soupe de romarin

Menus conseillés: Cuisses de poulet

Procédure:

- Mélanger les ingrédients et les étaler sur les cuisses de poulet.
- Percer la peau des morceaux de poulet.
- Mettre les cuisses de poulet sur le petit trépied, les extrémités plus fines tournées vers le centre.
- Au signal sonore, retourner les morceaux.
- Après la cuisson, laisser reposer pendant environ 3 minutes.

TABLEAU DE CUISSON AUTOMATIQUE



Programme numéro AC-3.

Rôti de porc

Quantité: 0,6 - 2,0kg
Instruments: Petit trépied
Unité à chaque pression: 100 g
Temp. initiale des aliments: 5°C, Réfrigérés
Ingrédients: pour un rôti de porc maigre de 1kg,
1 gousse d'ail écrasée
2 cuill. à soupe d'huile
1 cuill. à soupe de paprika, doux
un peu de cumin en poudre
1 cuill. à café de sel
Menus conseillés: Rôti de porc maigre

Procédure

- Utiliser de préférence un rôti de porc maigre.
- Mélanger tous les ingrédients et les étaler sur le porc.
- Mettre le porc sur le petit trépied.
- Au signal sonore, retourner le rôti.
- Après la cuisson, laisser reposer le rôti dans du papier aluminium pendant environ 10 minutes.

Remarque:

Pour la cuisson de fines tranches de rôti de porc, utiliser la touche **MOINS ▼**.

Programme numéro AC-4.

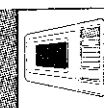
Brochettes grillées

Quantité: 0,2 - 0,8kg
Instruments: Grand trépied
Unité à chaque pression: 100 g
Temp. initiale des aliments: 5°C, Réfrigérés
Menus conseillés: Brochettes d'assortiment de viande

Procédure

- Préparer les brochettes. (Voir le livre de recettes de SHARP ci-joint).
- Mettre les brochettes sur le grand trépied.
- Au signal sonore, retourner les brochettes.
- Après la cuisson, disposer les brochettes sur un plat et servir.

TABLEAU DE DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE



Programme numéro AD-1.

Décongélation lente 1, Volaille

Quantité: 0,9 - 2,0 kg
Instruments: (voir remarque page suivante)
Unité à chaque pression: 100g,
Temp. initiale des aliments: -18°C, Surgelés

Procédure

- Placer une assiette à l'envers sur le plateau tournant et poser la volaille dessus.
- Au signal sonore, retourner la volaille.
- Au signal sonore suivant, la retourner à nouveau.
- Après la décongélation, laisser reposer dans du papier aluminium pendant 30-90 minutes, jusqu'à décongélation complète.

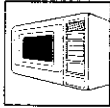


TABLEAU DE DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE

Programme numéro AD-1,

Décongélation lente 1, Cuisses de poulet

Quantité: 0,2 - 1,0 kg
Ustensiles: (voir remarque ci-dessous)
Unité à chaque pression: 100g
Temp. initiale des aliments: -18°C, Surgelés

Procédure

- Placer les cuisses de poulet sur une assiette.
- Au signal sonore, retourner et rédisposer les morceaux.
- Au signal sonore suivant, les retourner à nouveau.
- Après la décongélation, laisser reposer dans du papier aluminium pendant 10-30 minutes, jusqu'à décongélation complète.

Programme numéro AD-1,

Décongélation lente 1, Steak et côtelettes

Quantité: 0,2 - 1,0 kg
Ustensiles: (voir remarque ci-dessous)
Unité à chaque pression: 100g
Temp. initiale des aliments: -18°C, Surgelés

Procédure

- Disposer la viande sur une assiette sans superpositions, les morceaux les plus fins au milieu. Si les morceaux ont été collés à la congélation, essayer de les séparer dès que possible.
- Au signal sonore, retourner et redispser les morceaux.
- Au signal sonore suivant, les retourner à nouveau.
- Après la décongélation, laisser reposer dans du papier aluminium pendant 10-30 minutes, jusqu'à décongélation complète.

Programme numéro AD-2,

Décongélation lente 2, Rôti

Quantité: 0,6 - 2,0 kg
Ustensiles: (voir remarque ci-dessous)
Unité à chaque pression: 100g
Temp. initiale des aliments: -18°C, Surgelés

Procédure

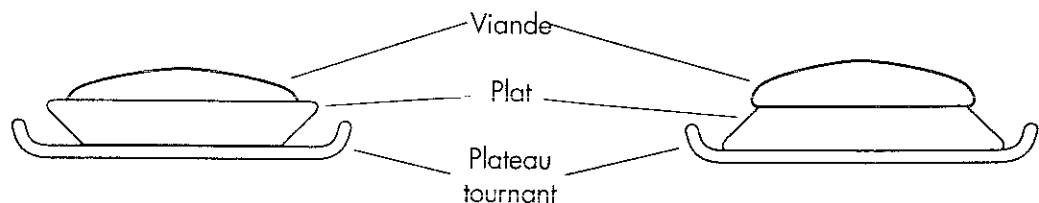
- Mettre une assiette à l'envers sur le plateau tournant et y placer la viande.
- Au signal sonore, retourner le rôti.
- Au signal sonore suivant, le retourner à nouveau.
- Après la décongélation, laisser reposer dans du papier aluminium pendant 30-90 minutes, jusqu'à décongélation complète.

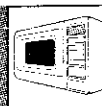
REMARQUES:

- 1 Les steaks, côtelettes et cuisses de poulet doivent être congelés en couches séparées.
- 2 Après avoir retourné la viande, recouvrir les portions déjà décongelées avec de petits morceaux plats de papier aluminium.
- 3 Cuisiner la volaille immédiatement après décongélation.
- 4 Disposer la viande dans le four comme indiqué sur le schéma:

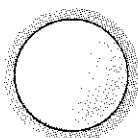
Cuisses de poulet, steaks et côtelettes

Volaille et rôtis





+1 min



Touche **MINUTE PLUS**

Touche **MINUTE PLUS**

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

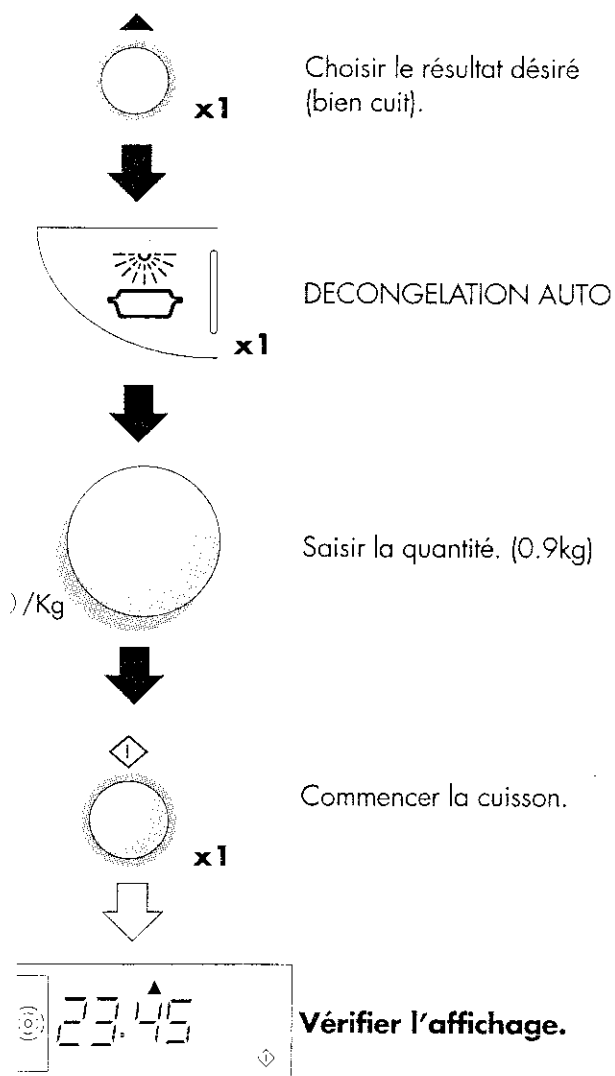
1. **Début direct.** Vous pouvez commencer la cuisson directement à la puissance 100% pendant des multiples de 1 minute en appuyant sur la touche **MINUTE PLUS**.

REMARQUE:

Pour protéger les enfants contre un mauvais usage, la touche **MINUTE PLUS** ne prend effet que si on l'active dans l'espace d'1 minute après l'action précédente.

2. **Augmentation de la durée de cuisson.**

Vous pouvez augmenter la durée de cuisson par multiples de 1 minute en appuyant sur la touche **MINUTE PLUS** en cours de cuisson.



Touches **MOINS ▼** / **PLUS ▲**

Grâce aux touches **MOINS ▼** et **PLUS ▲**, vous pouvez changer la durée déjà programmée pour les opérations automatiques, ou augmenter ou diminuer facilement la durée de cuisson pendant le fonctionnement.

1. Modification de la durée des programmes automatiques:

Exemple:

Pour faire cuire 0,9 kg de poulet grillé à l'aide de la touche **DECONGELATION AUTO** et de la touche **PLUS ▲**.

REMARQUE:

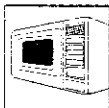
Pour annuler les réglages **MOINS** ou **PLUS**, appuyer à nouveau sur la touche.

Pour passer de **PLUS** à **MOINS**, appuyer simplement sur la touche **MOINS ▼**.

Pour passer de **MOINS** à **PLUS**, appuyer simplement sur la touche **PLUS ▲**.

2. Modification de la durée de cuisson pendant le fonctionnement:

Vous pouvez augmenter ou diminuer la durée de cuisson par multiples de 1 minute en appuyant sur les touches **MOINS ▼** et **PLUS ▲**.



AUTRES FONCTIONS PRATIQUES

Touche **INFORMATION**

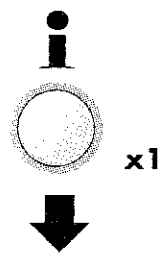
Des informations utiles sont associées à chaque touche. Pour obtenir ces informations, appuyer sur la touche **INFORMATION** avant d'appuyer sur la touche voulue.

Exemple:

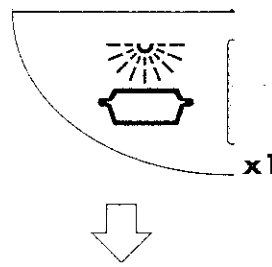
Pour obtenir des informations sur le programme de CUISSON AUTO numéro 1.

REMARQUE:

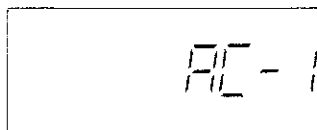
1. Le message d'information se répète deux fois, puis l'affichage indique l'heure.
2. Pour annuler l'affichage d'informations, appuyer sur la touche **STOP** (ARRET).



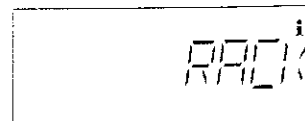
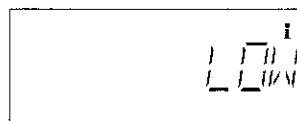
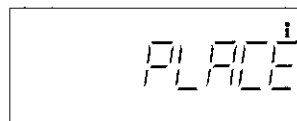
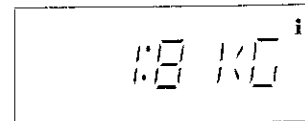
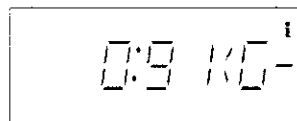
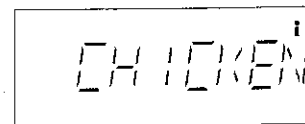
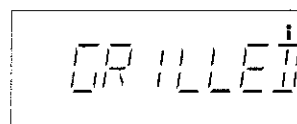
Sélectionner la fonction information.

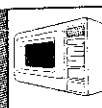


Appuyer sur la touche voulue



Vérifier l'affichage.





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

AVERTISSEMENT:

Après l'utilisation des modes Gril, Combiné et Automatique (à l'exception du mode Décongélation automatique), l'intérieur du four, la porte, l'extérieur du four et les accessoires deviennent très chauds. Avant le nettoyage, s'assurer qu'ils sont complètement refroidis.

Extérieur du four

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

Tableau de commande

Ouvrez la porte avant de le nettoyer pour rendre opérante la minuterie du tableau de commande. Nettoyez soigneusement à l'aide d'un chiffon humecté d'eau. N'utilisez pas de produit chimique ou abrasif. Evitez de mouiller abondamment le tableau.

Intérieur du four

1) Pour un nettoyage facile, essuyer 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, utiliser de l'eau savonneuse puis essuyer à plusieurs reprises à l'aide d'un chiffon mouillé jusqu'à ce que tous les résidus soient éliminés.

Ne pas enlever le cadre répartiteur d'ondes. Pour le nettoyage uniquement, il est possible de soulever l'élément gril bas. Après le nettoyage, reposer l'élément gril bas, voir figure ci-dessous.

- 2 S'assurer que le savon doux ou l'eau ne pénètre pas dans les petits trous d'aération situés sur les parois du four au risque d'endommager le four.
- 3 Ne pas utiliser de vaporisateur pour nettoyer l'intérieur du four.
- 4 Après le nettoyage, faire chauffer le four (voir "Fonctionnement à vide" à la page 10). Toute éclaboussure à l'intérieur du four pourrait dégager de la fumée et des odeurs.

Plateau tournant et support du plateau

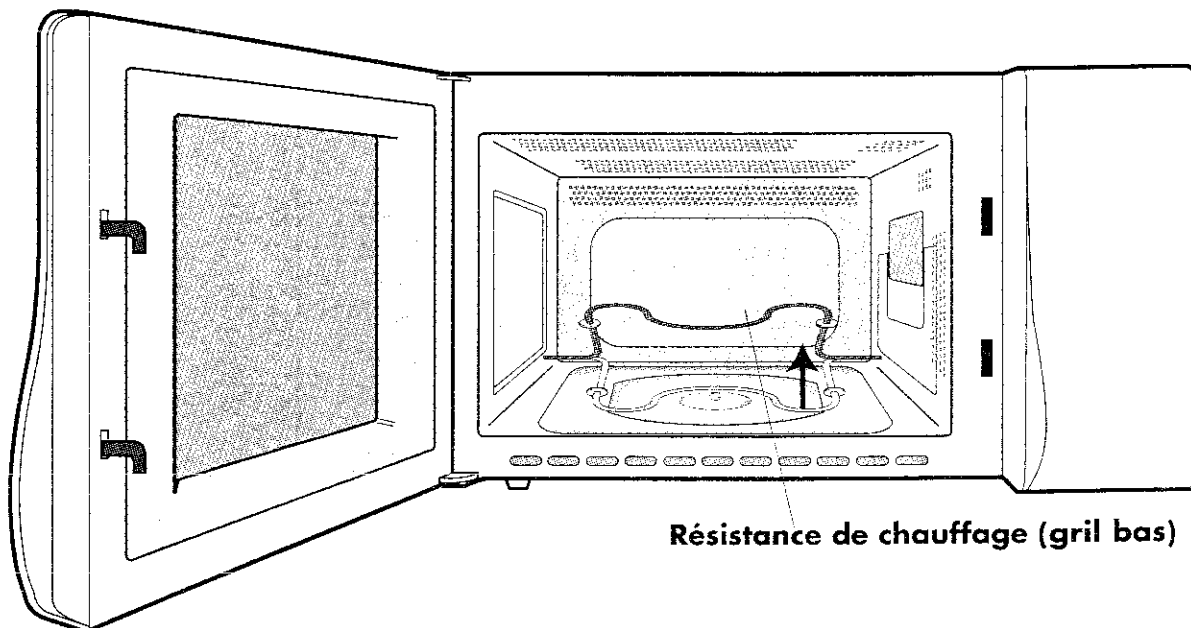
Retirer le plateau tournant et son support. Les laver avec de l'eau légèrement savonneuse. Sécher avec un chiffon doux. Le plateau tournant et son support sont résistants au lave-vaisselle.

Trépiers bas et haut:

Laver les trépiers au moyen d'une solution diluée de liquide vaisselle puis les sécher soigneusement. Les trépiers peuvent être lavés au lave-vaisselle.

Porte

Essuyer fréquemment la porte (intérieurement et extérieurement), les joints et les surfaces de contact des joints avec un chiffon doux et mouillé pour éliminer les éclaboussures ou dépôts.



Résistance de chauffage (gril bas)



AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR

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

1. Alimentation:

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

Vérifiez le bon fonctionnement du fusible et du disjoncteur.

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

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

Choisir le mode de cuisson micro-ondes.

Programmer le four pour 1 minute à la puissance 100% et le mettre en marche.

La lampe s'éclaire-t-elle? OUI _____ NON _____

Le plateau tournant tourne-t-il? OUI _____ NON _____

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

La ventilation est-elle normale? OUI _____ NON _____

(Pour vous en assurer, posez la main sur les ouvertures de ventilation.

Vous devez sentir un courant d'air)

Après une minute le signal sonore se fait-il entendre? OUI _____ NON _____

L'affichage de progression de la cuisson s'éteint-il? OUI _____ NON _____

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









4. Faire chauffer les éléments GRIL chauffants haut et bas pendant 3 minutes.

Après 3 minutes, les deux éléments GRIL deviennent-ils rouges? OUI _____ NON _____

Si la réponse à l'une des questions ci-dessus est "NON", appelez un technicien d'entretien agréé par SHARP et précisez-lui ce que vous avez constaté. Voir page 23 pour les adresses.

REMARQUE:

1. Si vous faites cuire des aliments pendant plus longtemps que la durée normale sans modifier le mode de cuisson, la puissance du four diminue automatiquement pour éviter la surchauffe. (La puissance de cuisson micro-ondes diminue et les éléments gril s'allument par intermittence.)

Mode de cuisson	Durée normale
Cuisson micro-ondes 100%	20 min.
Cuisson gril Gril haut 	30 min.
Gril bas 	45 min.
Gril haut + 	Gril haut - 15 min.
Gril bas 	Gril bas - 15 min.
Combinée 1  	Micro - 20 min. Gril haut - 15 min.
Combinée 2  	Micro - 20 min. Gril bas - 15 min.

2. Après la cuisson GRIL, COMBINÉE et/ou automatique (sauf DECONGELATION AUTO), le ventilateur de refroidissement fonctionne pendant 5 minutes. De même, il se met en marche quand on appuie sur la touche **STOP** (ARRET) pour ouvrir la porte en cours de cuisson GRIL, COMBINÉE et/ou automatique (sauf DECONGELATION AUTO); il est donc possible de sentir de l'air provenant des ouvertures d'aération.

QUE SONT LES MICRO-ONDES?



Les micro-ondes sont, tout comme les ondes radio et la 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.

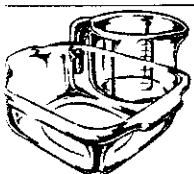
Les matériaux métalliques ne sont pas traversés par les micro-ondes, ils les réfléchissent. C'est pourquoi, en règle générale, il ne faut pas utiliser d'objets métalliques dans le micro-ondes. Il existe toutefois des exceptions qui vous permettent d'utiliser les propriétés des métaux. On recouvre par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

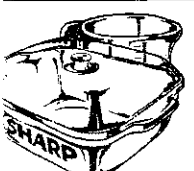
COMMENT CHOISIR LA VAISSELLE



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).



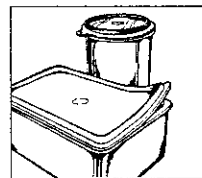
CERAMIQUE

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.

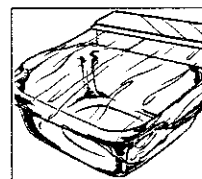
MATIERES PLASTIQUES



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

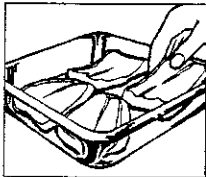
Le papier absorbant peut être utilisé pour absorber l'humidité qui se dégage lorsqu'on réchauffe rapidement certains aliments, p. ex. du pain ou des mets panés. Intercaler le papier entre les mets et le plateau tournant. La surface des mets reste ainsi croustillante et sèche. On évitera les projections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



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

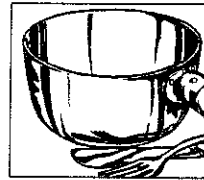
La feuille de conservation et les feuilles non résistantes à la chaleur ne peuvent être utilisées dans le micro-ondes que sous certaines réserves. Elles ne doivent être utilisées que pour des réchauffages de courte durée et ne doivent jamais entrer en contact avec les aliments.

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 grill seulement.

PLAT BRUNISSEUR

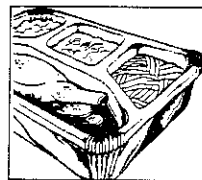
Le plat brunisseur est un plat à rôtir en verre céramique, spécialement conçu pour la cuisine aux micro-ondes et dont le fond est recouvert d'un alliage métallique qui assure le brunissage des mets. Lorsqu'on utilise un plat brunisseur, on prendra soin d'intercaler un isolant approprié (p. ex. une assiette 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).



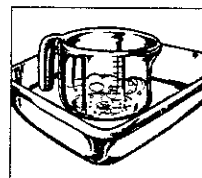
On peut utiliser de petites brochettes métalliques ou des barquettes en aluminium (comme ceux contenant les plats cuisinés) mais ils doivent être de

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 ...

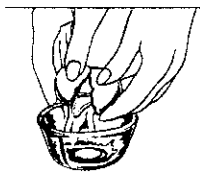
Pour simplifier le plus possible l'utilisation du micro-ondes, nous avons réuni ici les conseils les plus importants : ne faire fonctionner le four que lorsqu'il contient des aliments.

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.

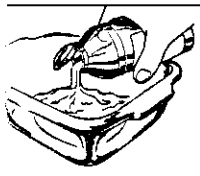
TEMPERATURE DE DEPART

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 microondes : 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

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



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

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

ADDITION D'EAU

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

ALIMENTS A PEAU

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

ALIMENTS GRAS

Les viandes entrelardées et les couches de graisse cuisent plus rapidement que la viande maigre. Avant la cuisson, recouvrez ces parties grasses d'une feuille d'aluminium ou disposez les aliments avec le côté gras vers le bas.

BLANCHIR LES LEGUMES

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

Voici comment procéder :

laver les légumes et les couper en petits morceaux

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

CONSERVES DE FRUITS ET DE LEGUMES

Il est simple et facile de faire des conserves avec le



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

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

PETITES ET GRANDES QUANTITES

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

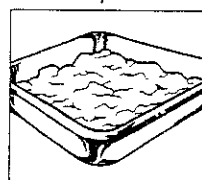
En règle générale :

QUANTITE DOUBLE = TEMPS PRESQUE DOUBLE

QUANTITE DEUX FOIS 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.

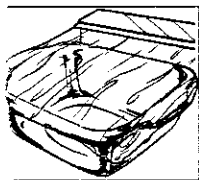
Utiliser des récipients à bords hauts seulement pour les aliments qui risquent de déborder, p. ex. les pâtes, le riz, le lait, etc.

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.



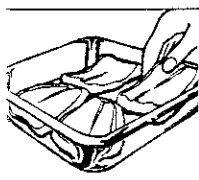
COUVRIR OU NON



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.

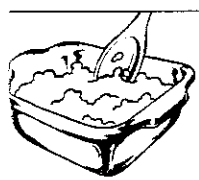
PIECES DE FORME IRREGULIERE



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.

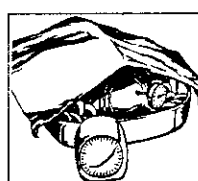
COMMENT DISPOSER LES METS ?

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	
Cacao, chocolat râpé, glaces brunes, miel et marmelade	Soufflés et gratins, toasts, soupes, potées	Parsemer de dés de lard/d'oignons secs
	Gâteaux et desserts	Saupoudrer ou glacer les gâteaux et les desserts



RECHAUFFAGE

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



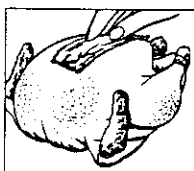
DECONGELATION

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

EMBALLAGES ET RECIPIENTS

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

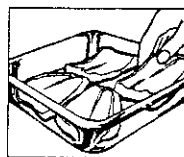
COUVRIR



Avant la décongélation, couvrir les parties fines avec des bandes de feuille d'aluminium. Pendant la décongélation, couvrir également les parties déjà légèrement décongelées ou chaudes avec des bandes de feuille d'aluminium. Ceci empêche les parties les plus fines de trop chauffer alors que les parties plus épaisses sont encore congelées. Il vaut mieux régler la puissance du micro-ondes sur une valeur trop faible que sur une valeur trop forte pour obtenir une décongélation uniforme. Si le four est réglé sur une puissance trop élevée, la surface des aliments commencera à cuire alors que l'intérieur est encore gelé.

RETOURNER/REMUER

Il faut retourner ou remuer une fois presque tous les



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

LES PETITES QUANTITES

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

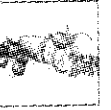
LES ALIMENTS DELICATS

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

LE TEMPS DE REPOS...

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

CUISSON DES LÉGUMES FRAIS



- Dans la mesure du possible, achetez des légumes de la même taille. Ceci est important surtout si vous voulez cuire les légumes dans leur entier (p.ex. pommes de terre en robe des champs).
- Lavez les légumes et nettoyez-les avant de peser la quantité nécessaire à la recette et de les couper en petits morceaux.
- Assaisonnez comme vous le faites d'habitude mais ne salez en règle générale qu'après la cuisson.
- Ajoutez environ 5 cuillerées à soupe d'eau pour 500 g de légumes, un peu plus pour les légumes riches en fibres. Les quantités nécessaires figurent dans le tableau à la page 86.
- On cuira en général les légumes dans une terrine à couvercle. On peut cuire les légumes à forte teneur en eau, comme les oignons ou les pommes de terre en robe des champs, sans addition d'eau en les enveloppant dans une feuille de plastique cuisine résistant à la chaleur.
- 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



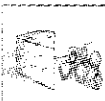
- En achetant la viande, choisissez dans la mesure du possible des morceaux de taille égale. Vous obtiendrez ainsi les meilleurs résultats à la cuisson.
- Lavez soigneusement la viande, le poisson et la volaille sous l'eau froide puis les sécher avec du papier absorbant avant de les préparer de la façon 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 87 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.



LEGENDE

PUISSANCE DU MICRO-ONDES

Votre four micro-ondes dispose d'une puissance de 900 WATTS et de 5 niveaux de puissance.

Pour choisir le niveau de puissance, suivre les indications données dans ce livre de cuisine.

Généralement les recommandations suivantes s'appliquent:

100 % de la puissance = 900 Watts

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

70% de la puissance = 630 Watts

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

50% de la puissance = 450 Watts

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

30% de la puissance = 270 Watts

NIVEAU DE DECONGELATION

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

10% de la puissance = 90 Watts

Pour une décongélation en douceur de mets délicats, p. ex. les tartes à la crème, choisissez le plus bas niveau de puissance

UTILISATION DES GRILS HAUTS ET BAS

Témoins Explication



Gril haut

(Appuyer GRIL une fois [x1])

A usages multiples pour griller viande, volaille et poisson.



Gril bas

(Appuyer GRIL deux fois [x2])

Cette méthode de cuisson permet de dorer les aliments par le bas.



Cuisson combinée gril haut et bas

(Appuyer GRIL trois fois [x3])

Utilisation simultanée des grils haut et bas. Idéale pour les croque-monsieur, les quiches, les saucisses et les fritures.



Cuisson combinée 1

micro-ondes gril

(Appuyer CUISSON COMBINEE une fois [x1])



Cuisson combinée 2

micro-ondes gril

(Appuyer CUISSON COMBINEE deux fois [x2])

Cette méthode de cuisson permet de combiner différents niveaux de puissance micro-ondes avec le gril haut ou bas. (La combinaison micro-ondes gril haut et gril bas est impossible).

ABREVIATIONS UTILISEES

CC = cuillerée à café

CS = cuillerée à soupe

kg = kilogramme

g = gramme

l = litre

ml = millilitre

cm = centimètre

Mn = Minute

MG = matière grasse



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 plats. Le micro-ondes est donc idéal pour cuire des plats à faible teneur en matières grasses, par exemple dans le cadre d'un régime.

A PRÉPARATION 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).

VARIANTES DE RECETTES TRADITIONNELLES ADAPTÉES AUX MICRO-ONDES POUR LA CUISSON COMBINÉE

En général, on applique les mêmes règles que pour la cuisson au micro-ondes. Cependant, il faut prendre en compte les points suivants:

1. Il faut déterminer le niveau de puissance du micro-ondes selon le type de nourriture et le temps de cuisson. En règle générale, suivre les recommandations données dans les recettes.
2. Dans le cas de cuisson combinée micro-ondes/gril, il faut prendre en compte les points suivants:
Pour des aliments épais tels que des rôtis de porc, le temps de cuisson au micro-ondes est plus long que pour des aliments de petite taille. Néanmoins, pour le gril, l'inverse s'applique. Plus la nourriture est proche du gril, plus vite elle est dorée. En d'autres termes, lors de la cuisson combinée de gros rôtis, le temps de gril est plus court que pour des petits rôtis.
3. Avec le gril haut, utiliser le grand trépied pour dorer les aliments plus rapidement et de façon plus égale.
(Exception: faire griller les aliments épais et les desserts sur le petit trépied)



TABLEAUX

TABLEAU : RECHAUFFAGE DE BOISSONS ET DE METS

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

TABLEAU : CUISSON DES LEGUMES FRAIS

Légumes	Quant -g-	Puissance -Niveau-	Temps -Cuiss-Mn-	Conseils de préparation	Addition d'eau -EL-
Artichaut	300	100%	5-7	enlever le queue, couvrir	3-4 EL
Epinards en branches	300	100%	4-5	laver, bien égoutter, couvrir, remuer une ou deux fois	-
Chou-fleur	800	100%	12-15	entier, couvrir, mettre en morceaux	5-6 EL
	500	100%	6-8	remuer une fois	4-5 EL
Brocoli	500	100%	6-8	couper en lamelles, couvrir, remuer une fois	4-5 EL
Champignons	500	100%	6-8	couvrir, remuer une fois	-
Chou chinois	300	100%	5-7	couper en quatre, couvrir, remuer une fois	4-5 EL
Pois	500	100%	6-8	entiers, envelopper dans un film de plastique pour micro-ondes	4-5 EL
Fenouil	500	100%	6-8	couper en morceaux, couvrir, remuer une fois	4-5 EL
Oignons	250	100%	4-5	couper en dés, couvrir, remuer une fois	-
Haricots verts	500	100%	7-9	couper en rondelles, couvrir, remuer une fois	50 ml
Chou-rave	500	100%	9-11	couper en dés, couvrir, remuer une fois	4-5 EL
Carottes	500	100%	6-8	couvrir, remuer une fois	4-5 EL
Poivron	500	100%	6-8	couper en rondelles, couvrir, remuer une fois	4-5 EL
Pommes de terre	500	100%	7-9	couper en lamelles, couvrir, remuer une fois, en robe de champs	4-5 EL
Poireau	500	100%	15-17	couper en rondelles, couvrir, remuer une fois	50 ml
Chou rouge	500	100%	7-9	têtes entières, couvrir, remuer une ou deux fois	50 ml
Choux de Bruxelles	500	100%	7-9	couper en morceaux de taille égale, saler légèrement, couvrir, remuer une fois	150 ml
Céleri	500	100%	7-9	couper en petits dés, couvrir, remuer une fois	50 ml
Chou blanc	500	100%	15-17	couper en lamelles, couvrir, remuer une fois	50 ml
Courgette	500	100%	6-8	couper en rondelles, couvrir, remuer une fois	4-5 EL



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

Viande, poisson et oléagineux	Quant. - g -	Mode	Puissance - Niveau -	Cuisson - mn -	Conseils de préparation	Repos - mn -
Rôtis (porc, veau, agneau)	500	#	50%	4-6	Epicer, poser sur la grille du bas, retourner après (*)	10
		# W (*)	50%	5-7		
		#	50%	4-6		
		# W	50%	4-5		
	1000	#	50%	14-16		10
		# W (*)	50%	4-6		
		#	50%	12-14		
		# W	50%	3-5		
1500	#	50%	25-27	Placer une lèche-frite sous le rôti.	10	
	# W (*)	50%	4-6			
	#	50%	25-27			
	# W	50%	3-5			
Rosbif à point	1000	#	70%	5-8	Epicer, poser sur la grille du bas avec la face grasse vers le bas, retourner après (*)	10
		# W (*)	70%	7-10		
		# W	70%	2-5		
	1500	#	70%	12-14		10
Rôti viande hachée	1000	#	70%	20-23	Préparer le hachis (moitié porc/moitié boeuf), le mettre dans un moule à gratin et cuire sur la grille du bas	10
		# W	70%	6-9		
		# W (*)	70%	5-7		
Poulet	1200	#	100%	9-11	Epicer, poser sur la grille du bas avec les filets vers le bas, retourner après (*)	
		# W (*)	70%	5-7		
		# W	100%	9-11		
Cuisses de poulet	200	# W (*)	30%	6-8	Epicer, poser la grille du haut avec la peau vers le bas, retourner après (*)	3
		# W		5-6		
Truite	250	# W (*)	10%	10-12	Laver, arroser de jus de citron, saler l'intérieur et l'extérieur, poser sur le trépied haut, retourner après (*)	2
		# W	10%	3-4		

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

Viandes	Quant. - g -	Mode	Cuisson - mn -	Conseils de préparation
Rumstecks, 2 à point (medium)	400	W (*)	10-11	Poser sur le trépied haut, retourner après (*), assaisonner après la cuisson
		W	5-7	
Filets, 2 à point (medium)	200	W (*)	10-11	Poser sur le trépied haut, retourner après (*), assaisonner après la cuisson
		W	6-7	
Côtelettes d'agneau 2, rose	300	W (*)	13-14	Poser sur le trépied haut, retourner après (*), assaisonner après la cuisson
		W	9-10	
Saucisses à griller 5	400	W (*)	9-11	Poser sur le trépied haut, retourner après (*)
		W	6-7	
Gratiner soufflés et gratins, etc.		W	8-10	Poser le plat à gratin sur le trépied bas
Croustes au fromage 1 pièce		W	5-6	Faire griller les tranches de pain de mie, les beurrer, les garnir d'une tranche de jambon cuit, d'une tranche d'ananas et d'une tranche de fromage à fondre, les griller sur le trépied haut.
4 pièces		W	5-6	

TABLEAUX

TABLEAU: DECONGELATION D'ALIMENTS

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

Pour décongeler volaille, cuisses de poulet, côtelettes, rumsteaks, rôtis, utiliser la fonction de CUISSON AUTOMATIQUE AD-1.

TABLEAU: DECONGELATION ET CUISSON D'ALIMENTS

Aliments	Quant -g-	Puissance -Niveau-	Temps cuise -Mn-	Addition d'eau -EL/ml-	Conseils de préparation	Temps de repos -Mn-
Filet de poisson	400	100%	9-11	-	couvrir	1-2
1 truite	250	100%	6-8	-	couvrir	1-2
Plat garni	400	100%	8-10	-	couvrir, remuer à la moitié du temps de réchauffage	2
Epinard en branches	300	100%	7-10	-	couvrir, remuer une ou deux fois	2
Brocoli	300	100%	6-8	3-5EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Pois	300	100%	6-8	3-5EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Chou-rave	300	100%	7-8	3-5EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Macédoine de légumes	500	100%	9-11	3-5EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Choux de Bruxelles	300	100%	6-8	3-5EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Chou rouge	450	100%	10-12	3-5EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Chou vert	600	100%	13-15	3-5EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2

TABLEAU: PREPARATION DE SNACKS SURGELES ET REFRIGERES

Snacks	Quant -g-	Puissance -Niveau-	Temps cuise -Mn-	Temps cuise (surgelés) -Mn-	Temps cuise (réfrigérés) -Mn-	Joepassings aanwijzingen
Rouleaux de printemps	150	100%	2-4	3-4,5	-	Poser sur le plateau tournant
Baguettes de pommes de terre	200	100%	3-5	1,5-2,5	-	Poser sur le plateau tournant
Pizzas	300	100%	3,5-5	2,5-4	-	Poser sur le plateau tournant
Pizzas en chausson	200	100%	2-3	3,5-4,5	-	Poser sur le plateau tournant
Burgers	200	100%	4-5,5	2,5-3,5	-	Poser sur le plateau tournant
Sandwiches	50	100%	env. 20s	env. 3 min	-	Poser sur le plateau tournant
Mini-burgers au fromage	250	100%	2-3	-	-	Poser sur le plateau tournant
Hot dogs	200	100%	1,5-2	-	4	Poser sur le plateau tournant



ance

SOUPE A L'OIGNON GRATINEE

Temps de cuisson total : env. 14-17 minutes

Cuisson : 1 terrine à couvercle (2 litres)

4 soupe tasses (200ml)

ingrédients

- CS de beurre ou de margarine (10-20 g)
- oignons (100 g) coupés en rondelles
- 100 ml de bouillon de viande
- Sel, Poivre
- tranches de pain de mie
- 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 100%
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.
5-6 mn **U**

uède

SOUSSE DE CRABE

kräftsuppa

Temps de cuisson total : env. 11-15 minutes

Cuisson : 1 terrine à couvercle (2 litres)

ingrédients

- oignon (50 g) haché menu
- 10 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
- 1/2 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 100%
2. Ajouter le bouillon de viande, le vin, le madère, le crabe et les épices aux légumes. Couvrir et cuire.
7-9 Min. 50%
3. Retirer le laurier et les grains de poivre de la soupe. Délayer la farine dans un peu d'eau froide et la verser dans la soupe. Ajouter la crème, mélanger et réchauffer.
2-3 Min. 100%
4. Remuer la soupe et y ajouter le beurre avant de servir.

uisse

SOUSSE A L'ORGE DES GRISONS

Gründner Gerstensuppe

Temps de cuisson total : env. 27-34 minutes

Cuisson : 1 terrine à couvercle (3 litres)

ingrédients

- CS de beurre ou de margarine (20 g)
- oignon (50 g) haché menu
- 2 carottes (130 g) coupées en rondelles
- 5 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
- 10 g de grains d'orge
- 10 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 100%
2. Mettre les légumes dans la terrine. Ajouter les os, le lard maigre et l'orge et verser le bouillon de viande. Poivrer, couvrir et cuire.
1. 9-11 mn 100%
2. 17-21 Min. 50%
3. Couper les saucisses en petits morceaux et les mettre dans la soupe 5 minutes avant la fin de la cuisson.
4. Après la cuisson, laisser reposer la soupe environ 5 minutes. Retirer les os avant de servir.



Espagne

CHAMPIGNONS DE PARIS FARCIS AU ROMARIN

Champiñones rellenos al romero

Temps de cuisson total : env. 10-17 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
50 g de jambon cru
Poivre gris moulu
Romarin haché
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 100% Laisser refroidir.
3. Réchauffer dans l'autre terrine couverte 100 ml de vin et la crème.
1-3 mn 100%
4. Mélanger la farine et le reste du vin, mélanger au liquide chaud, couvrir et cuire. Remuer de temps en temps. env. 1 mn 100%
5. Remplir les champignons avec la farce au jambon, les disposer dans la sauce, et cuire sur la grille du haut.
6-8 mn 30% + ∞ (Combi 1)
Après la cuisson, laisser les champignons reposer environ 2 minutes.

Espagne

JAMBON FARCI

Jamón relleno

Temps de cuisson total: env. 13-18 minutes

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

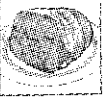
Ingrédients

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

Conseil :

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

1. Couper finement les épinards, les mélanger au fromage blanc et au fromage et assaisonner.
2. Garnir chaque tranche de jambon avec une cuillerée à soupe de farce, la rouler et y enfoncer une pique.
3. Faire une sauce béchamel : verser l'eau et la crème dans la terrine, couvrir et réchauffer.
2-4 Mn. 100%
Pétrir le beurre avec la farine, incorporer au liquide et bien mélanger au fouet.
Couvrir, faire bouillir jusqu'à ce que la sauce soit liée.
1-2 Mn. 100%
Remuer et assaisonner.
4. Verser la sauce dans le plat graissé, y disposer les roulades, couvrir et cuire.
10-12 Mn. 70% + ∞ (Combi 1)
Après la cuisson, laisser reposer les roulades environ 5 minutes avant de servir.



Allemagne

SOLEE DE DINDE EPICÉE

Wokante Putenpfanne (2 Portions)

Temps de cuisson total : env. 20-25 minutes

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

Ingédients

1 tasse de riz long précuit (120 g)

1 sachet de safran

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

CS de beurre ou de margarine (20 g)

1 tasse de bouillon de viande (300 ml)

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

Conseil :

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

Grèce

AUBERGINES FARCIES A LA VIANDE

MACHÉE

Delitsánes jemistes mé kimá

Temps de cuisson total : env. 17-22 minutes

Assiette : 1 terrine à couvercle (1 litre)

1 plat ovale à gratin avec couvercle
(longueur env. 30 cm)

Ingédients

1 aubergines sans tige (env. 250 g chacune)

1 tomates (env. 200 g)

CC d'huile d'olive pour graisser le plat

1 oignons (100 g) hachés

1 piments verts doux

300 g de viande hachée de boeuf ou d'agneau



1 gousses d'ail broyées

CS de persil non frisé haché

sel & poivre

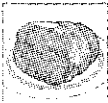
1 paprika fort

300 g de fromage de brebis grec coupé en dés

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 Mn. 100%
4. Enlever la queue et les pépins des piments, les couper en rondelles. En mettre un tiers de côté pour la décoration. Mélanger la viande hachée avec les dés d'aubergine et de tomate, les piments, les gousses d'ail broyées et le persil, assaisonner.
5. Sécher les moitiés d'aubergines. Les farcir avec la moitié du hachis, répartir le fromage de brebis puis recouvrir avec le reste de la farce.
6. 11-13 Mn. 70% +  (Combi 1)
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.
4-7 Mn. 70% +  (Combi 1)

Conseil :

Vous pouvez remplacer les aubergines par des courgettes.



Pays-Bas

TERRINE DE VIANDE HACHEE

Gehacktschotel

Temps de cuisson total : env. 20-23 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

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

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

Autriche

POULET FARCI ROTI

Gefülltes 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
- 5 CS de beurre ou de margarine (50 g)
- 1 jaune d'œuf
- 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 (20 g) et le jaune d'œuf et en farcir le poulet. Fermer le poulet avec de la ficelle.
3. Faire chauffer le beurre (30 g). env. 1 Mn. 100%
Mélanger le paprika et le sel avec le beurre et en badigeonner le poulet.
4. Cuire le poulet dans la terrine sans la couvrir. Le retourner à mi-cuisson. Le retourner à mi-cuisson. 35-39 Mn. 70%
Après la cuisson, laisser le poulet farci rôti reposer environ 3 minutes avant de servir.



Suisse

FILET MINCE DE VEAU A LA ZURICHOISE

Züricher Geschnetzeltes

Temps de cuisson total : env. 9-14 Minuten

Ustensille: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

- 400g de filet de veau
- CS de beurre ou de margarine
- 1 oignon (50g) haché menu
- 100ml de vin blanc
- Liant à sauce, foncé, pour environ 1/2l de sauce
- 100ml de crème
- CS de persil haché

Italie

SCALOPES DE VEAU A LA MOZZARELLA

scaloppe alla pizzaiola

Temps de cuisson total : env. 24-31 minutes

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

Ingrédients

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

Allemagne

BROCHETTES DE VIANDE PANACHEES

Munte Fleischspieße

Temps de cuisson total : env. 18-20 minutes

Ustensille : Grille du haut


4 brochettes en bois (longueur env. 25 cm)

Ingrédients

- 100 g d'escalope de porc
- 100 g de lard maigre
- 2 oignons (100 g) coupés en quatre
- 4 tomates (250 g) coupées en quatre
- 1/2 poivron vert (100 g) coupé en huit
- 2 CS d'huile
- 4 CC de paprika doux
- Sel
- 1 CC de piment de Cayenne
- 1 CC de sauce Worcester

1. Couper le filet en bandes de l'épaisseur d'un doigt.
2. Enduire uniformément la terrine de beurre. Mettre l'oignon et la viande dans la terrine, couvrir et cuire. Remuer une fois pendant la cuisson.
6-9 Mn. 100%
3. Ajouter le vin blanc, le liant à sauce et la crème, remuer, couvrir et continuer la cuisson. Remuer une fois pendant la cuisson.
3-5 Mn. 100%
4. Goûter l'émincé, remuer encore une fois et laisser reposer environ 5 minutes. Le garnir de persil.

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.
15-19 mn 70%. 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 70% + W. (Combi1)
Après la cuisson, laisser reposer environ 5 minutes.
Conseil : Vous pouvez servir ces escalopes avec des spaghettis et une salade fraîche.

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.  AC4 cuisson.



VIANDES, POISSONS ET VOLAILLES

France

FILETS DE SOLE (2 Portions)

Temps de cuisson total: 11-13 Minuten

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

Ingrédients

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

1. Laver et sécher les filets de sole. Enlever les arêtes.
2. Couper le citron et les tomates en tranches fines.
3. Beurrer le plat, y disposer les filets et les arroser d'huile végétale.
4. Saupoudrer le poisson de persil, y disposer les tranches de tomates, saler et poivrer. Recouvrir les tomates avec les tranches de citron et arroser de vin blanc.
5. Parsemer les rondelles de citron de petites noisettes de beurre, couvrir et cuire. 11-13 Mn. 70%
Après la cuisson, laisser les filets de sole reposer environ 2 minutes avant de servir.

Conseil:

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

Italie

CAILLES A LA SAUCE AU FROMAGE ET AUX HERBES

Quaglie in salsa vellutata

Temps de cuisson total: env. 27-33 minutes

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

Ingrédients

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

1. Laver les cailles et les sécher soigneusement. Les saler et poivrer à l'extérieur et l'intérieur, les barder avec le lard et les ficeler.
2. Graisser le plat à gratin, y mettre les cailles et les cuire à l'étuvée en les retournant de temps en temps. 10-12 Min. 100%
3. Hacher finement les herbes, en saupoudrer les cailles puis arroser de porto. Continuer la cuisson. 13-15 Min. 70%
Retirer les cailles du jus de cuisson.
4. Couvrir et réchauffer le bouillon de viande dans la terrine. 2-3 Min. 100%
Péirir le beurre et la farine, mélanger au liquide, faire bouillir et cuire en remuant de temps en temps. 1-2 Min. 100%
5. Mélanger le fromage à la sauce. Ajouter la sauce au jus de cuisson, bien mélanger, et réchauffer en napper les cailles et servir. env. 1 min 100%



uisse

FILET DE POISSON A LA SAUCE AU FROMAGE

ischfilet mit Käsesauce

emps de cuisson total : env. 21-25 minutes

aisselle : 1 terrine à couvercle (1 litre)

1 plat ovale à gratin (longueur env. 25 cm)

ingrédients

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

1. Laver les filets, les sécher et les arroser de jus de citron. Les laisser reposer environ 15 minutes, les sécher à nouveau et les saler.
2. Répartir le beurre au fond de la terrine, y ajouter l'oignon, couvrir et cuire à l'étuvée.
1-2 mn 100%
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.
6-7 mn 50% 14-16 Min. 50% + **W** (Combi 1).
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

andelforellen

emps de cuisson total : env. 16-19 1/2 minutes

aisselle : 1 plat ovale à gratin

(longueur env. 30 cm)

ingrédients

- truites de 200g, écaillées et vidées
- Jus d'un citron
- Sel
- 0 g de beurre ou de margarine
- CS de farine (50 g)
- 00 de beurre ou de margarine pour graisser le plat
- 0 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 100%.
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.
15-18 mn 50% + **W** (Combi 1).
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

BOULETTES DE VIANDE

Cuisson: 11-15 minutes

Ingrédients:

- 400 g viande hachée (moitié porc, moitié bœuf)
- 4 CS chapelure
- 1 CS maïzena
- 50 ml lait
- 50 ml eau
- 1 œuf
- 50 g oignons, émincés
- 1 CC moutarde
- sel, poivre, poivre rouge en poudre

1. Mélanger les ingrédients en une pâte ferme.
2. Former environ 8 boulettes de taille identique. Les mettre sur le plateau tournant et faire cuire.
7-9 Mn 50% + ∞ (Gril bas)
3. Retourner les boulettes.
4-6 Mn ∞ (Gril haut + Gril bas)

France

CROQUE-MONSIEUR

Cuisson: 6 minutes environ

Ingrédients:

- 2 tranches pain grillé
- 20 g beurre
- 2 tranches fromage
- 1 tranche jambon
- 1 CS crème fraîche
- 30 g fromage râpé

1. Etaler le beurre sur le pain. Mettre le fromage et le jambon sur la première tranche de pain. Etaler la crème fraîche sur le jambon et recouvrir avec la deuxième tranche de pain. Parsemer le dessus de fromage râpé. Mettre le croque-monsieur sur le plateau tournant et faire cuire.
environ 2 Mn 30% + ∞ (Gril bas)
environ 4 Mn ∞ (Gril bas + Gril haut)

Suisse

QUICHE AU BROCOLI ET AU JAMBON

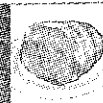
Cuisson: 29-38 minutes

Récipient: moule à tarte (diamètre 28 cm)

Ingrédients:

- 250 g farine complète
- 1 œuf
- 1/2 CC sel
- 50 g beurre
- 5 CS eau
- 1 CC beurre ou margarine
- 750 g brocolis
- 150 g jambon cru, coupé en lamelles
- 150 g crème fraîche
- 2 œufs
- 75 g emmenthal râpé
- 1/2 CC sel
- poivre blanc, noix de muscade

1. Mélanger la farine, l'œuf, le sel, le beurre et l'eau en une pâte ferme.
2. Beurrer le moule et y disposer la pâte. Faire une bordure d'environ 3 cm de hauteur. Laisser reposer pendant environ une heure au réfrigérateur.
3. Laver les brocolis et les couper en petits morceaux. Les faire cuire à couvert dans une cocotte avec environ 150 ml d'eau.
9-11 Mn 100%
4. Mélanger la crème fraîche, les œufs, les 2/3 de l'emmenthal, sel, poivre et noix de muscade.
5. Percer la pâte à plusieurs reprises à l'aide d'une fourchette et faire cuire sur le petit trépied.
5-8 Mn 70%
6. Disposer le jambon et les brocolis égouttés sur la pâte. Verser le mélange à base d'œufs et parsemer de fromage.
Faire cuire sur le petit trépied.
11-13 Mn 70%
4-6 Mn 50% + ∞ (Gril haut)



ance

QUICHE AUX CREVETTES

Cuisson: 13-20 minutes

Réceptacle: Cocotte avec couvercle (1 l)

Ingédients:

100 g	farine
100 g	beurre ou margarine
CS	eau froide
	oignon (50 g), finement émincé
5 g	lardons
5 g	crevettes décortiquées
CS	beurre ou margarine
	œuf
100 ml	crème aigre
	sel, poivre, noix de muscade
CS	persil haché

- Mélanger la farine, le beurre et l'eau. Laisser reposer cette pâte 30 minutes au réfrigérateur.
- Mettre le beurre dans la cocotte. Ajouter les oignons, les lardons et les crevettes et faire cuire à couvert. Remuer une fois en cours de cuisson.
2-3 Mn 100%
- Laisser refroidir et jeter le liquide de cuisson. Mélanger les œufs, la crème et les épices.
- Étaler la pâte à un diamètre de 24 cm environ. La mettre sur le plateau tournant. Presser doucement la pâte sur le plateau et former une bordure avec la pâte qui dépasse.
- Mélanger les ingrédients pour la garniture. Les déposer sur la pâte et faire cuire.
6-8 Mn 30% + \mathcal{N} (Gril bas)
3-5 Mn 30% + \mathcal{W} (Gril)
2-4 Mn \mathcal{W} (Gril bas + Gril haut)
 \mathcal{N}

Allemagne

ŒUFS BROUILLÉS AUX OIGNONS ET LARDONS

Cuisson: 4-5 minutes

Ingédients:

10 g	margarine
5 g	oignons, émincés
10 g	lardons
	œufs
CS	lait
	sel, poivre

- Mettre la margarine, les oignons et les lardons sur le plateau tournant et faire cuire.
2-3 Mn 50% + \mathcal{N} (Gril bas)
- Battre les œufs, le lait, le sel et le poivre. Verser ce mélange sur les oignons et les lardons et faire cuire.
2 Mn 100% + \mathcal{N} (Gril bas)
Remuer les œufs une fois en cours de cuisson.

BURGERS

Cuisson: 9-13 minutes

Ingédients:

100 g	Viande de bœuf hachée
	sel, poivre

- Mélanger les ingrédients en une pâte ferme. Après avoir passé les mains sous l'eau froide, former 4 portions plates et de taille identique. Placer ces burgers sur le plateau tournant et faire cuire.
5-7 Mn 50% + \mathcal{N} (Gril bas)
- Retourner les burgers.
4-6 Mn \mathcal{W} (Gril bas + Gril haut)
 \mathcal{N}



Russie

CHAUSSONS À LA RICOTTA

Cuisson: 11-17 minutes

Pour environ 12-13 chaussons

Ingrédients:

250 g farine

1/2 CC levure chimique

50 g beurre ou margarine

1/2 CC sel

1 œuf

90 ml crème aigre

40 g parmesan râpé



175 g ricotta

1 œuf de petite taille

sel, poivre

1 jaune d'œuf

1 CS. lait

1. Mélanger farine, levure, margarine, sel, œuf et crème aigre en une pâte ferme. Laisser reposer la pâte au réfrigérateur pendant une heure.
2. Fouetter le parmesan, la ricotta et l'œuf. Saler et poivrer ce mélange.
3. Étaler la pâte sur une surface farinée jusqu'à obtenir une épaisseur de 3 mm. Découper des cercles d'environ 10 cm de diamètre. Placer au centre de chaque cercle une bonne cuillère à café du mélange à base de fromage.
4. Battre le jaune d'œuf et le lait et étaler le liquide obtenu sur les bords des cercles de pâte. Replier un côté sur le fromage pour former un demi-cercle. Sceller les bords avec une fourchette et étaier le restant du mélange œuf/lait sur le dessus du chausson.
5. Mettre les chaussons sur le plateau tournant et faire cuire.
5-8 Mn 30% +  (Gril bas)
6-9 Mn 30% +  (Gril haut)



Italie

PIZZA AUX ARTICHAUTS

Cuisson totale: 12-13 minutes

Outensile: Plateau tournant

Ingrédients:

- 5 g levure sèche
 - 1 CC sucre
 - 10 ml eau tiède
 - 50 g farine
 - 1/2 CC sel
 - 1 CC huile
 - 1 CS purée de tomates
 - 100 g tomates en conserve, égouttées
 - 10 g salami en tranches
 - 10 g jambon cuit
 - 100 g cœurs d'artichaut
 - 1 CS huile d'olive pour graisser le plateau tournant
- basilic, origan, thym
sel, poivre
10 olives
100 g fromage râpé

1. Mélanger la farine, la levure, le sucre, et le sel. Ajouter l'huile et l'eau et pétrir jusqu'à obtenir une pâte consistante. Laisser lever dans le four micro-ondes. 2-3 Mn 10%
Laisser ensuite reposer la pâte couverte pendant 10-15 Mn.
2. Egoutter les tomates pelées et couper les artichauts en quatre.
3. Huiler le plateau tournant. Etaler la pâte et la placer sur le plateau tournant.
4. Etaler la purée de tomates sur la pâte et la recouvrir de tomates. Assaisonner selon goût et mettre le reste des ingrédients sur la pizza. Ajouter les olives et parsemer de fromage râpé.
5. Faire cuire la pizza à l'aide du programme automatique AP 3.

Remarque: Cette recette donne environ 0,9 kg.

France

PIZZA AUX OIGNONS

Cuisson: 29-39 minutes

Réceptacle: cocotte avec couvercle (2 l)

Ingrédients:

- 5 g levure
- 85 g farine
- 10 ml huile
- 1 CC huile
- 10 g margarine ou beurre
- 100 g oignons, en petits dés
- 1 œufs
- 50 g crème fraîche
- sel, paprika, noix de muscade
- 10 g lardons
- marjolaine ou thym

1. Dissoudre la levure dans de l'eau tiède. Ajouter la farine, l'huile et le sel et mélanger en une pâte ferme. Faire lever dans le four micro-ondes. 2-3 minutes 10%
Laisser reposer environ 10 minutes.
2. Mettre la margarine et les oignons dans une cocotte et faire cuire à couvert. Remuer à la mi-cuisson. 11-15 minutes 100%
3. Laisser refroidir les oignons puis les égoutter. Petit à petit, ajouter les œufs et la crème fraîche. Ajouter sel, paprika et de noix de muscade.
4. Etaler la pâte à la taille du plateau tournant. Beurrer le plateau tournant et y disposer la pâte. La laisser reposer pendant 10 minutes supplémentaires.
5. Mettre le mélange à base d'oignon et les lardons sur la pâte. Parsemer de marjolaine ou de thym et faire cuire. 7-10 minutes 70% + \mathcal{M} (Gril bas)
9-11 minutes 70% + \mathcal{U} (Gril haut)



Allemagne

GRATIN DE PATES AUX COURGETTES

Zucchini-Nudel-Auflauf

Temps de cuisson total : env. 34-42 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

80 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 courgettes

150 g de crème aigre

2 oeufs

100 g de cheddar râpé

1. Faire bouillir l'eau avec l'huile et le sel dans la terrine ouverte.
3-4 mn 100%
2. Casser les macaronis en morceaux, les verser dans la terrine, remuer et laisser gonfler.
9-11 mn 30%
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
15-18 mn 100%
7-9 mn 70% + **W** (Combi 1)
Après la cuisson, laisser le gratin reposer 5 à 10 minutes avant de servir.

Autriche

QUENELLES DE PAIN BLANC

Semmelknödel (Pour 5 pièces)

Temps de cuisson total : env. 8-11 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (1 litres)

5 tasses ou ramequins

Ingrédients

2 CS de beurre ou de margarine (20 g)

1 oignon (50 g) haché menu

500 ml de lait

200 g de pain blanc rassis

3 oeufs

1. Graisser le fond de la terrine, y ajouter l'oignon haché, couvrir et cuire à l'étuvée.
2. Ajouter le lait et réchauffer.
1-2 Mn. 100%
3. Couper le pain en petits dés et les arroser de lait. Battre les oeufs, les ajouter au pain et au lait, bien mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte onctueuse. Si nécessaire, rajouter un peu de lait.
4. Répartir de façon uniforme la pâte dans 5 tasses ou ramequins, recouvrir de feuille de plastique cuisine résistant à la chaleur, disposer au bord du plateau tournant et cuire.
6-8 Mn. 100%
Après la cuisson, laisser les quenelles reposer env. 2 minutes.
Avant de servir, démouler les quenelles et les mettre sur un plat.



alio

ASAGNE 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

- 100 g de tomates en conserve
- 10 g de jambon cru coupé en petits dés
- 1 oignon (50 g) haché menu
- 1 gousse d'ail broyée
- 150 g de viande de bœuf hachée
- 1 CS de concentré de tomates (30 g)
- sel, poivre, origan, thym, basilic
- 50 ml de crème fraîche
- 100 ml de lait
- 10 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
- 25 g de lasagnes vertes
- 1 CC de parmesan râpé
- 1 CC de beurre ou de margarine

1. Couper les tomates en tranches, les mélanger avec le jambon, l'oignon, l'ail, la viande de bœuf hachée et le concentré de tomates, assaisonner, couvrir et cuire à l'étuvée.
5-8 Mn. 100%
 2. Mélanger la crème fraîche, le lait, le parmesan, les herbes et l'huile et assaisonner.
 3. Graisser le plat à gratin et disposer au fond un tiers des lasagnes avec la moitié du hachis et y verser un peu de sauce. Couvrir avec le second tiers des pâtes puis le hachis, un peu de sauce puis le reste des pâtes. Pour terminer, napper abondamment les pâtes de sauce et saupoudrer de parmesan. Répartir le beurre en petites noisettes, couvrir et cuire.
13-17 Mn. 70%
- Après la cuisson, laisser les lasagnes reposer de 5 à 10 minutes.

alio

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
- 100 g de tagliatelles
- 1 gousse d'ail
- 5-20 feuilles de basilic
- 100 g de crème fraîche
- 10 g de parmesan râpé
- sel & poivre

1. Verser l'eau salée dans la terrine, couvrir et porter à ébullition.
9-11 Mn. 100%
2. Ajouter les pâtes, porter à nouveau à ébullition puis cuire lentement.
1) 1-2 Mn. 100%
2) 6-9 Mn. 30%
3. Frotter entre temps le moule à soufflé avec la gousse d'ail. Hacher les feuilles de basilic, en mettre un peu de côté pour la décoration.
4. Bien égoutter les pâtes, les mélanger à la crème fraîche puis saupoudrer de basilic haché.
5. Ajouter le parmesan, le sel et le poivre, verser dans le moule à soufflé et remuer. Garnir de basilic et servir chaud.



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'emmenthal 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. 100%
2. Ajouter le riz, verser le bouillon de viande, porter à ébullition puis faire cuire lentement.
3-5 Mn. 100%
15-17 Mn. 30%
Après la cuisson, laisser le riz reposer environ 2 minutes.
3. Mélanger le fromage et le safran puis assaisonner.

Conseil :

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

Suisse

CHOU-RAVE O LA SAUCE A L'ANETH

Kohlrabi in dill sauce (2 Portions)

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

Vaisselle : 2 terrines à couvercle (1 litre)

Ingrédients

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

1. Mettre le chou-rave et l'eau dans la terrine, couvrir et cuire. Remuer de temps en temps.
9-12 Mn. 100%
Verser l'eau de cuisson.
2. Répartir le beurre dans la terrine, ajouter la crème fraîche et réchauffer sans couvercle. Ne pas porter à ébullition.
env. 1¹/₂ Mn. 100%
3. Saler la sauce et l'assaisonner avec les épices et le jus de citron. Incorporer l'aneth et verser la sauce sur le chou-rave.

Conseil :

Vous pouvez remplacer le chou-rave par des 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 gousse d'ail
- 6 CS d'huile d'olive
- 6 CS de bouillon de viande
- sel
- 1 citron pressé
- 1 poivron doux

1. Mettre les pommes de terre et l'eau dans la terrine, couvrir et cuire. Remuer de temps en temps.
8-10 Mn. 100%
2. Eplucher les pommes de terre et les passer encore chaudes au presse-purée ou à travers une passoire fine.
3. Presser les gousses d'ail à la presse à ail et les ajouter aux pommes de terre.
4. Mélanger l'huile d'olive, le bouillon de viande, le sel et le jus de citron avec les pommes de terre jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse. Le cas échéant, rajouter un peu d'huile ou de bouillon de viande.
5. Décorer avec des rondelles de poivron.

Conseil: Servir avec du pain.



Autriche

GRATIN D'EPINARDS

Temps de cuisson total : env. 37-42 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

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

ingrédients

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

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

Conseil :

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



Espagne

PECHES MERINGUEES


Melocotones nevados (8 Portions)

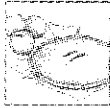
Temps de cuisson total : env. 3-5 minutes

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

ingrédients

- 470 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
- 2 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 trépied bas.
3-5 mn 70% +  (Combi 1).



Allemagne

**PUDDING DE SEMOULE O LA SAUCE AUX
FRAMBOISES**

Grießflammeri mit Himbeersauce

Temps de cuisson total : env. 15-20 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingredients

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

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

France

POIRES AU CHOCOLAT

Temps de cuisson total : env. 8-13 minutes

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

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

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

Conseil :

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

Autriche

CHOCOLAT A LA CREME

Schokolade mit Sähne

(1 Portion)

Temps de cuisson total : env. 1 minute

Vaisselle : 1 grande tasse (200 ml)

Ingredients

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

1. Verser le lait dans la tasse. Râper le chocolat, le mélanger au lait et réchauffer. Remuer de temps en temps.
env. 1 Mn. 100%
2. Fouetter la crème, en recouvrir 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
- 175 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

1. Mettre le riz dans la terrine, y verser l'eau et le lait. Ouvrir la gousse de vanille, la mettre dans la terrine, y ajouter le sucre et le sel, couvrir et cuire.
 1. 3-5 Mn. 100%
 2. 24-26 Mn. 30%
 Après la cuisson, laisser le riz reposer environ 5 minutes.
2. Couper les fraises en deux, les mélanger avec le sucre et la liqueur d'oranges.
3. Retirer la gousse de vanille du riz et faire refroidir le riz en plongeant la terrine dans un bain d'eau froide tout en remuant. Battre séparément la crème et le blanc d'œuf. Incorporer au riz refroidi tout d'abord les pistaches, puis la crème et enfin le blanc d'œuf.
4. Verser le riz dans une grande terrine, y creuser un puits et y verser les fraises.

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

1. Verser le vin et le rhum dans la terrine. Eplucher l'orange avec soin pour obtenir une peau fine. Mettre le zeste d'orange, la cannelle et le sucre dans la terrine. Couvrir et réchauffer. 8-10 Mn. 100%
Retirer le zeste d'orange et la cannelle. Mettre une cuillerée à café de sucre candi dans chaque verre à grog, y verser le vin chaud et servir.

Autriche

PETITS GÂTEAUX SECS DE LINZ

Linzer Bäckerei pour env. 70 gâteaux

Temps de cuisson total : env. 3 1/2-4 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. Pétrir tous les ingrédients en une pâte brisée et laisser reposer une heure au réfrigérateur.
2. Étaler la pâte (3 mm d'épaisseur) et découper avec un petit moule rond d'environ 5 cm de diamètre. Recouvrir le plateau tournant du micro-ondes de papier, y disposer 12-15 petits gâteaux et les cuire. 3 1/2-4 1/2 Mn. 70%
Après la cuisson, laisser les gâteaux refroidir avant de les retirer du papier.

Conseil:

Vous pouvez napper les gâteaux à moitié avec du chocolat.



Danemark

GELEE DE FRUITS ROUGES A LA SAUCE A LA VANILLE

Rodgrød med vanilje sovs

Temps de cuisson total : env. 8-12 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

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

1. Laver les fruits, les équeuter et les sécher. En garder quelques-uns pour la décoration. Réduire le reste des fruits en purée avec le vin blanc, les verser dans la terrine, couvrir et réchauffer. 5-7 Mn. 100%
Incorporer le sucre et le jus de citron.
2. Faire tremper la gélatine environ 10 minutes dans l'eau puis l'en retirer et extraire l'eau. Mélanger la gélatine à la purée de fruits chaude jusqu'à ce qu'elle soit dissoute. Mettre la gelée au réfrigérateur jusqu'à ce qu'elle soit ferme.
3. Verser le lait dans une terrine. Ouvrir la gousse de vanille et en gratter la pulpe. Mélanger la pulpe de la vanille, le sucre et la féculé au lait, couvrir et cuire. Remuer de temps en temps et après la cuisson. 3-5 Mn. 100%
4. Démouler la gelée sur un plat et la garnir avec les fruits entiers. la servir avec la sauce à la vanille.

Conseil :

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

Allemagne

GATEAU AU FROMAGE BLANC

Käsekuchen (12 Portions)

Temps de cuisson total : env. 21-27 minutes

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

Ingrédients

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

1. Mélanger la farine avec le cacao et la levure en poudre. Ajouter le sucre, l'œuf et le beurre et mélanger au batteur.
2. Graisser le moule, y mettre les 2/3 environ de la pâte et la répartir au fond du moule. Monter la pâte de 2 cm aux bords et précuire la pâte. 6-8 Mn. 70%
3. Battre le beurre en mousse avec le fouet du batteur, ajouter le sucre et mélanger peu à peu les œufs. Terminer en incorporant le fromage blanc et la poudre de flan.
4. Répartir la masse au fromage blanc sur la pâte précuite, parsemer le reste de la pâte sur le gâteau et cuire. 15-19 Mn. 70%



SHARP

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

900 W (IEC 705)

TINS-A003URRO