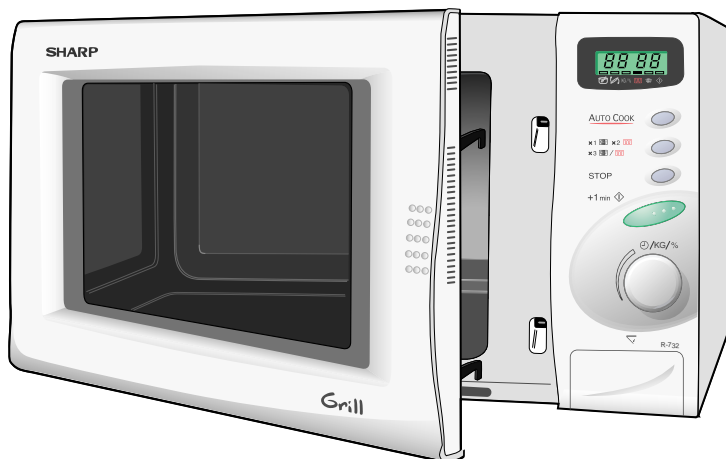


# SHARP

**Achtung**  
**Avertissement**  
**Waarschuwing**  
**Avvertenza**  
**Advertencia**



## R-732

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

(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.

(F)

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

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

(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.

(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.

(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.

**900 W (IEC 705)**



DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL



## D Sehr geehrter Kunde,

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem neuen Mikrowellengerät mit Grill, das Ihnen ab jetzt die Arbeit im Haushalt wesentlich erleichtern wird. Es kombiniert alle Vorteile der schnellen Mikrowelle mit denen des Grills, der mit seiner Hitze für eine knusprige Bräune sorgt.

Sie werden angenehm überrascht sein, was man mit der Mikrowelle alles machen kann. Sie können nicht nur schnell auftauen und erhitzen, sondern auch ganze Menüs zubereiten.

Unser Mikrowellen-Team hat für Sie in unserem Kochstudio die leckersten internationalen Rezepte zusammengestellt, die Sie leicht und schnell zubereiten können.

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

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

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

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

## SERVICE VORGEHENSWEISE - GILT NUR FÜR DEUTSCHLAND

Lieber SHARP-Kunde,  
SHARP - Geräte sind Markenartikel, die mit Präzision und Sorgfalt nach modernen Fertigungsmethoden hergestellt werden. Bei sachgemäßer Handhabung und unter Beachtung der Bedienungsanleitung wird Ihnen Ihr Gerät lange Zeit gute Dienste leisten.

Das Auftreten von Fehlern ist aber nie auszuschließen. Sollte Ihr Gerät während der Gewährleistungsfrist einen gewährleistungspflichtigen Mangel aufweisen, so wenden Sie sich bitte an den Handelsbetrieb, bei dem Sie dieses Gerät erworben haben, denn dieser ist Ihr alleiniger Ansprechpartner für jegliche Gewährleistungsansprüche.

### Als Nachweis im Gewährleistungsfall dient Ihr Kaufbeleg.

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

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

## F Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons de l'achat de votre nouveau four micro-ondes avec gril qui va vous simplifier considérablement le travail dans la cuisine. Cet appareil allie les avantages du four à microondes si rapide à ceux du gril dont la chaleur intense forme le gratiné brunâtre croustillant.

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

Vous pouvez non seulement décongeler et réchauffer les aliments mais également préparer des menus complets. Notre équipe spécialisée dans la cuisine aux micro-ondes a réuni pour vous les plus succulentes recettes internationales: vous aurez plaisir à les essayer tant elles sont faciles et rapides à préparer.

Laissez-vous mettre en appétit et utilisez votre

combiné micro-ondes gril aussi pour préparer vos recettes favorites.

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

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

Lisez attentivement ce guide et le mode d'emploi.

Vous pourrez utiliser votre appareil encore plus facilement.

**Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec votre nouveau combiné micro-ondes/gril et, bien sûr, bon appétit!  
Votre équipe de spécialistes de la cuisine aux micro-ondes**



(NL)

### Geachte klant,

Gefeliciteerd met de aanschaf van uw nieuwe magnetronoven met grill, die u goed van dienst zal zijn in de keuken.

U zult verbaasd staan over hoeveel verschillende dingen deze magnetronoven voor u kan doen. Niet alleen kunt u met de oven snel etenswaren ontdooien of opwarmen, u kunt er ook complete maaltijden mee bereiden.

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

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

Er zijn vele leuke voordelen aan een magnetronoven verbonden:

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

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

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

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

(I)

### Gentile Cliente,

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

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

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

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

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

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

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

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

(E)

### Estimado cliente:

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

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

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

Esperamos que las recetas aquí incluidas le sirvan de inspiración y le ayuden a preparar sus propios platos favoritos en su horno de microondas.

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

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

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

Así comprenderá fácilmente cómo se usa el horno.

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

## D INHALTSVERZEICHNIS

GERÄT UND ZUBEHÖR .....	6-7	ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN .....	17-18
BEDIENFELD .....	8-9	AUTOMATIKPROGRAMME .....	19
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE .....	10-12	AUTOMATIKPROGRAMM-TABELLE .....	20-22
AUFSTELLANWEISUNGEN .....	12	REZEPTE FÜR AUTOMATIK AC-4 .....	23
VOR INBETRIEBNAHME .....	13	REINIGUNG UND PFLEGE .....	24
EINSTELLEN DER UHR .....	13	FUNKTIONSPRÜFUNG .....	24
MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN .....	14	KOCHBUCH .....	25-51
GAREN MIT DER MIKROWELLE .....	15	SERVICE-NIEDERLASSUNGEN .....	220-223
GAREN MIT DEM GRILL/KOMBI-BETRIEB .....	16	TECHNISCHE DATEN .....	224-226

## F TABLE DES MATIERES

FOUR ET ACCESSOIRES .....	6-7	AUTRES FONCTIONS PRATIQUES .....	59-60
TABLEAU DE COMMANDE .....	8-9	CUISSON AUTOMATIQUE .....	61
INSTRUCTIONS DE SECURITE IMPORTANTES ..	52-54	TABLEAUX DE CUISSON AUTOMATIQUE ..	62-64
INSTALLATION .....	54	RECETTES POUR LA CUISSON AC-5 .....	65
AVANT MISE EN ROUTE .....	55	ENTRETIEN ET NETTOYAGE .....	66
REGLAGE DE L'HORLOGE .....	55	TEST DE MAINTENANCE .....	66
NIVEAU DE PUISSANCE DU MICRO-ONDES ..	56	LIVRE DE RECETTES .....	67-93
CUISSON AUX MICRO-ONDES .....	56-57	ADRESSES DU SERVICE APRES-VENTE ..	220-223
CUISSON AU GRILL/CUISSON COMBINEE ..	58	SPECIFICATIONS .....	224-226

## NL INHOUD

OVEN EN TOEBEHOREN .....	6-7	ANDERE GEMAKKELIJKE FUNCTIES .....	101-102
AUTO TOUCH BEDIENINGSPANEEL .....	8-9	AUTOMATISCHE KOKEN .....	103
BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMATREGELEN ..	94-96	TABELLEN MET AUTOMATISCHE KOKEN ..	104-106
INSTALLATIE .....	96	RECEPTEN VOOR KOKEN AUTOMATISCHE	
VOORDAT U DE OVEN VOOR HET EERST		KOOKPROGRAMMA AC-5 .....	107
AANZET .....	97	VERZORGEN EN SCHOONMAKEN .....	108
DE KLOK INSTELLEN .....	97	VOORDAT U EEN REPARATEUR BELT .....	108
STROOMSTANDEN VAN DE MAGNETRON ..	98	KOOKBOEK .....	109-135
KOKEN MET DE MAGNETRONOVEN .....	98-99	ADRESSENLIJST MET REPARATEURS .....	220-223
KOKEN MET DE GRIL/DUBBELE KOKEN ..	100	SPECIFICATIES .....	224-226

## I INDICE

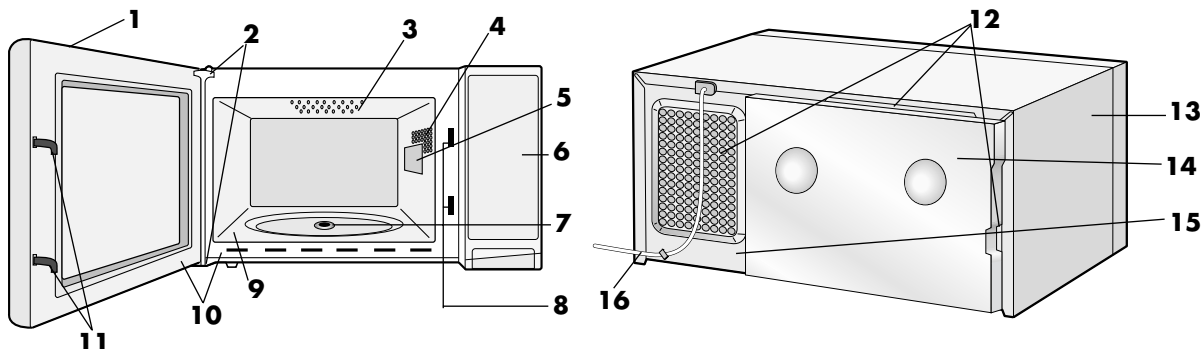
FORNO ED ACCESSORI .....	6-7	FUNZIONE AUTOMATICO .....	145
PANNELLO DI CONTROLLO .....	8-9	TABELLE PER LA COTTURA IN AUTOMATICO ..	146-148
PRESCRIZIONI DI SICUREZZA IMPORTANTI ..	136-38	RICETTE PER LA COTTURA IN AUTOMATICO ..	149
INSTALLAZIONE .....	138	MANUTENZIONE E PULIZIA .....	150
OPERAZIONI PRELIMINARI .....	139	COSA VERIFICARE PRIMA DI CHIAMARE IL	
IMPOSTAZIONE DELL'OROLOGIO .....	139	SERVIZIO ASSISTENZA .....	150
LIVELLO DI POTENZA DELLE MICROONDE ..	140	LIBRO DI RICETTE .....	151-177
COTTURA MICROONDE .....	140-141	INDIRIZZI SERVIZIO ASSISTENZA .....	220-223
COTTURA CON GRILL E COTTURA COMBINATA ..	142	DATI TECNICI .....	224-226
ALTRE FUNZIONI UTILI .....	143-144		

## E INDICE

HORNO Y ACCESORIOS .....	6-7	OTRAS FUNCIONES CÓMODAS .....	185-186
PANEL DE MANDOS .....	8-9	OPERACIÓN AUTOMÁTICA .....	187
INSTRUCCIONES IMPORTANTES SOBRE		TABLAS DE OPERACIÓN AUTOMÁTICA .....	188-190
SEGURIDAD .....	178-180	RECETAS PARA OPERACIÓN	
INSTALACIÓN .....	180	AUTOMÁTICA A5 .....	191
ANTES DE LA PUESTA EN SERVICIO .....	181	CUIDADO Y LIMPIEZA .....	192
PUESTA EN HORA DEL RELOJ .....	181	COMPROBACIONES ANTES DE LLAMAR AL	
NIVEL DE POTENCIA DE MICROONDAS .....	182	SERVICIO DE REPARACIONES .....	192
COCCIÓN CON MICROONDAS .....	182-183	RECETARIO .....	193-219
COCCIÓN A LA PARRILLA Y COCCIÓN		DIRECCIONES DE SERVICIOS DE	
COMBINADA A LA PARRILLA Y CON		REPARACIONES .....	220-223
MICROONDAS .....	184	DATOS TÉCNICOS .....	224-226



# GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO



## D GERÄT

- |                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| 1 Tür                             | 9 Garraum                                 |
| 2 Türscharniere                   | 10 Türdichtungen und Dichtungsoberflächen |
| 3 Grill-Heizelement               | 11 Türsicherungsverriegelung              |
| 4 Garraumlampe                    | 12 Lüftungsöffnungen                      |
| 5 Spritzschutz für den Hohlleiter | 13 Außenseite                             |
| 6 Bedienfeld                      | 14 Hintere Gerätewand                     |
| 7 Antriebswelle                   | 15 Geräterückseite                        |
| 8 Türschloßöffnungen              | 16 Netzkabel                              |

## I FORNO

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| 1 Sportello                                    | 11 Chiusura di sicurezza sportello |
| 2 Cerniere sportello                           | 12 Apertura per ventilazione       |
| 3 Resistenza del grill                         | 13 Struttura esterna               |
| 4 Luce forno                                   | 14 Piastra posteriore              |
| 5 Coperchio guida onde                         | 15 Struttura posteriore            |
| 6 Pannello di controllo                        | 16 Cavo di alimentazione           |
| 7 Accoppiatore                                 |                                    |
| 8 Bloccaggi sportello                          |                                    |
| 9 Cavit  forno                                 |                                    |
| 10 Guarnizioni e superfici di tenuta sportello |                                    |

## F FOUR

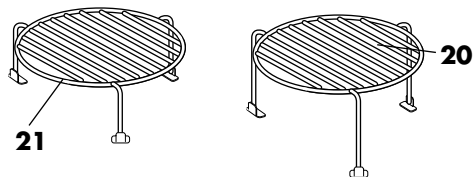
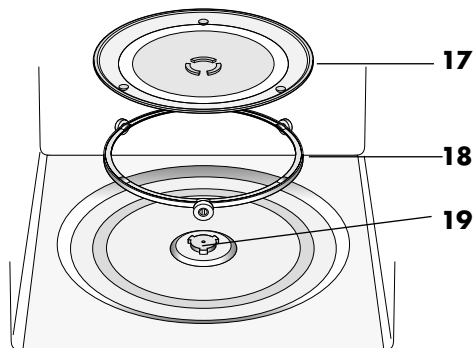
- |  |  |
|--|--|
| 1 Porte                                | 9 Cavit  du four                                 |
| 2 Charnières de porte                  | 10 Joint de porte et surface de contact du joint |
| 3 Elément chauffant du grill           | 11 Loquets de sécurité de la porte               |
| 4 Eclairage du four                    | 12 Ouvertures de ventilation                     |
| 5 Cadre du répartiteur d'ondes         | 13 Partie extérieure                             |
| 6 Tableau de commande                  | 14 Plaque arrière                                |
| 7 Entraînement                         | 15 Compartiment arrière                          |
| 8 Ouvertures de la serrure de la porte | 16 Cordon d'alimentation                         |

## E HORNO

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| 1 Puerta                             | 9 Interior del horno                           |
| 2 Bisagras                           | 10 Juntas de la puerta y superficies de cierre |
| 3 Elemento calefactor de la parrilla | 11 Pestillos de seguridad de la puerta         |
| 4 Lámpara del horno                  | 12 Aberturas de ventilación                    |
| 5 Tapa de la guía de ondas           | 13 Mueble exterior                             |
| 6 Panel de mandos                    | 14 Placa posterior                             |
| 7 Guarnición estanca                 | 15 Armario de atrás                            |
| 8 Aberturas de la cerradura          | 16 Cable de conexión a la red                  |

## NL OVEN

- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| 1 Deur                             | 9 Ovenruimte   |
| 2 Deurscharnieren                  | 10 Afdichting van de deur en afdichtingsoppervlakken |
| 3 Verwarmingselement van de grill  | 11 Veiligheidsvergrendeling van de deur              |
| 4 Ovenlamp                         | 12 Ventilatiegaten                                   |
| 5 Afdekplaatje (voor golfgeleider) | 13 Buitenste behuizing                               |
| 6 Bedieningspaneel                 | 14 Achterpaneel                                      |
| 7 Afdichtingspakking               | 15 Behuizing van de achterkant                       |
| 8 Bediening van het deurslot       | 16 Elektriciteitsnoer                                |



## D ZUBEHÖR:

Überprüfen, daß folgende Zubehöerteile vorhanden sind:  
**(17)** Drehteller **(18)** Drehteller-Träger **(19)** Antriebswelle  
**(20)** Hoher Rost **(21)** Niedriger Rost.

Den Drehteller-Träger auf dem Garraumboden legen.

Dann den Drehteller so auflegen, daß dieser mit der Antriebswelle übereinstimmt.

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

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

## F ACCESSOIRES:

Vérifier que les accessoires suivants sont fournis :

**(17)** Plateau tournant **(18)** Pied du plateau **(19)** Entraînement **(20)** Trépied haut **(21)** Trépied bas.

Placer le pied du plateau sur le plancher de la cavité.

Placer ensuite le plateau tournant sur le pied du plateau de manière à ce qu'il repose sur l'entraînement.

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

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

## NL TOEBEHOREN:

Controleer of de volgende accessoires aanwezig zijn:  
**(17)** Draaitafel **(18)** Draaisteen **(19)** Verbindingsstuk

**(20)** Hoog Rek **(21)** Laag Rek. Plaats de rolsteen op de boden van de ovenruimte. Plaats de draaitafel bovenop de rolsteen, zodat hij over het verbindingsstuk past. Om schade aan de draaitafel te

## NL TOEBEHOREN:

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

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

## I ACCESSORI:

Accertarsi che la confezione contenga i seguenti accessori:

**(17)** Piatto rotante **(18)** Sostegno rotante **(19)** Sostegno rotante, **(19)** Accoppiatore, **(20)** Griglia alta, **(21)** Griglia bassa.

Collocare il sostegno rotante sul fondo della cavità del forno.

Mettere poi il piatto rotante su di esso e montarlo sull'accoppiatore.

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

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

## E ACCESORIOS:

Compruebe que están presentes los siguientes accesorios:

**(17)** El plato giratorio **(18)** El soporte de rodillos **(19)** Soporte de arrastre **(19)** Acoplamiento **(20)** Rejilla alta **(21)** Rejilla baja.

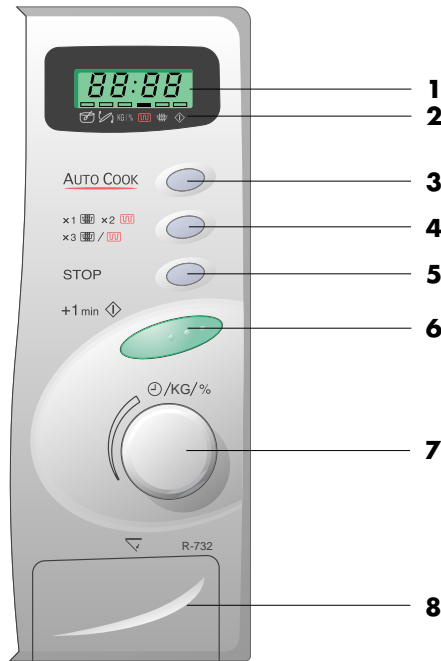
Coloque el soporte de arrastre en la base de la cavidad del horno. Coloque el plato giratorio sobre el soporte de arrastre de forma que quede ajustado en el acoplamiento.

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

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



# BEDIENFELD/TABLEAU DE COMMANDE



## D BEDIENFELD

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

Umrühren	Mikrowellen-Anzeige
Wenden	Symbol für Garen

 KG/% Gewicht/Leistungsstufe Diese Anzeige zeigt, daß  
 Grill
- 3 **AUTOMATIK-Taste**  
Diese Taste zur Auswahl von einem der zehn Automatikprogramme drücken.
- 4 **BETRIEBSARTEN-Taste**  
Mit dieser Taste wählen Sie die Mikrowellen-, Grill- oder Kombifunktion.  
 x 1 einmal drücken, um die Mikrowellen-Funktion auszuwählen  
 x 2 zweimal drücken, um den Grill auszuwählen  
 x 3 dreimal drücken, um die Kombi-Betriebsart, d. h. Mikrowelle mit Grill auszuwählen
- 5 **STOP-Taste**
- 6 **+1 min/START-Taste**
- 7 **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/LEISTUNGS-Knopf**
- 8 **TÜRÖFFNER-Taste**

## F PANNEAU DE COMMANDE

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

Remuer	Indicateur de micro-ondes
Retourner	Indicateur de cuisson en cours

 KG/% Poids/niveaude puissance  
 Grill
- 3 **Touche CUISSON AUTOMATIQUE**  
Appuyer pour sélectionner l'un des dix programmes automatiques.
- 4 **Touche MODE DE CUISSON**  
Appuyer pour sélectionner le mode de cuisson; la fonction micro-ondes, le grill ou la cuisson combinée (micro-ondes et grill).  
 x 1 appuyer une fois pour sélectionner la fonction micro-ondes  
 x 2 appuyer deux fois pour sélectionner le grill  
 x 3 appuyer trois fois pour sélectionner le mode cuisson combinée, micro-ondes et grill
- 5 **Touche ARRÊT (STOP)**
- 6 **Touche +1 min/DEPART**
- 7 **Bouton rotatif MINUTEUR/POIDS/NIVEAU DE PUISSANCE.**
- 8 **Touche d'OUVERTURE DE LA PORTE**





## NL BEDIENINGSPANEEL

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

- Roeren
- Omdraaien
- KG/% Stand voor gewicht/stroom
- Gril
- Magnetronlichtje
- Lichtje voor 'Oven staat aan'

- 3 AUTOMATISCHE KOKEN-toets**  
Druk op de knop om één van de tien automatische kookprogramma's te kiezen.
- 4 KOOKFUNCTIE-toets**  
Druk op de knop om ofwel de stroomstand voor de magnetron, de gril of de dubbele stand te kiezen.
  - x 1 druk eenmaal op de toets om de magnetronfunctie te kiezen
  - x 2 druk tweemaal op de toets om de grilfunctie te kiezen
  - x 3 druk driemaal op de dubbele stand te kiezen, magnetron met gril.
- 5 STOP-knop**
- 6 +1 min/START-knop**
- 7 TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT/VERMOGENNIVEAU-knop**
- 8 DEUR OPEN-toets**

## I PANNELLO DI CONTROLLO

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

- Mescolare
- Girare
- KG/% Livello peso/potenza
- Grill
- Indicatore microonde
- Indicatore cottura in corso

## I PANNELLO DI CONTROLLO

- 3 Pulsante AUTOMATICO**  
Premere il pulsante per selezionare uno dei dieci programmi automatici.
- 4 Pulsante MODO COTTURA**  
Premere per selezionare il livello di potenza delle microonde, il grill o la cottura combinata.
  - x 1 premere una volta per impostare la funzione microonde
  - x 2 premere due volte per impostare il grill
  - x 3 premere tre volte per impostare la cottura combinata, microonde con grill.
- 5 Pulsante di ARRESTO**
- 6 Pulsante di +1min/AVVIO COTTURA**
- 7 Manopola TIMER/PESO/MICROONDE**
- 8 Pulsante di APERTURA SPORTELLO**

## E PANEL DE MANDOS

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

- Remover
- Dar vuelta
- KG/% Peso/MICROONDAS
- Parrilla
- Indicador de microondas
- Indicador de cocción en curso

- 3 Tecla de OPERACIÓN AUTOMÁTICA**  
Pulsar para seleccionar uno de los diez programas automáticos.
- 4 Tecla de MODO DE COCCIÓN**  
Pulsar para seleccionar el nivel de potencia de microondas, parrilla o doble parrilla
  - x 1 pulsar una vez para seleccionar microondas
  - x 2 pulsar dos veces para seleccionar la parrilla
  - x 3 pulsar tres veces para seleccionar el modo doble, microondas y parrilla
- 5 Tecla de PARADA**
- 6 Tecla de +1 min/INICIO DE COCCIÓN**
- 7 Botón de TEMPORIZADOR/kg/MICROONDAS**
- 8 Botón de ABRIR LA PUERTA**





## INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

### INSTRUCTIONS DE SECURITE IMPORTANTES : LES LIRE ATTENTIVEMENT ET LES CONSERVER SOIGNEUSEMENT POUR CONSULTATIONS ULTERIEURES.

#### 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.**

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

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

La tension d'alimentation doit être égale à 230V, 50Hz avec un fusible de distribution de 16 A minimum, ou un disjoncteur de 16 A 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. Reportez-vous aux conseils qui sont donnés dans le livre de recette à la page 67.**

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

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

##### AVERTISSEMENT:

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

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

**Vous ne devez rien réparer ou remplacer vous-même dans le four. Faites appel à un personnel qualifié. N'essayez pas de démonter l'appareil ni d'enlever le dispositif de protection contre l'énergie micro-onde, vous risqueriez d'endommager le four et de vous blesser.**

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 pièces proches. Respectez les instructions du paragraphe "Entretien et nettoyage" à la page 66.**

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



### **Pour éviter toute secousse électrique**

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

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

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

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

Veillez à ce que le cordon d'alimentation soit éloigné des surfaces chauffées, y compris l'arrière du four.

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 de cet appareil est endommagé, faites-le remplacer par un agent d'entretien agréé par SHARP.

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

**AVERTISSEMENT: Les liquides ou autres aliments ne doivent pas être réchauffés dans des récipients fermés car ils risquent d'exploser.**

N'utilisez jamais aucun récipient scellé. Retirez les rubans d'étanchéité et le couvercle avant tout utilisation d'un tel récipient. Un récipient scellé peut exploser en raison de l'augmentation de pression et ce, même après que le four a été mis hors service.

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

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

Pour éviter toute ébullition soudaine et tout risque:

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

**Ne pas cuire les oeufs dans leur coquille et ne pas réchauffer les oeufs durs entiers dans le four micro-ondes car ils risquent d'exploser même après que le four ait fini de chauffer. Pour cuire ou réchauffer des oeufs qui n'ont pas été brouillés ou**

**mélangés, percez le jaune et le blanc pour afin d'éviter qu'ils n'exploient. Retirer la coquille des oeufs durs et coupez-les en tranches avant de les réchauffer dans un four à micro-ondes.**

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

### **Pour éviter toute brûlure**

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

Ouvrez les récipients, les plats à popcorn, les sacs de cuisson, etc. de telle manière que la vapeur qui peut s'échapper ne puisse vous brûler les mains ou le visage.

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

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

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

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

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

Ne touchez pas la porte du four, le compartiment extérieur, le compartiment arrière, la cavité du four, les ouvertures de ventilation, les accessoires et les plats en mode **GRIL**, en mode **CUISSON COMBINEE** ou en mode **CUISSON AUTOMATIQUE**, car ils s'échauffent. Avant nettoyage, s'assurer qu'ils ne soient pas chauds.

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

**AVERTISSEMENT: Ne laisser les enfants utiliser le four sans surveillance que si des instructions appropriées ont été données de manière à ce que les enfants puissent utiliser le four en toute sécurité et comprennent les dangers encourus en cas d'utilisation incorrecte.**

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

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

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



## INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

### Autres avertissement.

Vous ne devez pas modifier le four.

Vous ne devez pas déplacer le four pendant son fonctionnement.

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

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

Ne jamais faire fonctionner le four à vide, sauf recommandation du mode d'emploi, voir page 58. Sinon vous risquez d'endommager le four.

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

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

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

Pour éviter de casser le plateau tournant:

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

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

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

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

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

### REMARQUES:

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

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

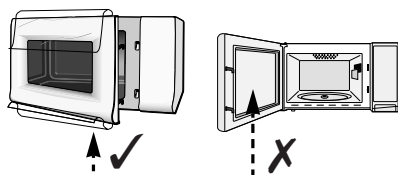
Des gouttes d'eau peuvent se former sur les parois de la cavité du four, autour des joints et des portées d'étanchéité. Cela ne traduit pas un défaut de fonctionnement ni des fuites de micro-ondes.



## INSTALLATION

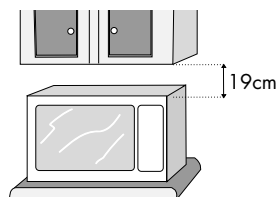
- 1) Retirez tous les matériaux d'emballage qui se trouvent à l'intérieur du four. Jetez la feuille polyéthylène qui se trouve entre la porte et l'intérieur du four. Retirez l'autocollant de l'extérieur de la porte, s'il y est collé.

Ne pas retirer la pellicule de protection se trouvant sur l'intérieur de la porte.



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

- 4) S'assurer qu'un espace libre minimum de 19 cm est prévu au-dessus du four:



- 2) Vérifiez soigneusement que le four ne présente aucun signe d'endommagement.  
3) Posez le four sur une surface horizontale et plate et suffisamment solide pour supporter le poids du four et également celui des aliments les plus lourds que vous avez l'intention d'y cuire.

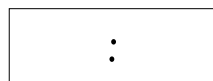
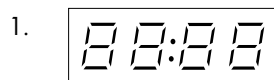
- 5) Branchez la fiche du cordon d'alimentation dans une prise murale standard (avec prise de terre).

## AVANT MISE EN ROUTE



Brancher le four.

1. L'affichage du four clignote :
2. Appuyer sur la touche **ARRET (STOP)**, l'affichage indique :
3. Pour régler l'horloge, voir ci-dessous.
4. Chauffer le four sans aliments. (Voir page 58, Note 2).



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

Utilisez la touche **ARRET** pour:

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

## REGLAGE DE L'HORLOGE



**REMARQUE:** Branchez le cordon d'alimentation. L'affichage indique en chiffres clignotants. Appuyez sur la touche **ARRET**, l'affichage indique .

Reglez l'horloge comme suit.

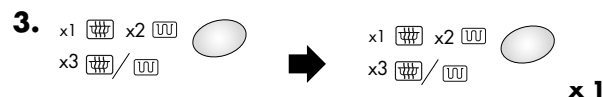
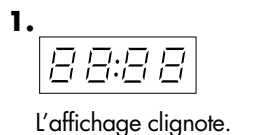
Si l'alimentation du four a été interrompue, l'affichage indique en chiffres clignotants. Si cela ce produit pendant la cuisson, le programme est effacé. Il vous suffit de remettre l'horloge à l'heure.

Pour régler l'horloge en mode 12 heures, maintenez la touche de **MODE DE CUISSON** enfoncée pendant 3 secondes à l'étape 3 dans l'exemple sera alors affiché.

Pour régler l'horloge en mode 24 heures, appuyez une seconde fois sur la touche de **MODE DE CUISSON** après l'étape 3 dans l'exemple. sera alors affiché.

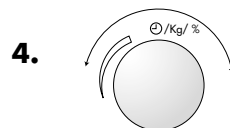
### Exemple :

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



1 x pendant 3 secondes

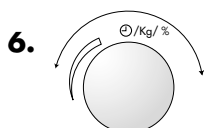
Pour régler l'horloge en mode 24 heures.



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



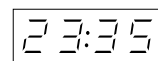
Passer des heures aux minutes



Régler les minutes.



Démarrer l'horloge



(exemple)

Vérifier l'affichage.



## NIVEAU DE PUISSANCE DU MICRO-ONDES

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

### **100 P** (900 W)

Sert pour la cuisson ou le réchauffage rapide, par exemple pour les plats garnis, les boissons chaudes, les légumes, le poisson, etc.

### **70 P** (630 W)

Pour une cuisson plus longue d'aliments denses comme les rôtis. Pour les plats sensibles, par exemple la sauce au fromage, réduire la puissance. A une puissance réduite, les plats ne débordent pas et la viande cuit de façon homogène sans surcuisson sur les bords.

### **50 P** (450 W)

Pour les aliments denses qui nécessitent un temps de cuisson élevé en préparation classique, par exemple les plats de boeuf, il est conseillé de réduire la puissance et d'augmenter le temps de cuisson. De cette façon, la viande sera plus tendre.

### **30 P** (270 W)

Pour décongeler, sélectionner une faible puissance. Ceci garantit une décongélation homogène du plat. Ce niveau est également idéal pour la cuisson à feu doux du riz, des pâtes et des boulettes.

### **10 P** (90 W)

Pour une décongélation douce, par exemple pour les gâteaux à la crème, sélectionner la puissance minimale.

### **P = Pourcentage**

Pour régler le niveau de puissance du micro-ondes :

Tourner le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/NIVEAU DE PUISSANCE** dans le sens des aiguilles d'une montre pour sélectionner le temps de cuisson.

Appuyer une fois sur la touche **MODE DE CUISSON** (micro-ondes seul).

Afin de modifier le niveau de puissance du micro-ondes, tourner le bouton rotatif jusqu'à ce que le niveau de puissance souhaité soit atteint. Appuyer sur la touche **+ 1 min/DEPART**.

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

# CUISSON AUX MICRO-ONDES



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

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

## Exemple:

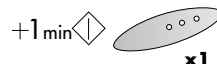
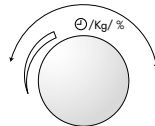
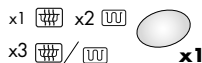
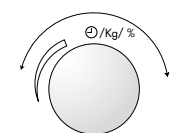
Supposons que vous vouliez réchauffer une soupe pendant 2 minutes et 30 secondes à la puissance 70 P du micro-ondes.

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

Choisir le mode de cuisson souhaité en appuyant une fois sur la touche **MODE DE CUISSON** (micro-ondes seul).

Choisir la puissance souhaitée en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/NIVEAU DE PUISSANCE** dans le sens des aiguilles d'une montre.

Appuyer une fois sur la touche **+1 min/DEPART** pour démarrer la cuisson.



Vérifier l'affichage

## REMARQUES :

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



# CUISSON AU GRIL/CUISSON COMBINEE

Ce four à micro-ondes possède deux modes de cuisson au **GRIL** : 1. Gril seul. 2. Gril et micro-ondes.

## 1. CUISSON AU GRIL SEUL

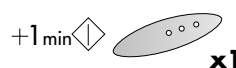
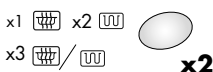
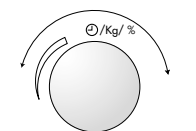
Ce mode peut servir à griller ou à brunir les aliments.

**Exemple** : Pour faire griller le pain pendant 4 minutes.

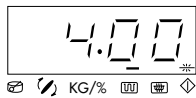
Entrer le temps de cuisson souhaité en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/NIVEAU DE PUISSANCE** dans le sens des aiguilles d'une montre

Choisir le mode de cuisson souhaité en appuyant deux fois sur la touche **MODE DE CUISSON**. (Gril seul).

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



**Vérifier l'affichage.**



## REMARQUES:

1. Le trépiéd haut est recommandé pour faire griller des aliments plats.
2. Vous pouvez détecter de la fumée ou une odeur de brûlé lorsque vous utilisez le gril pour la première fois, c'est normal et ne signifie pas que le four est défectueux. Afin d'éviter ce problème, lorsque vous utilisez le four pour la première fois, faites fonctionner le gril à vide pendant 20 minutes.

## 2. CUISSON COMBINEE

Ce mode utilise une combinaison de la puissance du Gril et de celle du Micro-ondes [10 P à 70 P]. Le niveau de puissance du Micro-ondes est préréglé à **30 P**.

### Exemple :

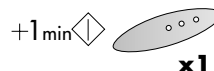
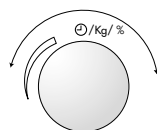
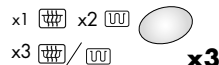
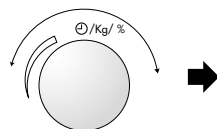
Pour faire cuire des kebabs (recette donnée à la page 83 du Livre de recettes) pendant 7 minutes sur **CUISSON COMBINEE 50 P**.

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

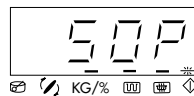
Choisir le mode de cuisson souhaité en appuyant trois fois sur la touche **MODE DE CUISSON** afin de sélectionner Micro-ondes et Gril.

Tourner le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/NIVEAU DE PUISSANCE** jusqu'au niveau de puissance de micro-ondes souhaité

Appuyer une fois sur la touche **+1 min/ DEPART** pour démarrer la cuisson.



**Vérifier l'affichage.**







## 1. CUISSON A SEQUENCES MULTIPLES

Une séquence de 3 étapes (maximum) peut être programmée à l'aide de combinaisons de **MICRO-ONDES**, **GRIL** ou **CUISSON COMBINEE**.

### Exemple:-

Pour cuire : 2 minutes et 30 secondes à puissance 70 P (Etape 1)  
5 minutes en Gril seul (Etape 2)

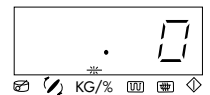
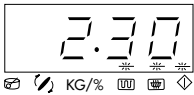
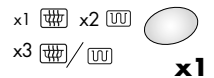
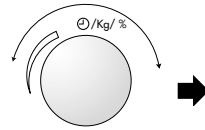
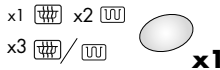
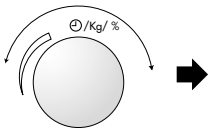
#### ETAPE 1

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

Choisir le mode de cuisson souhaité en appuyant une fois sur la touche **MODE DE CUISSON** (micro-ondes seul).

Entrer le niveau de puissance souhaité en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/NIVEAU DE PUISSANCE** dans le sens des aiguilles d'une montre

Appuyer sur la touche **MODE DE CUISSON** avant de programmer l'Etape 2.

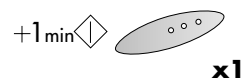
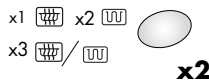
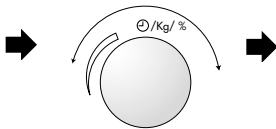


#### ETAPE 2

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

Choisir le mode de cuisson souhaité en appuyant deux fois sur la touche **MODE DE CUISSON** (Gril seul).

Appuyer une fois sur la touche **+1 min/DEPART** pour démarrer la cuisson.



Vérifier l'affichage.

(Le four cuira d'abord pendant 2 minutes et 30 secondes à puissance 70 P, puis pendant 5 minutes en Gril seul).

### Exemple:

Pour cuire le soufflé aux courgettes et aux nouilles (page 89, Livre de recettes)

- 18 minutes à 100 P.
2. 7 minutes CUISSON COMBINEE à 70 P.



## AUTRES FONCTIONS PRATIQUES

### 2. FONCTION +1min/DEPART

La touche **+1min/DEPART** vous permet d'utiliser les deux fonctions suivantes:

#### a. Démarrage direct

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



#### REMARQUE:

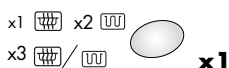
Pour éviter une manipulation abusive par les enfants, la touche **+1min/DEPART** peut être utilisé uniquement dans la minute qui suit l'opération précédente, par exemple, la fermeture de la porte ou l'appui sur la touche **ARRET (STOP)**.

#### b. Augmentation du temps de cuisson.

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

### 3. VERIFICATION DU NIVEAU DE PUISSANCE

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



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

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



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

- Appuyer une fois sur la touche **CUISSON AUTOMATIQUE**, l'affichage indiqué apparaît. Le menu peut être sélectionné en appuyant sur la touche **CUISSON AUTOMATIQUE** jusqu'à ce que le numéro de menu souhaité s'affiche. Voir pages 62-64 "**TABLEAUX DE CUISSON AUTOMATIQUE**".
- Le poids ou les quantités de nourriture peuvent être entrés en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/NIVEAU DE PUISSANCE** jusqu'à ce que le poids ou la quantité souhaitée soit affichée.
  - Entrer le poids des aliments uniquement. Ne pas inclure le poids du récipient.
  - Pour les aliments pesant plus ou moins que les poids ou quantités donnés aux tableaux **CUISSON AUTOMATIQUE**, utiliser des programmes manuels. Pour des résultats optimaux, suivre les tableaux de cuisson du livre de recettes.
- Pour démarrer la cuisson, appuyer sur la touche **+ 1 min/DEPART**.

Lorsqu'une action est nécessaire (par exemple, retourner les aliments) le four s'arrête et le signal sonore retentit, le temps de cuisson restant et tous les indicateurs clignotent sur l'affichage. Afin de continuer la cuisson, appuyer sur la touche **+ 1 min/DEPART**.

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

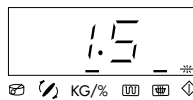
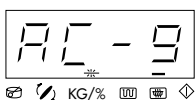
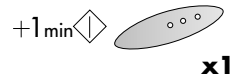
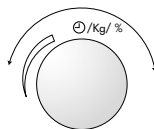
### Exemple :

Pour cuire 1,5 kg de Gratin (AC-9)

Sélectionner le menu nécessaire en appuyant sur la touche **CUISSON AUTOMATIQUE**.

Entrer le poids en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/NIVEAU DE PUISSANCE** dans le sens des aiguilles d'une montre.

Appuyer sur la touche **+ 1 min/DEPART**

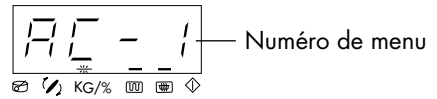


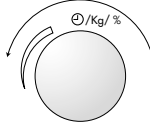
Vérifier l'affichage.




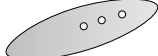
1. **AUTO COOK**  x1

la touche **CUISSON AUTOMATIQUE**



2. 

le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/NIVEAU DE PUISSANCE**

3. +1 min   x1

la touche **+ 1 min/DEPART**



## TABLEAUX DE CUISSON AUTOMATIQUE

### CUISSON AUTOMATIQUE AC-1

#### Pommes de terre frites

Quantité: 0,2 - 0,4 kg  
Ustensiles: Plat à tarte  
Trépied haut  
Incrément: 50 g  
Temp. initiale des aliments: -18° C, (surgelés)  
Menus recommandés: Pommes de terre frites surgelées  
(Pour les fours classiques)

### CUISSON AUTOMATIQUE AC-2

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

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

### CUISSON AUTOMATIQUE AC-3

#### Légumes surgelés

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

### CUISSON AUTOMATIQUE AC-4

#### Filet de poisson gratiné

Quantité: 0,6 - 1,2 kg\*  
(poisson: 0,3 - 0,6 kg)  
(sauce: 0,3 - 0,6 kg)  
Ustensiles: Plat à tarte, trépied bas.  
Incrément: 100 g  
Temp. initiale des aliments: Poisson 5° C  
Menus recommandés: Gratin de poisson à l'italienne  
Filet de poisson gratiné Esterhazy  
Gratin de poisson au brocoli.

#### Procédure:

- Enlever les frites surgelées de l'emballage et les poser sur un plat en porcelaine.
- Placer le plat sur le trépied haut dans le four.
- Quand le signal sonore retentit, retourner.
- Après la cuisson, enlever du plat et mettre sur une assiette pour servir. (Il n'est pas nécessaire de laisser reposer).
- Saler à votre goût.

#### REMARQUE:

Le plat chauffe beaucoup pendant la cuisson. Pour éviter de vous brûler, utiliser des gants isolants pour sortir le plat du four.

#### Procédure:

Pommes de terre bouillies : Peler les pommes de terre et les couper en morceaux de taille similaire.

Pommes de terre en robe des champs : Choisir des pommes de terre de taille similaire et les laver.

- Mettre les pommes de terre bouillies ou les pommes de terre en robe des champs dans un bol.
- Ajouter la quantité d'eau nécessaire (par 100 g) environ 2 cuillères à soupe et un peu de sel.
- Mettre un couvercle.
- Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, remuer et couvrir à nouveau.
- Après cuisson, laisser reposer les pommes de terre pendant 1-2 minutes.

#### Procédure:

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

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

#### Procédure:

- Voir les recettes de filet de poisson gratiné à la Page 65.

\* Poids total du poisson et de la sauce



## CUISSON AUTOMATIQUE AC-5

### Poulet grillé

Quantité: 0,9 - 1,8 kg

Ustensiles: Trépied bas

Incrément: 100 g

Temp. initiale des aliments: 5° C, réfrigéré  
Menus

recommandés: Poulet

Ingrédients pour 1,2 kg de poulet grillé:

Sel et poivre, 1 cuillère à café de paprika,  
2 cuillères à soupe d'huile

#### Procédure:

- Mélanger les ingrédients et les étaler sur le poulet.
- Percer la peau du poulet.
- Mettre le poulet sur un plat à tarte, côté poitrail vers le bas.
- Placer directement sur le trépied et faire cuire.
- Quand le signal sonore retentit, retourner le poulet.
- Après cuisson, enlever et mettre sur une assiette pour servir. (Il n'est pas nécessaire de laisser reposer).

## CUISSON AUTOMATIQUE AC-6

### Cuisses de poulet

Quantité: 0,2 - 0,8 kg

Ustensiles: Trépied haut

Incrément: 100 g

Temp. initiale des aliments: 5° C, réfrigéré  
Menus

recommandés: Cuisses de poulet

Ingrédients pour 0,6 kg de cuisses de poulet:

(3 cuisses), 1-2 cuillères à soupe d'huile, 1/2 cuillère à café de sel, 1 cuillère à café de paprika,  
1 cuillère à café de romarin.

#### Procédure

- Mélanger les ingrédients et les étaler sur les cuisses de poulet.
- Percer la peau des cuisses de poulet.
- Mettre les cuisses de poulet sur le trépied, côté peau vers le bas, les bouts minces dirigés vers le centre.
- Quand le signal sonore retentit, retourner la préparation.
- Après cuisson, enlever et mettre sur une assiette pour servir. (Il n'est pas nécessaire de laisser reposer).

## CUISSON AUTOMATIQUE AC-7

### Rôti de porc

Quantité: 0,6 - 2,0 kg

Ustensiles: Trépied bas

Incrément: 100 g

Temp. initiale des aliments: 5° C, réfrigéré  
Menus

recommandés: porc maigre roulé

Ingrédients pour 1 kg de porc maigre roulé

1 gousse d'ail pilée, 2 cuillères à soupe d'huile, 1 cuillère à soupe de paprika, un peu de cumin en poudre, 1 cuillère à café de sel.

#### Procédure:

- Le rôti de porc mince est recommandé.
- Mélanger les ingrédients et les étaler sur le porc.
- Placer le porc dans un plat à tarte directement sur le trépied bas et faire cuire.
- Quand le signal sonore retentit, retourner la préparation.
- Après cuisson, laisser reposer la préparation emballée dans du papier aluminium pendant environ 10 minutes.

## CUISSON AUTOMATIQUE AC-8

### Kebabs

Quantité: 0,2 - 0,8 kg

Ustensiles: Trépied haut

Incrément: 100 g

Temp. initiale des aliments: 5° C, réfrigéré  
Menus

recommandés: Voir recettes page 83.

#### Procédure:

- Préparer les brochettes du grill.
- Placer sur un trépied et faire cuire.
- Quand le signal sonore retentit, retourner.
- Après cuisson, enlever et mettre sur une assiette pour servir. (Il n'est pas nécessaire de laisser reposer).



# TABLEAUX DE CUISSON AUTOMATIQUE

## CUISSON AUTOMATIQUE AC- 9

### Gratin

Quantité: 0,5 - 1,5 kg  
 Ustensiles: Plat à gratin peu profond et ovale, trépied bas  
 Incrément: 100 g  
 Temp. initiale des aliments: 20° C, (température ambiante)

Menus

recommandés: Gratin de courgettes et de pâtes

## CUISSON AUTOMATIQUE AC-0

### Décongélation facile

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

### Cuisses de poulet, Steaks, Côtelettes, Filets de poisson

Quantité: 0,2 - 0,8 kg  
 Ustensiles: (Voir nota bene ci-dessous)  
 Incrément: 100 g  
 Temp. initiale des aliments: -18° C, (surgelé)

### Volaille

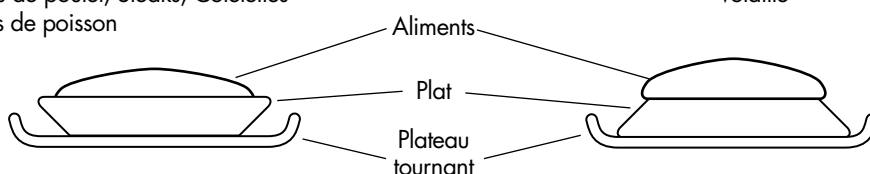
Quantité: 0,9 - 2,0 kg  
 Ustensiles: (Voir note ci-dessous)  
 Incrément: 100 g  
 Temp. initiale des aliments: -18° C, (surgelé)

### REMARQUES: Décongélation facile (AC-0)

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

Cuisses de poulet, Steaks, Côtelettes et Filets de poisson

Volaille



Procédure:

- Préparer le gratin selon la section Livre de recettes jointe, page 86.
- Après cuisson, laisser reposer la préparation couverte pendant environ 5-10 minutes.

Procédure:

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

Procédure:

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



## Gratin de poisson à l'italienne

### Ingrédients

600 g	de filet de poisson
	jus d'un demi-citron
2 CS	de beurre d'anchois
75 g	de gouda
	poivre
420 g	de tomates
2 CS	de fines herbes hâchées (basilic, origan, persil)
250 g	de mozzarella
1 CS	de basil
3 CS	de liant de sauce

### Préparation

1. Laver et sécher le poisson et l'arroser de jus de citron, saler et graisser au beurre d'anchois. Placer dans un plat à gratin ovale (32 cm).
  2. Saupoudrer le poisson de gouda.
  3. Laver les tomates et retirer la queue. Couper en tranches et placer sur le fromage.
  4. Saler, poivrer et ajouter les fines herbes.
  5. Egoutter la mozzarella, couper en tranches et placer sur les tomates. Parsemer de basilic.
  6. Placer le plat à gratin sur le trépied bas et faire cuire au PROGRAMME DE CUISSON AUTOMATIQUE AC-4 pour "Gratin de poisson"
- Conseil: Après la cuisson, retirer le poisson du plat à gratin et ajouter du liant de sauce. Faire cuire à nouveau pendant 1-2 minutes à 100 P.

## Filet de poisson gratiné Esterhazy

### Ingrédients

600 g	de filet de poisson
2 (250 g)	poireaux
1 (50 g)	oignon (moyen)
1 (100 g)	carotte (grosse)
1 CS (20 g)	de beurre
	poivre, set et muscade
2 CS	de jus de citron
125 g	de crème fraîche
100 g	de gouda râpé (45 % de M.G.)

### Préparation

1. Laver le poireau, le couper dans le sens de la longueur puis en rondelles.
2. Peler les oignons et les couper en rondelles fines.

3. Peler les carottes et les râper en fines lamelles.
4. Mettre les légumes, le beurre et les épices dans une terrine (2 litres) et bien mélanger. Faire cuire pendant 5-6 minutes à 100 P. Remuer une fois en cours de cuisson.
5. Laver et sécher le poisson, l'arroser de jus de citron et saler.
6. Mélanger la crème fraîche aux légumes et assaisonner à nouveau.
7. Placer la moitié des légumes dans un plat à gratin ovale (32 cm). Placer le poisson au-dessus des légumes et recouvrir du reste des légumes.
8. Recouvrir de gouda et placer sur le trépied bas, faire cuire au PROGRAMME DE CUISSON AUTOMATIQUE AC-4 pour "Gratin de poisson".

## Gratin de poisson au brocoli

### Ingrédients

500 g	de filet de poisson
2 CS	de jus de citron
	sel
2 CS (40 g)	de beurre
2 CS (40 g)	de farine
300 ml	de lait
	aneth hâché, poivre
250 g	de brocoli surgelé
100 g	de gouda râpé (45 % de M.G.)

### Préparation

1. Laver et sécher le poisson, l'arroser de jus de citron et saler.
2. Réchauffer le beurre et la farine dans une casserole ronde à découvert pendant environ 1-1 1/2 minutes à 100 P.
3. Ajouter le lait et bien mélanger. Faire cuire à nouveau à découvert pendant 3-4 minutes à 900 Watt. Après la cuisson, remuer à nouveau et assaisonner d'aneth, saler et poivrer.
4. Placer le brocoli surgelé dans une terrine (1 1/2 l) et décongeler pendant 4-6 minutes à 100 P.
5. Placer le brocoli dans un plat à gratin (32 cm) et poser le poisson au-dessus. Assaisonner à nouveau.
6. Verser la sauce et parsemer de fromage
7. Placer sur le trépied bas et faire cuire au PROGRAMME DE CUISSON AUTOMATIQUE AC-4 pour "Gratin de poisson".

Conseil: Saupoudrer des amandes pilées sur le gratin de poisson peu de temps avant la fin de la cuisson.

**REMARQUE:** Pour toutes les recettes ci-dessus, il faut des filets de poisson de bonne qualité.



## ENTRETIEN ET NETTOYAGE

### Précaution

N'utilisez aucun produit de nettoyage, aucun abrasif, aucun tampon de récurage pour nettoyer l'intérieur ou l'extérieur du four.

### Extérieur du four

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

### Panneau de commande

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

### Intérieur du four

1. Pour un nettoyage facile, essuyez les éclaboussures et les dépôts à l'aide d'un chiffon doux et mouillé ou une éponge après chaque utilisation et pendant que le four est encore tiède. Si les tâches résistent à un simple nettoyage, utilisez de l'eau savonneuse puis essuyez à plusieurs reprises à l'aide d'un chiffon mouillé jusqu'à ce que tous les résidus soient éliminés.

2. Assurez-vous que l'eau savonneuse ou l'eau ne pénètre pas dans les petites ouvertures des parois. Sinon, elle risque de causer des dommages au four.
3. N'utilisez pas de vaporisateur pour nettoyer l'intérieur du four.
4. Chauffer le four régulièrement à l'aide du grill, voir note 2 de la page 58. Des restes de nourriture ou des projections de graisse peuvent causer de la fumée ou de mauvaises odeurs.

### Plateau tournant et support du plateau:

Enlevez tout d'abord le plateau tournant et le pied du plateau. Puis, lavez le plateau tournant et le pied du plateau au moyen d'eau savonneuse. Enfin, essuyez le plateau tournant et le support du plateau avec un chiffon doux. Tous les deux peuvent être lavés dans un lave-vaisselle.

### Porte

Essuyez fréquemment la porte intérieurement et extérieurement avec un chiffon humide pour éliminer les éclaboussures ou dépôts.

### Trépieds

Lavez les trépieds au moyen d'une solution diluée de détergent puis séchez-les. Le trépied peut être lavé dans un lave-vaisselle.



## AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR

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

### 1. Alimentation

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

Vérifiez le fusible et le disjoncteur.

### 2. Quand la porte est ouverte, la lampe est-elle éclairée?

OUI \_\_\_\_\_ NON \_\_\_\_\_

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

Programmer le four une minute sur la puissance 100 P et le mettre en marche.

La lampe s'éclaire-t-elle?

OUI \_\_\_\_\_ NON \_\_\_\_\_

Le plateau tournant tourne-t-il?

OUI \_\_\_\_\_ NON \_\_\_\_\_

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

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

OUI \_\_\_\_\_ NON \_\_\_\_\_

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

OUI \_\_\_\_\_ NON \_\_\_\_\_

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

OUI \_\_\_\_\_ NON \_\_\_\_\_

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

OUI \_\_\_\_\_ NON \_\_\_\_\_

### 4. Régler le grill sur trois minutes et mettre le four en marche.

Après 3 minutes, l'élément chauffant du grill est-il rouge?

OUI \_\_\_\_\_ NON \_\_\_\_\_

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





Les micro-ondes sont, tout comme les ondes radio et télévision, des ondes électromagnétiques.

Dans le micro-ondes, les ondes sont générées par le magnétron et font vibrer les molécules d'eau des aliments. La friction qui en résulte dégage de la chaleur qui décongèle, réchauffe ou cuit les aliments.

Le secret des temps de cuisson courts tient au fait que les micro-ondes pénètrent de tous les cotés dans les aliments. L'énergie est donc utilisée avec un rendement optimal. En comparaison, l'énergie utilisée pour la cuisson avec une cuisinière électrique doit d'abord passer de la plaque chauffante à la casserole puis de la casserole aux aliments. Ces "détours" entraînent d'importantes pertes d'énergie.

Aliments - Ils absorbent les micro-ondes.

Métaux - Ils réfléchissent les micro-ondes.

## LES PROPRIETES DES MICRO-ONDES

Les micro-ondes traversent tous les objets non métalliques, le verre, la porcelaine, la céramique, la

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

Les mets absorbent les micro-ondes et sont donc réchauffés.

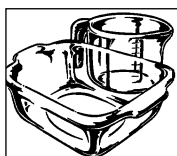
Les matériaux métalliques ne sont pas traversés par les micro-ondes, ils les réfléchissent. C'est pourquoi, en règle générale, il ne faut pas utiliser d'objets métalliques dans le micro-ondes. Il existe toutefois des exceptions qui vous permettent d'utiliser les propriétés des métaux. On recouvre par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

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

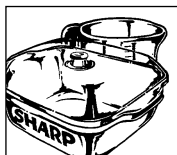
## BIEN CHOISIR LA VAISSELLE



### VERRE ET VERRE CERAMIQUE



La vaisselle en verre résistant à la chaleur est tout à fait adaptée à une utilisation dans le micro-ondes. Elle permet d'observer le déroulement de la cuisson de tous les cotés. 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).



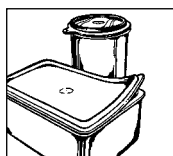
### CERAMIQUE

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 68.

### PORCELAINE

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

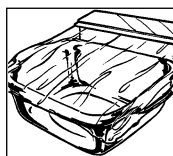
### MATIERES PLASTIQUES



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

Respectez les indications du fabricant.

### VAISSELLE EN CARTON



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

### PAPIER ABSORBANT

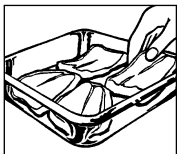
Le papier absorbant peut être utilisé pour absorber l'humidité qui se dégage lorsqu'on réchauffe rapidement certains aliments, p. ex. du pain ou des met panés. Intercaler le papier entre les mets et le plateau tournant. La surface des mets reste ainsi croustillante et sèche. On évitera les projections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



### FILM PLASTIQUE POUR MICRO-ONDES

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

### SACHETS A ROTI



Ils peuvent être utilisés dans le micro-ondes. On ne doit pas les fermer avec des pinces métalliques car la feuille composant le sachet pourrait fondre. Fermez le sachet avec de la ficelle et percez-le en plusieurs endroits avec une fourchette.

### FILM PLASTIQUE NON RESISTANT A LA CHALEUR

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

### USTENSILES APPROPRIES POUR LA CUISSON COMBINEE

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

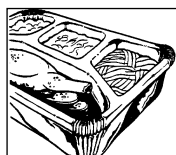
### PLAT BRUNISSEUR

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



### METAUX

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

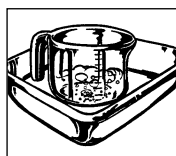


On peut utiliser de petites brochettes métalliques ou des barquettes en aluminium (comme ceux contenant les plats cuisinés) mais ils doivent être de dimensions réduites par rapport à la quantité d'aliments. Les barquettes en aluminium doivent par exemple être au moins aux  $\frac{2}{3}$  ou aux  $\frac{3}{4}$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

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

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

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



### TEST D'APTITUDE POUR LA VAISSELLE

Si vous n'êtes pas sûr que votre vaisselle puisse être utilisée avec votre micro-ondes, procédez au test suivant : mettre l'ustensile dans l'appareil. Poser un récipient contenant 150 ml d'eau sur ou à côté de l'ustensile. Faire fonctionner l'appareil à pleine puissance pendant 1 à 2 minutes. Si l'ustensile reste froid ou à peine tiède, il convient à une utilisation au micro ondes. Ne pas faire ce test avec de la vaisselle en matière plastique car elle pourrait fondre.



## AVANT DE COMMENCER ...

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

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

## TEMPERATURE DE DEPART

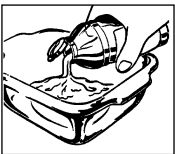
Les temps de décongélation, de réchauffage et de cuisson indiqués sont fonction de la température des aliments. Les aliments surgelés ou sortant du réfrigérateur nécessitent par exemple un temps plus long que les aliments à la température ambiante.

Pour le réchauffage et la cuisson, on suppose que les aliments ont été conservés à une température normale (réfrigérateur : environ 5° C, température ambiante : environ 20° C). Pour la décongélation, on suppose que les aliments sont à la température de surgélation de -18° C.

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



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



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

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

## TOUTES LES DUREES INDIQUEES

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

## SEL, EPICES ET HERBES

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

## SELECTION DU MODE DE CUISSON

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

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

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

## VERIFICATION DE LA CUISSON

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

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



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

### DETERMINATION DU TEMPS DE CUISSON AVEC LE THERMOMETRE DE CUISINE

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

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

### ADDITION D'EAU

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

### ALIMENTS A PEAU

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

### ALIMENTS GRAS

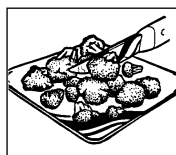
Les viandes entrelardées et les couches de graisse cuisent plus rapidement que la viande maigre. Avant la cuisson, recouvrez ces parties grasses d'une feuille d'aluminium ou disposez les aliments avec le côté gras vers le bas.

### BLANCHIR LES LEGUMES

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

Voici comment procéder :

laver les légumes et les couper en petits morceaux mettre dans une terrine 250 g de légumes et 275 ml d'eau, couvrir la terrine et réchauffer de 3 à 5



minutes ; plonger immédiatement les légumes blanchis dans de l'eau glacée pour arrêter la cuisson puis les égoutter ; emballer hermétiquement les légumes blanchis et les congeler.

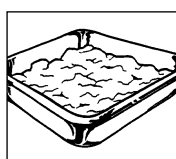
### CONSERVES DE FRUITS ET DE LEGUMES

Il est simple et facile de faire des conserves avec le micro-ondes. On trouve dans le commerce des bocaux à conserves, des joints en caoutchouc et des fermetures appropriées en matière plastique, spécialement conçus en vue d'une utilisation dans un micro-ondes. Les fabricants fournissent des conseils d'utilisation précis.

### PETITES ET GRANDES QUANTITES

Les temps de fonctionnement de votre micro-ondes sont directement fonction de la quantité d'aliments que vous voulez décongeler, réchauffer ou cuire.

Cela signifie que les petites portions cuisent plus rapidement que les grandes.



En règle générale :

QUANTITE DOUBLE = TEMPS PRESQUE DOUBLE

QUANTITE DEUX FOIS INFÉRIEURE = MOITIE MOINS DE TEMPS

### RECIPIENTS CREUX ET PLATS

Si l'on prend deux récipients de même contenance, un creux et un plat, le récipient creux nécessitera un temps de cuisson plus long. On préférera donc les récipients les plus plats possibles avec une large ouverture.

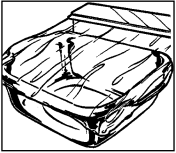
Utiliser des récipients à bords hauts seulement pour les aliments qui risquent de déborder, p. ex. les pâtes, le riz, le lait, etc.

### RECIPIENTS RONDS ET OVALES

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



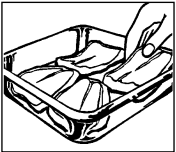
## COUVRIR OU NON



Un récipient couvert conserve aux aliments leur humidité et réduit le temps de cuisson.

Couvrir le récipient avec un couvercle, une feuille de plastique cuisine résistant à la chaleur ou un couvercle spécial. Ne pas couvrir les mets sur lesquels une croûte doit se former, comme p. ex. les rôtis ou les poulets. La règle est la suivante : ce que l'on cuit avec un couvercle avec une cuisinière conventionnelle doit l'être aussi au micro-ondes, ce que l'on cuit sans couvercle avec une cuisinière peut l'être aussi au micro-ondes.

## PIECES DE FORME IRREGULIERE



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

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

## FAUT-IL REMUER LES METS ?



Il est nécessaire de remuer les aliments parce que les micro-ondes en réchauffent d'abord l'extérieur. On équilibre ainsi la température, ce qui assure un réchauffage uniforme des mets.

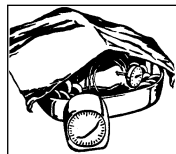
## COMMENT DISPOSER LES METS ?

Placer plusieurs portions individuelles (ramequins, tasses ou pommes de terre en robe des champs) en cercle sur le plateau tournant. Laisser un espace entre les portions pour permettre aux micro-ondes de pénétrer de tous côtés dans les aliments.

## RETOURNER

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

## TEMPS DE REPOS



Le respect du temps de repos est une des règles principales de la cuisine aux micro-ondes. Presque tous les aliments décongelés, réchauffés ou cuits au micro-ondes ont besoin d'un temps de repos plus ou moins long qui permet à la température de s'équilibrer et au liquide de se répartir uniformément à l'intérieur des aliments.

## PRODUITS DE BRUNISSAGE

Après un temps de cuisson de plus de 15 minutes, les aliments prennent une couleur brune qui ne peut toutefois pas être comparée avec la couleur brune et la dorure obtenues par la cuisson conventionnelle. On peut utiliser des produits de brunissage pour donner aux mets une appétissante couleur brune. Ces produits sont généralement des épices ou des condiments. Le tableau ci-dessous vous donne quelques conseils pour l'utilisation des produits de brunissage :

PRODUITS DE BRUNISSAGE	METS	METHODE
Beurre fondu et paprika en poudre	Volailles	Badigeonner la volaille avec le mélange de beurre et de paprika en poudre
Paprika en poudre	Soufflés et gratins Croûtes au fromage	Saupoudrer de paprika en poudre
Sauce de soja	Viandes et volailles	Badigeonner de sauce
Sauce Barbecue et sauce Worcestershire, sauce de rôti	Rôtis, boulettes de viande	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.

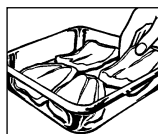
### COUVRIR



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 LEGUMES FRAIS



- Dans la mesure du possible, achetez des légumes de la même taille. Ceci est important surtout si vous voulez cuire les légumes dans leur entier (p.ex. pommes de terre en robe des champs).
- Lavez les légumes et nettoyez-les avant de peser la quantité nécessaire à la recette et de les couper en petits morceaux.
- 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 76.
- 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.
- 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.

## DECONGELATION 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 78 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 P 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 P 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 P 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 P de la puissance = 270 Watts**

#### **NIVEAU DE DECONGELATION**

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

#### **10 P 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

#### 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

#### Indicateurs de micro-ondes et du grill

- Cuisson micro-ondes
- Cuisson grill
- Cuisson combinée (micro-ondes avec grill)





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

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

pour les aliments crus qui doivent être cuits à l'étuvée, réduisez l'addition de liquide aux deux tiers de la quantité indiquée dans la recette originale. Le cas échéant, rajoutez du liquide pendant la cuisson ; On peut considérablement réduire l'addition de graisse. Une faible quantité de beurre, de margarine ou d'huile suffit à donner du goût aux mets. Le micro-ondes est donc idéal pour cuire des plats à faible teneur en matières grasses, par exemple dans le cadre d'un régime.

#### LA PREPARATION DES RECETTES

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

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

<sup>1</sup> à partir de la température du réfrigérateur

## TABLEAU : CUISSON DES LEGUMES FRAIS

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



**TABLEAU :**  
**CUISSON DE VIANDES, DE POISSON ET DE VOLAILLES**

Viande, poisson et volaille	Quant. -g-	Mode	Puissance -Niveau-	Cuisson -mn-	Conseils de préparation	Repos -mn-	
Rôtis (porc, veau, agneau)	500	⊕	50 P	4-6	Epicer, poser sur la grille du bas, retourner après (*)	10	
		⊕ W	50 P	5-7(*)			
		⊕	50 P	4-6			
	1000	⊕ W	50 P	4-5			
		⊕	50 P	14-16		10	
		⊕ W	50 P	4-6(*)			
	⊕	50 P	12-14				
	1500	⊕ W	50 P	3-5		Placer une lèchefrite sous le rôti.	10
		⊕	50 P	25-27			
⊕ W		50 P	4-6(*)				
⊕		50 P	25-27				
Rosbif à point	1000	⊕	70 P	5-8	Epicer, poser sur la grille du bas avec la face grasse vers le bas, retourner après (*)	10	
		⊕ W	70 P	7-10(*)			
		⊕ W	70 P	2-5			
	1500	⊕	70 P	12-14		10	
		⊕ W	70 P	12-14(*)			
Rôti viande hachée	1000	⊕	70 P	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 P	6-9			
Poulet	1200	⊕	100 P	9-11	Epicer, poser sur la grille du bas avec les filets vers le bas, retourner après (*)		
		⊕ W	70 P	5-7(*)			
		⊕	100 P	9-11			
Cuisses de poulet	200	⊕ W	50 P	6-8(*)	Epicer, poser la grille du haut avec la peau vers le bas, retourner après (*)	3	
		⊕	50 P	5-6			
Truite	250	⊕ W	10 P	6-8(*)	Laver, arroser de jus de citron, saler l'intérieur et l'extérieur, poser sur le trépied haut, retourner après (*)	2	
		⊕	10 P	3-5			

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

Mets	Quant. -g-	Mode	Cuisson -mn-	Puissance -Niveau-	Conseils de préparation
Rumstecks, 2 à point (medium)	400	W	10-11(*)		Poser sur le trépied haut, retourner après (*), assaisonner après la cuisson
Filets, 2 à point (medium)	200	W	10-11(*)		Poser sur le trépied haut, retourner après (*), assaisonner après la cuisson
Côtelettes d'agneau 2, rose	300	W	13-14(*)		Poser sur le trépied haut, retourner après (*), assaisonner après la cuisson
Saucisses à griller 5	400	W	9-11(*)		Poser sur le trépied haut, retourner après (*)
Gratiner soufflés et gratins, etc.		W	8-10		Poser le plat à gratin sur le trépied bas
Croûtes au fromage 1 pièce		⊕	1/2	50 P	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.
		W	5-6		
4 pièces		⊕	1/2	50 P	
		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 P	8-9	séparer et remuer à la moitié du temps de décongélation	10-15
Jambon ou saucisse en morceaux	200	30 P	2-3	décongeler légèrement	5
Viande froide	200	30 P	2-4	enlever les tranches du dessus au bout de chaque minute	5
8 saucisses	600	30 P	6-8	poser l'une à côté de l'autre,	5-10
4 saucisses	300	30 P	3-5	retourner à la moitié du temps de décongélation	5-10
Blanc de poulet	450	30 P	7-9	retourner à la moitié du temps de décongélation	30-90
Poissons en tranches	800	30 P	12-13	retourner à la moitié du temps de décongélation	10-15
Filets de poisson	400	30 P	5-7	retourner à la moitié du temps de décongélation	5-10
Crabes	300	30 P	6-8	retourner à la moitié du temps de décongélation retirer les morceaux décongelés	30
2 petits pains	80	30 P	1-1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	décongeler légèrement	-
Tranches de pain	250	30 P	ca.2	poser les tranches l'une à côté de l'autre, décongeler légèrement	5
Pain blanc, 1 miché	500	30 P	3-5	retourner à la moitié du temps de décongélation (le cœur reste gelé)	30
Pain complet, en tranches	250	30 P	2-3	poser les tranches l'une à côté de l'autre, décongeler légèrement	5
Pain à plusieurs céréales, 1 miché	1000	30 P	8-10	retourner à la moitié du temps de décongélation (le cœur reste gelé)	30
Gâteau, 1 portion	150	30 P	1-3	poser sur une grille	5
Gâteau aux fruits, 1 portion	150	30 P	2-3	poser sur une grille	10
Tarte à la crème, 1 portion		30 P	ca.1	poser sur une grille	-
Tarte entière, 25 cm diam		30 P	9-11	poser sur une grille	60
Beurre	250	30 P	1-3	décongeler légèrement	5
Crème	200	30 P	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 P	1-2	décongeler légèrement	10
Fruits comme fraises, framboises, cerises, prunes	250	30 P	3-5	repartir uniformément, retourner à la moitié du temps de décongélation	5

Pour décongeler volaille, cuisses de poulet, côtelettes, et rumsteaks, utiliser la fonction de CUISSON AUTOMATIQUE AC-0.

## TABLEAU: DECONGELATION ET CUISSON D'ALIMENTS

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



France

## SOUPE A L'OIGNON GRATINEE

Temps de cuisson total : env. 14-17 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)  
4 soupe tasses (200 ml)

Ingrédients

- 1 CS de beurre ou de margarine (10-20 g)
- 2 oignons (100 g) coupés en rondelles
- 800 ml de bouillon de viande
- Sel, Poivre
- 2 tranches de pain de mie
- 4 CS de fromage râpé (40 g)

1. Répartir le beurre dans la terrine, y mettre les rondelles d'oignons, le bouillon de viande et les épices, couvrir et cuire.

**9-11 Min** ☞ 100 P

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 Min** ☞

Suède

## BISQUE DE CRABE

Kräftsoppa

Temps de cuisson total : env. 11-15 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

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

1. Mettre les légumes et le beurre ou la margarine dans la terrine, couvrir et réchauffer.

**2-3 Min** ☞ 100 P

2. Ajouter le bouillon de viande, le vin, le madère, le crabe et les épices aux légumes. Couvrir et cuire.

**7-9 Min** ☞ 50 P

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 P

4. Remuer la soupe et y ajouter le beurre avant de servir.

Suisse

## POTAGE A L'ORGE DES GRISONS

Bündner Gerstensuppe

Temps de cuisson total env. 27-34 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (3 litres)

Ingrédients

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

1. Mettre le beurre et l'oignon haché dans la terrine, couvrir et cuire à l'étuvée.

env. **1-2 Min** ☞ 100 P

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 Min** ☞ 100 P

2. **17-21 Min** ☞ 50 P

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 Min** ☞ 100 P Laisser refroidir.

3. Réchauffer dans l'autre terrine couverte 100 ml de vin et la crème.

**1-3 Min** ☞ 100 P

4. Mélanger la farine et le reste du vin, mélanger au liquide chaud, couvrir et cuire. Remuer de temps en temps. env. **1 Min** ☞ 100 P

5. Remplir les champignons avec la farce au jambon, les disposer dans la sauce, et cuire sur la grille du haut.

**6-8 Min** ☞ ☞ 30 P

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  
(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

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 Min** ☞ 100 P

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 Min** ☞ 100 P

Remuer et assaisonner.

4. Verser la sauce dans le plat graissé, y disposer les roulades, cuire sur le plateau tournant.

**10-12 Min** ☞ ☞ 70 P

Après la cuisson, laisser reposer les roulades environ 5 minutes avant de servir.

Conseil :

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



Allemagne

## POELEE DE DINDE EPICEE

Pikante Putenpfanne (2 Portions)

Temps de cuisson total : env. 20-25 minutes

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

Ingrédients

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

Grèce

## AUBERGINES FARCIES A LA VIANDE HACHEE

Melitsánas jemistes mé kimá

Temps de cuisson total : env. 17-22 minutes

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

Ingrédients

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

Conseil :

Vous pouvez remplacer les aubergines par des courgettes.

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 Min** ☼ 100 P
  2. **16-19 Min** ☼ 30 P
 Laisser reposer environ 5 minutes après la cuisson.

Conseil :

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

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 Min** ☼ 100 P
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 Min** ☼ 70 P  
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 Min** ☼ 70 P



Pays-Bas

## TERRINE DE VIANDE HACHÉE

Gehacktschotel

Temps de cuisson total : env. 20-23 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

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

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

**20-23 Min** 🍴 100 P

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 Min** 🍴 100 P  
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 Min** 🍴 70 P

Après la cuisson, laisser le poulet farci rôti reposer environ 3 minutes avant de servir.





Suisse

## EMINCE DE VEAU A LA ZURICHOISE

Züricher Geschnetzeltes

Temps de cuisson total : env. 9-14 Minuten

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

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

Italie

## ESCALOPES DE VEAU A LA MOZZARELLA

Scaloppe alla pizzaiola

Temps de cuisson total : env. 24-31 minutes

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

Ingrédients

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

Allemagne

## BROCHETTES DE VIANDE PANACHEES

Bunte Fleischspieße

Temps de cuisson total : env. 17-18 minutes

Vaisselle : Grille du haut  
4 brochettes e bois (longueur env. 25 cm)

Ingrédients

- 400 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 fillet 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 Min** # 100 P
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 Min** # 100 P
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 Min** # 70 P. 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 Min** # W 70 P
- Après la cuisson, laisser reposer environ 5 minutes.
- Conseil : Vous pouvez servir ces escalopes avec des spaghetti 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. Utiliser la cuisson automatique AC-8 pour cuire les brochettes



## 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

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

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 Min** # 70 P  
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 P
3. Hacher finement les herbes, en saupoudrer les cailles puis arroser de porto. Continuer la cuisson.
- 13-15 Min** # 70 P  
Retirer les cailles du jus de cuisson.
4. Couvrir et réchauffer le bouillon de viande dans la terrine.
- 2-3 Min** # 100 P  
Pétrir le beurre et la farine, mélanger au liquide, faire bouillir et cuire en remuant de temps en temps.
- 1-2 Min** # 100 P
5. Mélanger le fromage à la sauce. Ajouter la sauce au jus de cuisson, bien mélanger, et réchauffer. env. **1 Min** 100 P  
(Napper les cailles et servir).



Suisse

## FILET DE POISSON A LA SAUCE AU FROMAGE

Fischfilet mit Käsesauce

Temps de cuisson total : env. 21-25 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (1 litre)

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

Ingrédients

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

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

Après la cuisson, laisser reposer les filets 2 minutes environ avant de servir. Avant de servir, garnir les filets de persil haché.

Allemagne

## TRUITES AUX AMANDES

Mandelforellen

Temps de cuisson total : env. 16-19 minutes

Vaisselle : 1 plat ovale à gratin  
(longueur env. 30 cm)

Ingrédients

- 4 truites de 200 g, écaillées et vidées
- Jus d'un citron
- Sel
- 30 g de beurre ou de margarine
- 5 CS de farine (50 g)
- 1 00 de beurre ou de margarine pour graisser le plat
- 50 g d'amandes émincées

1. Laver les truites, les sécher et les arroser de jus de citron. Saler l'intérieur et l'extérieur des poissons et les laisser reposer environ 15 minutes.
  2. Faire fondre le beurre.  
**1 Min** # 100 P.
  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 Min** # W 50 P.
- Après la cuisson, laisser reposer les truites 2 minutes environ avant de servir.

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



Allemagne

### GRATIN DE PATES AUX COURGETTES

Zucchini-Nudel-Auflauf

Temps de cuisson total : env. 37-44 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 Min** ⚡ 100 P

2. Casser les macaronis en morceaux, les verser dans la terrine, remuer et laisser gonfler.

**9-11 Min** ⚡ 30 P

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. Utiliser la cuisson automatique AC-9 ou bien cuire manuellement. Disposer sur la grille du bas. Utiliser la cuisson automatique AC-9 ou bien cuire manuellement.

**18-21 Min** ⚡ 100 P

**7-8 Min** ⚡ 70 P

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 Min** ⚡ 100 P

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 Min** ⚡ 100 P

Après la cuisson, laisser les quenelles reposer env. 2 minutes.

Avant de servir, démouler les quenelles et les mettre sur un plat.



Italie

### LASAGNE AU FORNO

Temps de cuisson total : env. 18-25 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

1 plat à gratin carré avec couvercle  
(env.20 x 20 x 6 cm)

Ingrédients

300 g de tomates en conserve  
50 g de jambon cru coupé en petits dés  
1 oignon (50 g) haché menu  
1 gousse d'ail broyée  
250 g de viande de bœuf hachée  
2 CS de concentré de tomates (30 g)  
sel, poivre, origan, thym, basilic  
150 ml de crème fraîche  
100 ml de lait  
50 g de parmesan râpé  
1 CC d'herbes variées hachées  
1 CC d'huile d'olive  
sel & poivre  
noix de muscade  
1 CC d'huile végétale pour graisser le plat  
125 g de lasagnes vertes  
1 CC de parmesan râpé  
1 CC de beurre ou de margarine

1. Couper les tomates en tranches, les mélanger avec le jambon, l'oignon, l'ail, la viande de bœuf hachée et le concentré de tomates, assaisonner, couvrir et cuire à l'étuvée.  
**5-8 Min** # 100 P
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 Min** # 70 P

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

Italie

### TAGLIATELLES A LA CREME FRAICHE ET AU BASILIC

Tagliatelle alla panna e basilico (2 Portions)

Temps de cuisson total : env. 16-22 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

1 moule à soufflé (env. 20 cm diamètre)

Ingrédients

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

1. Verser l'eau salée dans la terrine, couvrir et porter à ébullition.  
**9-11 Min** # 100 P
2. Ajouter les pâtes, porter à nouveau à ébullition puis cuire lentement.  
1) **1-2 Min** # 100 P  
2) **6-9 Min** # 30 P
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
- 400 ml de bouillon de viande
- 70 g de Sbrinz râpé (ou d'emmental râpé)
- 1 pincée de safran
- sel & poivre

Suisse

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

Kohlrabi in dill sauce (2 Portions)

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

Vaisselle : 2 terrines à couvercle (1 litre)

Ingrédients

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

Grèce

### PUREE DE POMMES DE TERRE A L'AIL

Skordaliá mé patates

Temps de cuisson total : env. 8-10 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (1 litre)

Ingredients

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

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 Min** # 100 P

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

**3-5 Min** # 100 P

**15-17 Min** # 30 P

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

3. Mélanger le fromage et le safran puis assaisonner.

Conseil :

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

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

**9-12 Min** # 100 P

Verser l'eau de cuisson.

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

env. **1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> Min** # 100 P

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.

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

**8-10 Min** # 100 P

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)

Ingredients

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

1. Répartir le beurre au fond de la terrine, ajouter l'oignon haché, couvrir et cuire à l'étuvée.  
**2-3 Min** 🍴 100 P
2. Ajouter les épinards, couvrir la terrine et cuire. Remuer une ou deux fois pendant la cuisson.  
**12-14 Min** 🍴 100 P  
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 Min** 🍴 70 P  
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)

Ingredients

- 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 Min** 🍴 70P



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 Min** ☼ 100 P

2. Ajouter la semoule, remuer, couvrir et cuire.

**10-12 Min** ☼ 30 P

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 Min** ☼ 100 P

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 Min** ☼ 100 P

3. Mettre les poires dans le jus, couvrir et cuire.

**5-8 Min** ☼ 100 P

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 Min** ☼ 100 P

5. Bien remuer la sauce. Napper les poires de sauce et servir.

Conseil :

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

Autriche

### CHOCOLAT A LA CREME

Schokolade mit Sahne

(1 Portion)

Temps de cuisson total : env. 1 minute

Vaisselle : 1 grande tasse (200 ml)

Ingredients

150 ml 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 Min** ☼ 100 P

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

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. 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. Remuer à mi-temps.

1. **3-5 Min** ₪ 100 P

2. **24-26 Min** ₪ 30 P

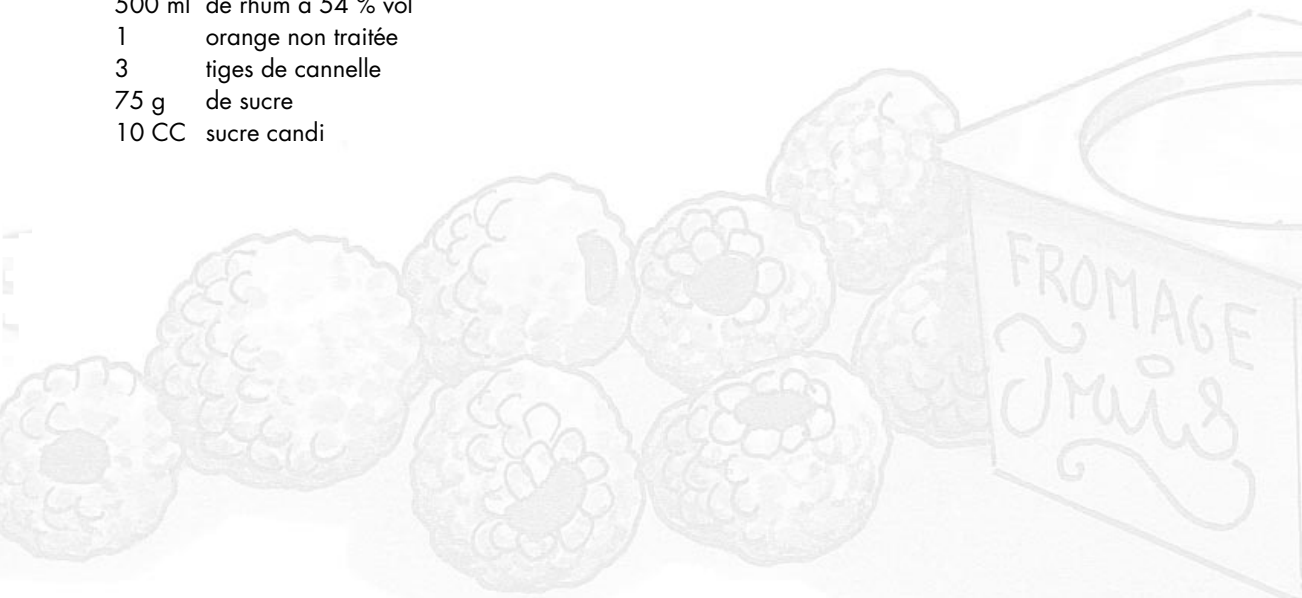
Après la cuisson, laisser le riz reposer environ 5 minutes.

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

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

**8-10 Min** ₪ 100 P

2. 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.





Danemark

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

Rodgroed med vanilie sovs

Temps de cuisson total : env. 8-12 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

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 fécule

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 Min** # 100 P

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

**3-5 Min** # 100 P

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

Conseil :

**Vous pouvez également utiliser des fruits décongelés.**

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 Min** # 70 P

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 Min** # 70 P



Grande-Bretagne

### GATEAU AU CHOCOLAT FOURRE A LA GLACE

Chocolate cake with ice-cream (12 Portions)

Temps de cuisson total : env. 15-21 minutes

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

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

Variantes:

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

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

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

Allemagne

### CITRON CHAUD

Heiße Zitrone (1 portion)

Temps de cuisson total : env. 1 minute

Vaisselle : 1 verre à thé (150 ml)

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

- Verser l'eau et le jus de citron dans une tasse et réchauffer.  
env. **1 Min** # 100 P  
Sucrer à votre goût.

## ÖSTERREICH

Bei einer Reklamation Ihrer SHARP Mikrowelle wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler oder an eine der nachfolgend aufgeführten SHARP SERVICE Niederlassungen.

**Manfred Mayer GmbH**, Sipackgasse 6, 1234 Wien, Phone: 01-6093120, Fax: 01-6993629 / **MCL-Service GmbH**, Deutschstr. 19, 1232 Wien, Phone: 01-6168800, Fax: 01-6168800-15 / **Karl Rother**, Simmeringer Hauptstr. 11, 1110 Wien, Phone: 01-7498432, Fax: 01-7498432-12 / **Roland Göschl**, Bayerhamerstr. 12c, 5020 Salzburg, Phone: 662-882307, Fax: 662-881926 / **Franz Schuhmann**, Gablonzweg 18, 4030 Linz, Phone: 732-382280, Fax: 732-382280-8 / **Arnold Moser**, An der Heufurt 28, 6900 Bregenz, Phone: 5574-75777, Fax: 5574-75777 / **Anton Reitmeir**, Leopoldstr. 57, 6020 Innsbruck, Phone: 512-562277, Fax: 512-562277 / **Scheuermann**, Rennsteinerstr. 8, 9500 Villach, Phone: 4242-21174, Fax: 4242-21174 / **Pichler**, Am Wagrain 342, 8055 Graz, Phone: 316-291292, Fax: 316-291292 / **Audio Video Service**, Sonnengasse 13, 9020 Klagenfurt, Phone: 463-43114, Fax: 463-43113

## BELGIUM

En cas d'une réclamation concernant une four à micro-onde SHARP, nous vous prions de vous adresser à votre spécialiste ou à une adresse des SHARP Services suivantes.

Indien uw magnetron problemen geeft kunt u zich wenden tot uw dealer of een van de onderstaande Sharp service centra.

**AVTC**, Kleine Winkellaan 54, 1853 Strombeek-Bever, Phone: 02/2674019, Fax: 2679670,  
**ETS HENROTTE**, Rue Du Campinaire 154, 6240 Fennoies, Phone: 071/396290, Fax: 391237  
**Nouvelle Central Radio (N.G.R)** Rue des Jons 15 L1818 HOWALD Phone: 00352404078, Fax: 2402085

## NEDERLAND

Indien uw magnetron problemen geeft kunt u zich wenden tot uw dealer of naar onderstaand Sharp Service Centrum.

**SHARP ELECTRONICS BENEULUX BV**, Helpdesk - Postbus 900, 3990 DW Houten, Telefoon: 09-007427728, Fax: 030-6359621

## DEUTSCHLAND

Bei einer Reklamation Ihrer SHARP Mikrowelle wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler oder an eine der nachfolgend aufgeführten SHARP SERVICE Niederlassungen.

**01067 Dresden**, Gehado Service GmbH, Webergasse 24, Tel: 0351-5966-254, Fax: -5966244 / **03226 Vetschau**, Bernd Mindach, Juri-Gagarin-Str. 79, Tel: 035433-2125 / **04159 Leipzig**, Rudolph Franz, Elli-Voigt-Str. 1, Tel: 0341-581469, Fax: -581469 / **04430 Bienenitz**, OT Gehado Service GmbH Ringstraße 176 Tel: 034205-675/0 Fax: 67544 / **04600 Altenburg**, Mechanik Altenburg, Dostoiewskistr. 17a, Tel: 03447-311102, Fax: -311248 / **06217 Merseburg**, Merseburger Haushaltsg.GmbH, Gotthardstr.23, Tel: 03461-210290, Fax: -216891 / **06295 Eisleben**, Rudolf Schwarzbach, Hallesche Str. 36, Tel: 03475-3079 / **06618 Naumburg**, Hausgeräte Service, Wenzelstr. 15, Tel: 03445-2016, Fax: -2016 / **06618 Naumburg**, Elektro Schröder, Postring 11-12, Tel: 03445-2960 / **06844 Dessau**, Dessau Elektrik GmbH, Albrechtstr. 116-118, Tel: 0340213331, Fax: -213332 / **07407 Rudolfsdorf**, Elektro Granowki, Emil-Hartmann-Str. 2, Tel: 03672-32123 / **07545 Gera**, ESS GmbH, Amthorstr. 12, Tel: 0365-6112316, Fax: -6112244 / **07607 Hainstspitz**, Herrmann&Söhne, Böllschützer Str. 1, Tel: 036691-53490, Fax: -53493 / **07973 Greiz**, Elektro Riederer, Reichenbacher Str. 44d, Tel: 03661-3148, Fax: -2488 / **08280 Aue**, Weichhold GmbH, Juri-Gagarin-Ring 12a, Tel: 03771-552222, Fax: -552255 / **08523 Plauen**, Elektrotechnik Plauen, Tel: 03741-26645, Fax: -26868 / **09126 Chemnitz**, Tele-Service GmbH, Bernsdorfer Str. 213, Tel: 0371-586960, Fax: 0371-55938 / **09221 Neukirchen**, Elektro Walther, Hauptstr. 74, Tel: 0371-37061 / **09246 Pleiße**, ETS Electrotechnische Großh., Zeppelinstr. 8, Tel: 03722-6040, Fax: 03722-604200 / **09328 Lunzenau**, Peter Welsch GmbH, Schulstr. 6, Tel: 037383-6434, Fax: -6600 / **09376 Oelsnitz**, Oelsnitz Elektrotechnik GmbH, Bahnhofstr. 43, Tel: 037298-360, Fax: -36102 / **10178 Berlin**, hatec Handels-Service GmbH, Dircksenstr. 113-117, Tel: 030-2426915, Fax: -2423924 / **10553 Berlin**, Deubel & Höfermann GmbH Wiebestraße 41 Tel: 030-3455055 Fax: 3455056 / **12157 Berlin**, Michael Kittler, Cranachstr.2, Tel: 030-8554835, Fax: 030-8554835 / **12681 Berlin**, Gehado Service GmbH Wolfenerstraße 36 Tel: 030-936934/0 Fax: 93693444 / **12683 Berlin**, Deubel + Höfermann, Rapsweg 53, Tel: 030-5619112, Fax: -5619112 / **16866 Kyritz**, hatec Handels-Service GmbH, Hamburger Str. 31, Tel: 033971-4137, Fax: -4137 / **17033 Neubrandenburg**, ATV Service GmbH, Woldegker Str.12, Tel: 0395-587504, Fax: -587518 / **18055 Rostock**, Helec, Mühlendamm 5, Tel: 0381-36231, Fax: 0381-36231 / **18435 Stralsund**, RDS Haushaltsg. Service, Kedingshäger Str.78, Tel: 03831-391426, Fax: -390121 / **20357 Hamburg**, Dieter Müller, Schulterblatt 132, Tel: 040-435332, Fax: -4302120 / **20537 Hamburg**, Deubel + Höfermann, Elffest. 398, Tel: 040-257227, Fax: -2500192 / **23562 Lübeck**, Lutz H. Boenisch, Helmholtzstr. 12, Tel: 0451-51929 / **24116 Kiel**, Jürgen Skop GmbH, Eckernförder Str. 93, Tel: 0431-13038, Fax: -13811 / **24357 Fleckebay**, Kaack Haushaltgeräte Service, Südring 14, Tel: 04354-700, Fax: -1311 / **24975 Husby**, Günter Josten, Flensburger Str. 41, Tel: 04634-422, Fax: 723 / **25770 Hemmingstedt**, Dirk Stübner, Koelsner Str. 18, Tel: 0481-64943, Fax: -64764 / **26655 Westerstede**, Gerhard Ahrenholz, Südring 37, Tel: 04488-84770, Fax: -847711 / **26802 Moormerland**, Weert Nordbrook, Königsstr. 187, Tel: 04954-6654, Fax: -6516 / **27404 Heeslingen**, Helmut Willenbrock, Kirchstr. 9-11, Tel: 04281-1031, Fax: -6467 / **27478 Cuxhaven**, Oskar Wiewandt & Sohn, Am Kanal 5, Tel: 04748-81300, Fax: -813050 / **28207 Bremen**, Hansa Haushaltsg. Service, Neidenburger Str. 20, Tel: 0421-492526, Fax: -440932 / **29439 Lüchow**, Elektro-Kittler, Guldenboden 25, Tel: 052841-3322, Zentrale: 030-8551335 / **30165 Hannover**, Strickling Werkkundendienste, Meelbaumstr.8, Tel: 0511-3524686, Fax: -3505800 / **33607 Bielefeld**, Voss GmbH, Kuckucksweg 47, Tel: 0521-285058, Fax: -285059 / **34123 Kassel**, von Rappard GmbH, Heinrich-Hertz-Str. 9, Tel: 0561-580950, Fax: -5809570 / **34128 Kassel**, Elektro Mohrhenne, Ahnatalstr. 84, Tel: 0561-61727, Fax: 0561-65470 / **35037 Marburg**, Hans-Georg Fuchs, Wilhelmstr. 16, Tel: 06421-22424, Fax: -27549 / **35415 Pohlheim**, Jung Kundenzentrum, Ludwigstr. 13, Tel: 06403-61131 / **36088 Hünfeld**, Elektro Vogt GmbH, Hauptstr. 22, Tel: 06652-2215, Fax: -5782 / **37671 Hötter**, Elektro-Kühlanlagen Nonn, Krämerstr. 8, Tel: 05271-7959, Fax: -35053 / **38440 Wolfsburg**, G. Gärtner, Grauhorststr. 16, Tel: 05361-31063, Fax: -31272 / **39106 Magdeburg**, Industrie-Elektronik, Kaiser-Otto-Ring 24, Tel: 0391-551402, Fax: -553520 / **40210 Düsseldorf**, Herbert Dahm KG, Bendemannstr. 9, Tel: 0211-35550, Fax: -3555120 / **40476 Düsseldorf**, Horst Leven, Raiter Str. 21, Tel: 0211-486025, Fax: -443399 / **41065 Mönchengladbach**, Herbert Hommers, Gutenbergstr. 28, Tel: 02161-603256, Fax: 651951 / **42781 Haan**, Hest Kerkuhn, Talstr. 8b, Tel: 02129-4466, Fax: -4037 / **44357 Dortmund**, Gehado Service, Freigrafenstr. 23-29, Tel: 0231-937000-0, Fax: 93700044 / **44869 Bochum**, ML Werks-Service GmbH, Ruhrstr. 181, Tel: 02327-77899, Fax: -74692 / **45219 Essen**, R.Drengenburg, Corneliusstr. 39, Tel: 02054-84114 / **46045 Oberhausen**, Elektro Kroppen, Feldmannstr. 76, Tel: 0208-871711, Fax: -876652 / **48165 Münster**, Günter Pfeifer, Rohrkampstr. 23, Tel: 02501-3033 / **49324 Melle**, Borgards GmbH, Plettenberger Str. 50, Tel: 05422-949740, Fax: -949792 / **49492 Westerkappeln**, Elektro Iborg, Goedekingsstr. 8, Tel/Fax: 05404-1616 / **50827 Köln**, Hermann F. Esser, Wilhelm-Mauser-Str.47, Tel: 0221-583006, Fax: -585555 / **51598 Friesenhagen**, Hans Krempel Haustechnik, Mühlhof 6, Tel: 02734-7377, Fax: -40618 / **52146 Würselen**, Hubert Hamacher, De Gasperisr. 6+10, Tel: 02405-9600, Fax: -2704 / **53757 Sankt Augustin**, HDL Elektro-Kundendienst, Kölnstr. 4, Tel: 02241-334408, Fax: -920334 / **54309 Neuwel**, Hans Krempel Haustechnik, Römerstr. 22, Tel: 06505-8899 / **55130 Mainz**, Norbert Schwamb, nur telefonische Annahmestelle, Tel: 06131-881070 / **55543 Bad Kreuznach**, Hans Krempel Haustechnik, Industriestr. , Tel: 0671-7940, Fax: -79446 / **55569 Monzingen**, Hans Krempel GmbH Jahnstraße 16 Tel: 06751-2841 Fax: 2841 / **56070 Koblenz**, Hans Krempel Haustechnik, August-Horch-Str. 14, Tel: 0261-890938, Fax: -83074 / **57080 Siegen**, Hans Krempel Haustechnik, Gosenbacher Hütte 44, Tel: 0271-354114, Fax: -351408 / **57234 Wilsdorf**, Elektro Mutschler, Hauptstr. 18, Tel: 02739-3069, Fax: -4699 / **58239 Schwerte**, HHKT Electronica J. Schlitz, Holzener Weg 79, Tel: 02304-82025, Fax: -86360 / **59457 Werl**, Mayer Elektro, Westdahlr Weg 2, Tel: 02922-3541, Fax: -85382 / **61381 Friedrichsdorf**, Großkücheneinr. Hollmann, Bahnstr. 17a, Tel: 06172-5276, Fax: 75883 / **63150 Heusenstamm**, Heberer Electronic, Goethestr. 10, Tel: 06104-923704, Fax: 923705 / **63739 Aschaffenburg**, Reis Radio Fernsehen, Maximilianstr. 8, Tel: 06021-15177, Fax: -15199 / **65239 Hochheim**, Norbert Schwamb GmbH, Ellvillerstr. 14, Tel: 06146-4085, Fax: -4088 / **65627 Elbtal**, Rudi Wagner, Am Ohlenrod 10, Tel/Fax: 06436-3444 / **65931 Frankfurt**, Norbert Schwamb, nur telefonische Annahme: 069-371525 / **66117 Saarbrücken**, Hans Krempel Haustechnik, Zinzinger Str.13, Tel: 0681-500850, Fax: 5008524 / **66280 Sulzbach-Neuweiler**, R. + F. Service Industriestraße Tel: 06897-2370 Fax: 2314 / **67434 Neustadt**, Hans Krempel GmbH Saarlandstraße 55 Tel: 06321-83077 Fax: 83077 / **67549 Worms**, Hans Krempel Haustechnik, Müllerstr. 24,





GUADALAJARA / **ABRIL SANCHEZ VALENTIN**, 959/ 10.60.41, CL CADIZ 2, 21270 CALA, HUELVA / **TELESONID HUELVA, S.C.A.**, 959/ 24.38.60, CL FCO.VAZQUEZ LIMON 4, 21002 HUELVA, HUELVA / **ELECTRONICA SUR**, 959/ 47.11.51, CL M. LERDO DE TEJADA 9, 21400 AYAMONTE, HUELVA / **ELECTRO HIMEGA, S.A.**, 953/ 24.22.56, CL ADARVES BAJOS 4-C, 23001 JAEN, JAEN / **ELECTRONICA JUMAR**, 953/ 26.17.08, CL GOYA (LAS FLORES) 1, 23006 JAEN, JAEN / **ELECTRONICA GONZALEZ**, 953/ 50.33.82, CORREDERA SAN BARTOLOME 11, 23740 ANDUJAR, JAEN / **UNISERVIC ELECTRONICA**, 953/ 75.14.19, CL GOYA 1 B/OS, 23400 UBEDA, JAEN / **NOMBRE1, TLFNO, CALLE, CIUDAD, PROVINCIA / ANUMA**, 953/ 69.70.41, CL PAREDON 24, 23700 LINARES, JAEN / **TALLERES INSTALUZ**, 981/ 26.80.26, CL JUAN FLOREZ 110, 15005 LA CORUÑA, LA CORUÑA / **GARCIA QUINTELA ARTURO**, 981/ 70.21.07, CL XOANE, 15100 CARBALLO, LA CORUÑA / **MANUEL MATO SENARIS**, 981/ 53.71.14, CL SILVOUTA-PEDRA DA, 15896 SANTIAGO COMPOSTELA, LA CORUÑA / **ZENER ELECTRONICA**, 981/ 22.07.00, CL RONDA DE MONTE AITO 15, 15002 LA CORUÑA, LA CORUÑA / **S.T. MENDEZ**, 981/ 27.52.52, CL GIL VICENTE 13, 15011 LA CORUÑA, LA CORUÑA / **ELECTRONICA CASTILLA**, 981/ 32.14.09, CR CASTILLA 377-bis bjos, 15404 FERROL, LA CORUÑA / **BANDIN AUDIO**, 981/ 86.60.23, CL RUA ARCOS MOLDES 2 B-3, 15920 RIANXO, LA CORUÑA / **ELECTRONICA TORRES, S.C.**, 941/ 24.76.15, AV NAVARRA 14, 26001 LOGROÑO, LA RIOJA / **TOP SERVICE**, 941/ 13.50.35, CL ACHUTEGUI DE BLAS 17, 26500 CALAHORRA, LA RIOJA / **AGUADO GIL ROBERTO**, 941/ 25.25.53, AV VIANA 10, 26001 LOGROÑO, LA RIOJA / **TELSON**, 987/ 21.25.18, CL BATALLA CLAVIJO 2, 24006 LEON, LEON / **SALVADOR RODRIGUEZ, C.B.**, 987/ 40.36.02, CL ORTEGA Y GASSET 24, 24400 PONFERRADA, LEON / **PROSAT**, 987/ 20.34.10, PZ DOCE MARTIRES 5, 24004 LEON, LEON / **ELECTRONICA FOCUES**, 982/ 40.24.38, CL BENITO VICETTO 34, 27400 MONFORTE DE LEMOS, LUGO / **TELEVEXO S.L.**, 982/ 58.18.57, CL NOSA SRA. do CARMEN 82, 27880 BURELA, LUGO / **ELECTRONICA PENELO**, 982/ 21.47.43, CL SERRA GA#IDOIRA 63, 27004 LUGO, LUGO / **GOMESCAN**, 91/305.48.90, PZ DEL JUBILADO 8, 28042 BARRAJAS-MADRID, MADRID / **ELECTRONICA GARMAN, C.B.**, 91/368.01.79, CL MANDARINA 15, 28027 MADRID, MADRID / **ELECTRONICA ANSAR**, 91/ 460.47.45, CL TOMASA RUIZ 4, 28019 MADRID, MADRID / **TEC-NORTE**, 91/851.63.47, CL SANTIAGO APOSTOL 12, 28400 COLLADO VILLAIBA, MADRID / **VARIOSAT, S.L.**, 91/662.04.68, CL ISLA DE CORCEGA 24, 28100 ALCOBENDAS, MADRID / **ELBESERVI, S.A.**, 91/386.27.11, CL DR.R. CASTROVIEJO 19, 28029 MADRID, MADRID / **ALCALA SERVITEC C.B.**, 91/889.00.32, CL SANTA URSULA 5, 28801 ALCALA DE HENARES, MADRID / **GARMAN C.B.**, CL CARLOS SOLE 38 local, 28038 MADRID, MADRID / **AVILES SANCHEZ ANTONIO**, 952/ 36.16.02, CL CIUDAD DE ANDUJAR 2, 29006 MALAGA, MALAGA / **VIDEO TALLER, S.C.**, 952/ 54.23.95, EDIF. LA NORIA B B/OS-5, 29740 TORRE DEL MAR, MALAGA / **SERVISUEL, EDIF. LA UNION**, 952/ 46.90.28, CM DE LAS CA#ADAS LC 2, 29640 FUENGIROLA, MALAGA / **BISER, S.L.**, 952/ 25.55.53, CL LOZANO DE TORRES 8, 29013 MALAGA, MALAGA / **ELECTRO RONDA**, 952/ 87.59.99, CL SANTA CECILIA 11, 29400 RONDA, MALAGA / **DIEGO LOPEZ JODAR**, 959/ 280.12.23, PZ DEL RELOJ 13, 29680 ESTEPONA, MALAGA / **CARO PORLAN RAIMUNDO**, 968/ 46.18.11, CL JOSE MOULIAA 45, 30800 LORCA, MURCIA / **REG., C.B.**, 968/ 51.00.06, CL ANTONIO OLIVER 17, 30204 CARTAGENA, MURCIA / **ELECTROSERVICIOS SEBA, C.B.**, 968/ 29.85.93, CL ISAAC ALBENIZ 4 B/OS, 30009 MURCIA, MURCIA / **VISATEL**, 968/ 24.16.47, CL TORRE ALVAREZ S/N, 30007 MURCIA, MURCIA / **ELECTRO SERVICIOS PLAZA**, 968/ 28.45.67, CL GOMEZ CORTINA 10, 30005 MURCIA, MURCIA / **RAFAEL GOMEZ YELO**, 968/ 26.14.67, PS CORBERA 17, 30002 MURCIA, MURCIA / **FERNANDEZ GONZALEZ JOSE**, 988/ 23.48.53, AV BUENOS AIRES 75 B/OS, 32004 ORENSE, ORENSE / **ELECTRONICA JAVIER**, 979/ 75.03.74, CL RAMIREZ 5, 34005 PALENCIA, PALENCIA / **CENTRAL DE SERVICIOS**, 986/ 37.47.45, CL ASTURIAS (BAJO) 10, 36206 VIGO, PONTEVEDRA / **MONTAJES SERVICIOS TECN.**, 986/ 84.16.36, CL LOUREIRO CRESPO 43, 36004 PONTEVEDRA, PONTEVEDRA / **SIAL-ALVIMO S.L.**, 986/ 29.93.01, C/ C.TORRECEDEIRA 92 bjos, 36202 VIGO, PONTEVEDRA / **ELECTRONICA CAMBADOS**, 986/ 50.83.27, CL CAMILO JOSE CELA 13, 36600 VILAGARCIA AROUSA, PONTEVEDRA / **ALMAT ELECTRONICA**, 923/ 22.45.08, CL GALLIEO 21, 37004 SALAMANCA, SALAMANCA / **GUIJO S.T.**, 921/ 42.94.18, CL RAMON Y CAJAL 1, 40002 SEGOVIA, SEGOVIA / **AVITELSAT, S.A.**, 954/ 66.21.52, CL ESPINOSA Y CARCEL 31, 41005 SEVILLA, SEVILLA / **VANHCOLOR, S.L.**, 95/433.83.03, CL SAN JACINTO 96, 41010 SEVILLA, SEVILLA / **TELEPAL**, 95/464.95.80, CL JULIO VERNE 49, 41006 SEVILLA, SEVILLA / **AUVITEL, S.L.**, 95/427.57.07, CL VIRGEN DE AFRICA 20, 41011 SEVILLA, SEVILLA / **AUDIO COLOR**, 95/457.94.47, CL GOLGOTA 3 LOCALIZDA., 41003 SEVILLA, SEVILLA / **ELECTRO 93 S.L.**, 95/ 472.37.16, CL MELILLA 1, 41700 DOS HERMANAS, SEVILLA / **TECO**, 975/ 22.61.25, CL ANTOIN DE SORIA 10, 42003 SORIA, SORIA / **ELECTRONICA RIVAS**, 925/ 80.55.46, CL BARRIO SAN JUAN 1, 45600 TALAVERA LA REINA, TOLEDO / **ELECTRONICA FE-CAR, S.L.**, 925/ 21.21.45, AV SANTA BARBARA 30, 45006 TOLEDO, TOLEDO / **ELECTRONICA JOPAL S.L.**, 925/ 25.04.42, AV SANTA BARBARA S/N, 45006 TOLEDO, TOLEDO / **ELECTRO ANAYA**, 925/ 48.09.81, CL VERTEDEIRA ALTA 14, 45700 CONSUEGRA, TOLEDO / **TELESERVICIOS**, 983/ 30.92.61, CL ESGUEVA 6, 47003 VALLADOLID, VALLADOLID / **ASIST. TECNICA MARCOS**, 983/ 29.78.66, CL PIO DEL RIO HORTEGA 24, 47014 VALLADOLID, VALLADOLID / **ELECTRONICA VITELSON**, 983/ 80.43.56, PZ DEL MERCADO 9, 47400 MEDINA DEL CAMPO, VALLADOLID / **R.T.V. BLANCO**, 980/ 51.14.41, CL EDUARDO JULIAN PEREZ 9, 49018 ZAMORA, ZAMORA

#### SWITZERLAND

**FALCOMAT AG**, Allmendstrasse 134, 4058 BASEL. Tel. 061601-1919. Fax. 061601-5755

#### SWEDEN

Vid förfrågningar angående din mikrovågsgun var vänlig kontakta din återförsäljare eller någon av Sharps representanter  
**Centralservice Umeå**, Formvägen 8, 90621 Umeå, Phone: 090-125001, Fax: 090-131135 / **MN Elektronikservice AB**, Flygplatsinfarten 10A, 161 11 Bromma, Phone: 08-6275900, Fax: 08-6275160 / **Jönköpings Antenn & TV Service**, Fridhemsvägen 20, 553 02 Jönköping, Phone: 036-161690, Fax: 036-160211 / **Ratronic Radio & TV Service**, Nordlanderгатan 15, 931 32 Skellefteå, Phone: 0910-17305, Fax: 0910-16844 / **Tomi Elektronik AB**, Bäckvägen 90, 126 47 Högersten, Phone: 08-186170, Fax: 08-186175 / **Tretronik**, Östernovägen 33, 854 62 Sundsvall, Phone: 060-155925, Fax: 060-173690 / **TV-Trim Service AB**, S:T Pauligatan 37, 416 60 Göteborg, Phone: 031-847200, Fax: 031-847500

#### NORWAY

**Finn Clausen AS**, Postbox 274, No-0511 Oslo, Phone: 47-22635000, Fax: 47-22646655  
**Norsk Elektronik senter**, Postbox 13, No-2007 Kjeller, Phone: +47-63804500, Fax: +47-63804501

#### ICELAND

**Braedumir Ormsson Ltd**, PO box 8790, IS-128 Reykjavik, Phone: +354-5332800, Fax: +354-5332810  
**Hjoltmaekni Ehf**, Skeifar, IS-108 Reykjavik, Phone: +354-5332150, Fax: +354-5332151

#### DENMARK

**Sö Höyem AS**, Büllowsvej 3, DK-1870 Fredriksberg C, Phone: 45-31224434, Fax: 45-31224127  
**Almstoc Radio & Tv service**, Sallingsvej 61, DK-2720 Vanløse, Phone: 45-38740021, Fax: 45-38740031

#### SUOMI

**Oy Perkkio**, PL 40 Rällsintie 6, SF-00721 Helsinki, Phone: +35-8947805000, Fax: +35-8947805480  
**Theho Video**, Kuokatankatu 7, SF-00520 Helsinki, Phone: +35-891451500, Fax: +35-891461767

Stromversorgung		: 230 V, 50 Hz, Einphasenstrom
Sicherung/Sicherungsautomat		: Mindestens 16 A
Leistungsaufnahme:	Mikrowelle	: 1,52 kW
	Grill	: 1,25 kW
	Grill/Mikrowelle	: 2,7 kW
Leistungsabgabe:	Mikrowelle	: 900 W (IEC 705)
	Mikrowelle	: 1200 W (600 W x 2)
	Grill	: 2450 MHz
Mikrowellenfrequenz		: 2450 MHz
Außenabmessungen		: 520 mm (B) x 305 mm (H) x 413 mm (T)
Garraumabmessungen		: 342 mm (B) x 207 mm (H) x 368 mm (T)
Garrauminhalt		: 26 Liter
Drehteller		: ø 325 mm
Gewicht		: ca 18 kg
Garraumlampe		: 25 W/240-250 V

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

DIE TECHNISCHEN DATEN KÖNNEN JEDERZEIT OHNE ANGABE VON GRÜNDEN GEÄNDERT WERDEN, UM DEM TECHNISCHEN FORTSCHRITT RECHNUNG ZU TRAGEN.

Tension d'alimentation		: 230 V, 50 Hz, monophasé
Fusible/disjoncteur de protection		: 16 A minimum
Consommation électrique:	Micro-ondes	: 1,52 kW
	Gril	: 1,25 kW
	Gril/Micro-ondes	: 2,7 kW
Puissance:	Micro-ondes	: 900 W (IEC 705)
	Micro-ondes	: 1200 W (600 W x 2)
	Gril	: 2450MHz
Fréquence des micro-ondes		: 2450MHz
Dimensions extérieures		: 520 mm (W) x 305 mm (H) x 413 mm (D)
Dimensions intérieures		: 342 mm (W) x 207 mm (H) x 368 mm (D)
Capacité		: 26 litres
Plateau tournant		: ø 325 mm
Poids		: 18 kg
Eclairage de four		: 25 W/240-250 V

Ce four est conforme aux exigences des Directives 89/336/EEC et 73/23/EEC révisées par 93/68/EEC.

LES SPECIFICATIONS PEUVENT ETRE CHANGEES SANS PREAVIS LORS D'AMELIORATIONS APORTEES A L'APPAREIL



Wisselstroom		: 230 V, 50 Hz, enkele fase
Zekering/circuitonderbreker		: Minimum 16 A
Stroombenodigheid:	Magnetron	: 1,52 kW
	Grill	: 1,25 kW
	Grill/Magnetron	: 2,7 kW
Uitvoermogen	Magnetron	: 900 W (IEC 705)
	Magnetron	: 1200 W (600 W x 2)
	Grill	: 2450 MHz
Magnetronfrequentie		: 2450 MHz
Afmetingen buitenkant		: 520 mm (B) x 305 mm (H) x 413 mm (D)
Afmetingen binnenkant		: 342 mm (B) x 207 mm (H) x 368 mm (D)
Ovencapaciteit		: 26 liter
Draaitafel		: ø 325 mm
Gewicht		: 18 kg
Ovenlampje		: 25 W/240-250 V

Deze magnetronoven voldoet aan de vereisten van Richtlijnen 89/336/EEC en 73/23/EEC zoals gewijzigd door 93/68/EEC.

DOOR CONTINUE VERBETERINGEN KUNNEN SPECIFICATIES ZONDER AANKONDIGING VERANDEREN.

Tensione di linea CA		: 230 V, 50 Hz, monofase
Fusibile linea distribuzione/interruttore automatico		: 16 A minimo
Tensione di alimentazione:	Microonde	: 1,52 kW
	Grill	: 1,25 kW
	Grill/Microonde	: 2,7 kW
Potenza erogata:	Microonde	: 900 W (IEC 705)
	Microonde	: 1200 W (600 W x 2)
	Grill	: 2450 MHz
Frequenza microonde		: 2450 MHz
Dimensioni esterne		: 520 mm (L) x 305 mm (A) x 413 mm (P)
Dimensioni cavità		: 342 mm (L) x 207 mm (A) x 368 mm (P)
Capacità forno		: 26 litri
Piatto rotante		: ø 325 mm
Peso		: 18 kg
Lampada forno		: 25 W/240-250 V

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

NEL QUADRO DELLA NOSTRA POLITICA DI MIGLIORAMENTO CONTINUO, LE SPECIFICHE TECNICHE POSSONO ESSERE MODIFICATE SENZA COMUNICAZIONE PREVENTIVA.

Tensión de CA		: 230 V, 50 Hz, monofásica
Fusible/disuntor de fase		: Mínimo 16 A
Requisitos potencia de CA:	Microondas	: 1,52 kW
	Grill	: 1,25 kW
	Grill/Microondas	: 2,7 kW
Potencia de salida:	Microondas	: 900 W (IEC 705)
	Grill	: 1200 W (600 W x 2)
Frecuencia microondas		: 2450 MHz
Dimensiones exteriores		: 520 mm (An) x 305 mm (Al) x 413 mm (P)
Dimensiones interiores		: 342 mm (An) x 207 mm (Al) x 368 mm (P)
Capacidad del horno		: 26 litros
Plato giratorio		: ø 325 mm
Peso		: 18 kg
Lámpara del horno		: 25 W/240-250 V

Este horno cumple con las exigencias de las directivas 89/336/EEC y 73/23/EEC según la modificación 93/68/EEC.

LAS CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS PUEDEN CAMBIAR SIN PREVIO AVISO AL IR INTRODUCIÉNDOSE MEJORAS EN EL APARATO.



# SHARP

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

TINS-A127URRO

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