

# SHARP



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



DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL

PORTUGUÊS

## R-775 / R-785

- |  |  |
|--|--|
| <b>MIKROWELLENGERÄT MIT GRILL OBEN UND UNTEN</b>         | <b>- BEDIENUNGSANLEITUNG MIT KOCHBUCH</b>                    |
| <b>FOUR A MICRO-ONDES AVEC GRILS HAUT ET BAS</b>         | <b>- MODE D'EMPLOI AVEC LIVRE DE RECETTES</b>                |
| <b>MAGNETRONOVEN MET BOVEN- EN ONDERGRILL</b>            | <b>- GEBRUIKSAANWIJZING MET KOOKBOEK</b>                     |
| <b>FORNO A MICROONDE CON GRILL SUPERIORE E INFERIORE</b> | <b>- MANUALE D'ISTRUZIONI E LIBRO DI RICETTE</b>             |
| <b>HORNO DE MICROONDAS CON GRILL SUPERIOR E INFERIOR</b> | <b>- MANUAL DE INSTRUCCIONES Y RECETARIO</b>                 |
| <b>MICRO-ONDAS COM GRILL SUPERIOR E INFERIOR</b>         | <b>- MANUAL DE INSTRUÇÕES COM LIVRO DE RECEITAS INCLUIDO</b> |

(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.

(P)

Este manual de instruções contém informações importantes que deverá ler cuidadosamente antes de utilizar o seu forno micro-ondas.

**Importante:** Podem verificar-se graves riscos para a saúde caso os procedimentos indicados neste manual não sejam respeitados ou se o forno for modificado de modo a funcionar com a porta aberta

**900 W (IEC 60705)**

**D Sehr geehrter Kunde,**

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem neuen Mikrowellengerät mit Grill oben und unten 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**

**F Chère cliente, cher client,**

Nous vous félicitons de l'achat de votre nouveau four micro-ondes avec gril haut et bas 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 quantités 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 boven- en ondergrill, 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**



DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL

PORTUGUÊS

**D INHALT: Bedienungsanleitung**

SEHR GEEHRTER KUNDE	1	ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN	23 - 25
GERÄT	6 - 7	AUTOMATIK-BETRIEB (EXPRESS PIZZA)	26
ZUBEHÖR	7	EXPRESS PIZZA-TABELLE	26
BEDIENFELD	10	AUTOMATIK-BETRIEB (PIZZA, FUN MENÜS, GAR-AUTOMATIK, AUFTAU-AUTOMATIK)	27 - 28
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	14 - 16	PIZZA-TABELLE	28
AUFSTELLANWEISUNGEN	16	FUN MENÜS-TABELLE	29
VOR INBETRIEBNAHME	17	GAR-AUTOMATIK-TABELLE	29
AUSWÄHLEN DER SPRACHE	17	AUFTAU-AUTOMATIK-TABELLE	30
ENERGIESPARMODUS	18	REZEPTE FÜR GAR-AUTOMATIK AC-3	31
VERWENDUNG DER STOP-TASTE	18	REINIGUNG UND PFLEGE	32
EINSTELLEN DER UHR	19	FUNKTIONSPRÜFUNG	33
MIKROWELLENLEISTUNG	19		
GAREN MIT DER MIKROWELLE	20	SERVICE-NIEDERLASSUNGEN	302 - 307
GRILLBETRIEB	20 - 21	TECHNISCHE DATEN	308
HEIZEN OHNE SPEISEN	21		
KOMBI-BETRIEB	22		

**D INHALT: Kochbuch**

WAS SIND MIKROWELLEN?	34	GAREN VON FLEISCH, FISCH UND GEFLÜGEL	40
DAS GEEIGNETE GESCHIRR	34 - 35	GAREN VON FRISCHEM GEMÜSE	40
TIPS UND TECHNIKEN	36 - 38	ZEICHENERKLÄRUNG	41
ERHITZEN	39	TABELLEN	42 - 44
AUFTAUEN	39	REZEPTE	45 - 61
AUFTAUEN UND GAREN	40		

**F TABLE DES MATIERES: Mode d'emploi**

CHERE CLIENTE, CHER CLIENT	1	AUTRES FONCTIONS PRATIQUES	71 - 73
FOUR	6 - 7	FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE (PIZZA RAPIDE)	74
ACCESSOIRES	8	TABLEAU PIZZA RAPIDE	74
TABLEAU DE COMMANDE	11	FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE (PIZZA, FUN MENUS, CUISSON AUTOMATIQUE, DECONGELATION AUTOMATIQUE)	75 - 76
INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE	62 - 64	TABLEAU DE PIZZA	76
INSTALLATION	64	TABLEAU DE FUN MENU	77
AVANT UTILISATION	65	TABLEAU DE CUISSON AUTOMATIQUE	77
CHOIX D'UNE LANGUE	65	TABLEAU DE DECONGELATION AUTOMATIQUE	78
MODE D'ECONOMIE D'ENERGIE	66	RECETTES POUR CUISSON AUTOMATIQUE (AC-3)	79
TOUCHE STOP (ARRET)	66	ENTRETIEN ET NETTOYAGE	80
REGLAGE DE L'HORLOGE	67	AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR	81
REGLAGE DE NIVEAU DE PUISSANCE			
MICRO-ONDES	67	ADRESSES D'ENTRETIEN	302 - 307
CUISSON AU MICRO-ONDES	68	FICHE TECHNIQUES	308
CUISSON AU GRIL	98-69		
FONCTIONNEMENT A VIDE	69		
CUISSON COMBINEE	70		

**F TABLE DES MATIERES: Livre de recettes**

QUE SONT LES MICRO-ONDES?	82	CUISSON DE VIANDES, DE POISSON ET DE VOLAILLES	88
BIEN CHOISIR LA VAISSELLE	82 - 83	CUISSON DES LEGUMES FRAIS	88
CONSEILS ET TECHNIQUE	84 - 86	LEGENDE	89
RECHAUFFAGE	87	TABLEAUX	90 - 92
DECONGELATION	87	RECETTES	93 - 109
DECONGELATION ET CUISSON DES ALIMENTS	88		



DEUTSCH

FRANÇAIS

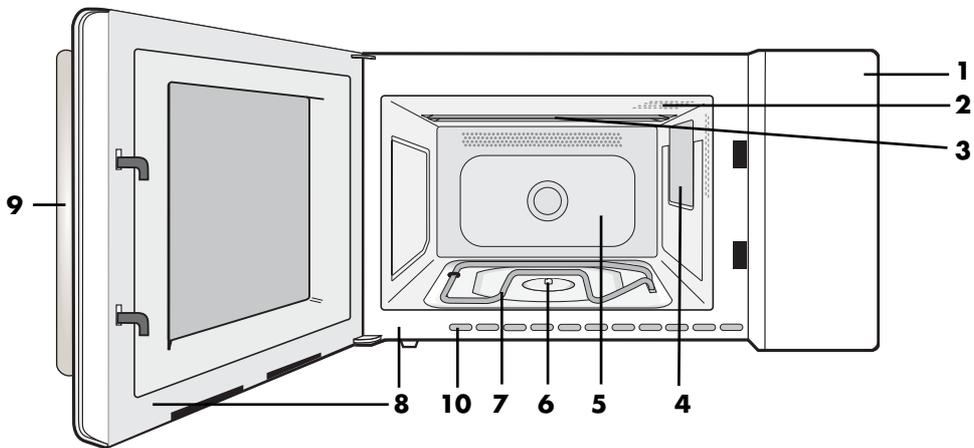
NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL

PORTUGUÊS

# GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO



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

- (I)**
1. Pannello di controllo
  2. Luce forno
  3. Resistenza del grill (superiore)
  4. Coperchio guida onde
  5. Cavità del forno
  6. Albero motore del piatto rotante
  7. Resistenza del grill (inferiore)
  8. Guarnizioni e superfici di tenuta dello sportello
  9. Pulsante di apertura dello sportello

- (F)**
1. Tableau de commande
  2. Eclairage du four
  3. Élément chauffant du grill (gril haut)
  4. Cadre du répartiteur d'ondes
  5. Cavité du four
  6. Entraînement
  7. Élément chauffant du grill (gril bas)
  8. Joints de porte et surfaces de contact du joint
  9. Bouton d'ouverture de la porte

- (E)**
1. Panel de mandos
  2. Lámpara del horno
  3. Resistencia del grill superior
  4. Tapa de la guía de ondas
  5. Interior del horno
  6. Arrastre del plato giratorio
  7. Resistencia del grill inferior
  8. Juntas de la puerta y superficies de cierre
  9. Botón para abrir la puerta

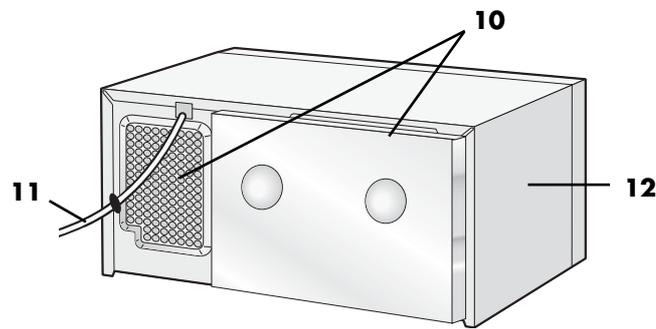
- (NL)**
1. Bedieningspaneel
  2. Ovenlamp
  3. Grillverwarmingselement (boven grill)
  4. Afdekplaatje (voor golfgeleider)
  5. Ovenruimte
  6. Verbindingsstuk
  7. Grillverwarmingselement (onderste grill)
  8. Deurafdichtingen en pasvlakken
  9. Deur open-toets

- (P)**
1. Painel de Comandos
  2. Lâmpada do forno
  3. Elemento de aquecimento do grill (superior)
  4. Protecção da guia de onda
  5. Cavidade do forno
  6. Eixo motor do prato giratório
  7. Elemento de aquecimento do grill (inferior)
  8. Juntas da porta e superfícies isolantes
  9. Botão de abertura da porta

# GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO/FORNO



- |                                   |                           |                        |
|-----------------------------------|---------------------------|------------------------|
| (D) 10. Lüftungsöffnungen         | 11. Netzanschlußkabel     | 12. Außenseite         |
| (F) 10. Ouvertures de ventilation | 11. Cordon d'alimentation | 12. Partie extérieure  |
| (NL) 10. Ventilatie-openingen     | 11. Snoer                 | 12. Behuizing          |
| (I) 10. Prese d'aria              | 11. Cavo di alimentazione | 12. Mobile esterno     |
| (E) 10. Orificios de ventilación  | 11. Cable de alimentación | 12. Caja exterior      |
| (P) 10. Orificios de ventilação   | 11. Cabo de alimentação   | 12. Estrutura exterior |



DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

# ZUBEHÖR



## (D) ZUBEHÖR

Überprüfen, daß die Zubehöerteile vorhanden sind:

**13** Drehteller **14** Niedriger Rost

**15** Hoher Rost

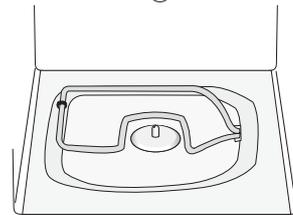
Drehteller auf die Motorwelle für den Drehteller am Boden des Gerätes setzen.

Den Drehteller und die Roste vor der ersten Benutzung mit milder Seifenlauge reinigen. Den Drehteller nicht zerschneiden oder zerkratzen.

### WARNUNG:

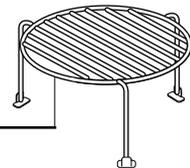
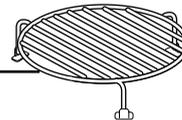
**Das Zubehör (z.B. der Drehteller) wird im GRILL-, KOMBI- und AUTOMATIKBETRIEB (außer bei der Auftau-Automatik) sehr heiß. Um Verbrennungen zu vermeiden, tragen Sie stets dicke Ofenhandschuhe, wenn Sie die Speisen oder den Drehteller aus dem Gerät entnehmen.**

13



14

15



ITALIANO

ESPAÑOL

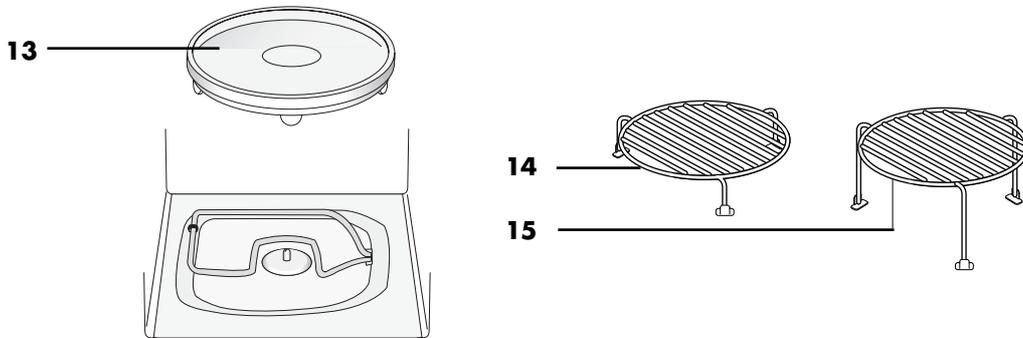
PORTUGUÊS

## HINWEIS:

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



## ACCESSOIRES/TOEBEHOREN



### (F) ACCESSOIRES

Vérifier que les accessoires suivants sont fournis:

**13** Plateau tournant **14** Trépied bas

**15** Trépied haut

Placez le plateau tournant sur son axe, au bas du four. Avant d'utiliser le plateau tournant et les trépieds pour la première fois, les nettoyer à l'eau légèrement savonneuse.

Ne pas couper ou gratter le plateau tournant.

### AVERTISSEMENT:

**Les accessoires (plateau tournant par exemple) deviennent très chauds lors du fonctionnement en mode GRIL, COMBINE et AUTOMATIQUE (sauf Décongélation Auto). Il faut toujours utiliser des gants lorsque vous retirez les aliments ou le plateau tournant du four pour éviter les brûlures.**

### REMARQUE:

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

### (NL) TOEBEHOREN

Controleer of de volgende accessoires zijn geleverd:

**13** Draaitafel **14** Laag rek **15** Hoog rek

Plaats de draaitafel op de motoras op de ondergrond van de opening.

Voordat u de draaitafel en de roosters voor het eerst gebruikt, dient u ze in een milde water & zeepoplossing schoon te maken. Niet op de draaitafel snijden of krassen.

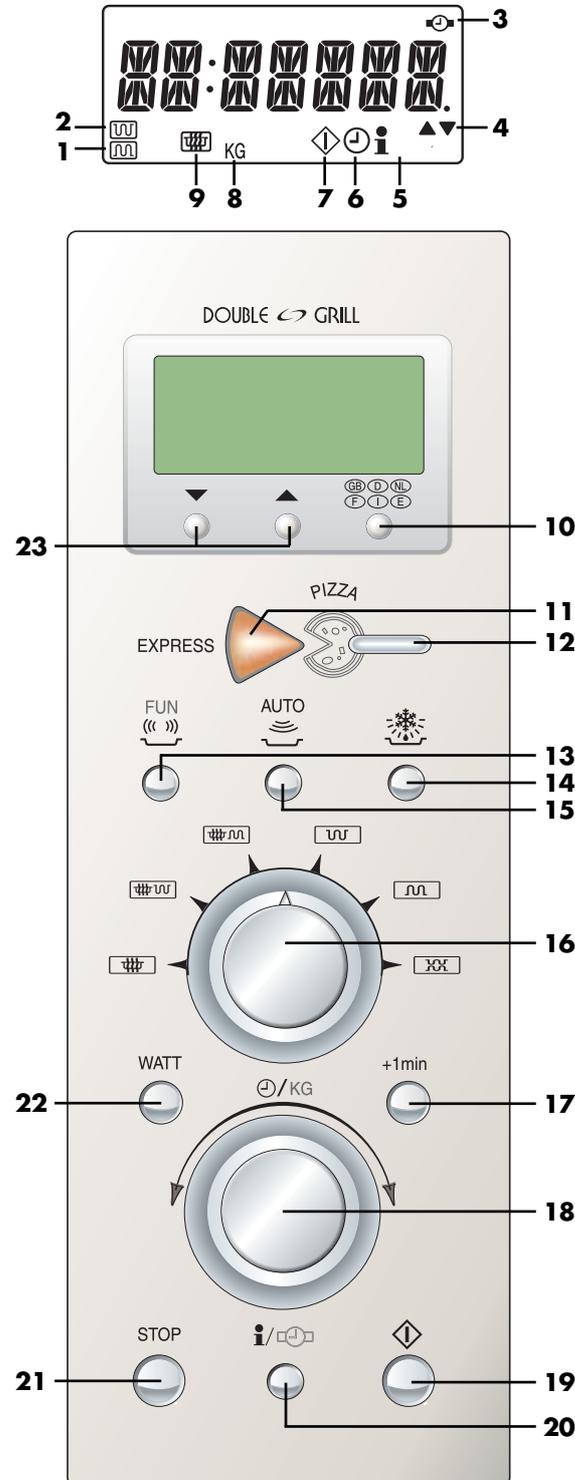
### WAARSCHUWING:

**De accessoires (bijv. de draaitafel) worden tijdens verhitting met de GRILL, de DUBBELE FUNCTIE of AUTOMATISCHE KOOKPROGRAMMA'S (behalve de automatische ontdooiprogramma's) heel erg heet. Altijd dikke overhandschoenen gebruiken om de etenswaren of de draaitafel uit de oven te halen, om verbrandingen te voorkomen.**

### OPMERKING:

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

# BEDIENFELD



## D BEDIENFELD

### Anzeigen und Symbole

1. Symbol für **GRILL UNTEN**
2. Symbol für **GRILL OBEN**
3. Symbol für **UHR EINSTELLEN**
4. Symbol für **KÜRZER/LÄNGER**
5. Symbol für **INFORMATION**
6. Symbol für **ZEIT**
7. Symbol für **GARVORGANG**
8. Symbol für **GEWICHT (kg)**
9. Symbol für **MIKROWELLE**

### Bedienungstasten

10. **SPRACHEN**-Taste
11. **EXPRESS PIZZA**-Taste
12. **PIZZA**-Taste
13. **FUN MENUS**-Taste
14. **AUFTAU-AUTOMATIK**-Taste
15. **GAR-AUTOMATIK**-Taste
16. Drehknopf für die Wahl der **BETRIEBSART**  
Drehen Sie den Knopf so, daß er auf das entsprechende Symbol zeigt:  
  - für Mikrowelle - Garen
  - für Mikrowelle - Garen mit GRILL OBEN
  - für Mikrowelle - Garen mit GRILL UNTEN
  - für GRILL OBEN
  - für GRILL UNTEN
  - für GRILL OBEN & UNTEN
17. **+1 min**-Taste
18. **ZEIT/GEWICHTS**-Knopf  
Geben Sie mit diesem Knopf entweder die Gar- oder Auftauzeit bzw. das Gewicht der Speise ein.
19. **START** -Taste
20. **INFO/UHR**-Taste
21. **STOP**-Taste
22. **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste  
Zum Ändern der Mikrowellenleistung in Watt
23. **KÜRZER/LÄNGER**-Tasten

## TABLEAU DE COMMANDE/BEDIENINGSPANEEL



### F TABLEAU DE COMMANDE

#### Affichage numérique et témoins

1. Témoin **GRIL BAS**
2. Témoin **GRIL HAUT**
3. Témoin **REGLAGE DE L'HORLOGE**
4. Témoins **MOINS/PLUS**
5. Témoin **INFORMATION**
6. Témoin **DUREE**
7. Témoin **CUISSON EN COURS**
8. Témoin **POIDS (kg)**
9. Témoin **MICRO-ONDES**

#### Touches de fonctionnement

10. Touche **LANGUE**
11. Touche **EXPRESS PIZZA**
12. Touche **PIZZA**
13. Touche **FUN MENUS**
14. Touche **DECONGELATION AUTO**
15. Touche **CUISSON AUTO**
16. Touche **MODE CUISSON**

Tourner le bouton pour que le témoin désigne le symbole approprié :

 pour une cuisson micro-ondes

 pour une cuisson micro-ondes avec GRIL DU HAUT

 pour une cuisson micro-ondes avec GRIL DU BAS

 GRIL DU HAUT

 GRIL DU BAS

 GRILLES DU BAS & DU HAUT

17. Touche **+1 min**
18. Bouton rotatif **DUREE/POIDS**  
Tourner le bouton rotatif pour sélectionner le temps de cuisson/décongélation ou le poids des aliments.
19. Touche **DEPART** 
20. Touche **INFO/HORLOGE**
21. Touche **STOP (ARRET)**
22. Touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**  
Appuyer pour changer les réglages de puissance du four micro-ondes
23. Touches **MOINS/PLUS**

### NL BEDIENINGSPANEEL

#### Digitaal display en lichtjes

1. **ONDERSTE GRILL**-lichtje
2. **BOVENSTE GRILL**-lichtje
3. **KLOKINSTELLING**-lichtje
4. **MINDER/MEER**-lichtje
5. **INFORMATIE**-lichtje
6. **TIJD**-lichtje
7. **KOKEN**-lichtje
8. **GEWICHT**-lichtje (kg)
9. **MAGNETRON**-lichtje

#### Bedieningstoetsen

10. **TAAL**-toets
11. **EXPRESS PIZZA**-toets
12. **PIZZA**-toets
13. **FUN MENUS**-toets
14. **AUTOMATISCH ONTDOOL**-toets
15. **AUTOMATISCH KOOK**-toets
16. **KOOKSTAND**-toets

Draai de knop tot de gewenste kookstand op het display verschijnt:

 voor koken met de magnetron

 voor koken met de magnetron in combinatie met BOVENSTE GRILL

 voor koken met de magnetron in combinatie met ONDERSTE GRILL

 voor BOVENSTE GRILL

 voor ONDERSTE GRILL

 voor BOVENSTE en ONDERSTE GRILL

17. **+1 min**-toets
18. **TIJD/GEWICHT**-draaiknop  
Draai de knop voor het instellen van de kooktijd/ontdooitijd of het gewicht van het voedsel.
19. **START** -toets
20. **INFO/KLOK**-toets
21. **STOP**-toets
22. **MAGNETRONVERMOGENNIVEAU**-toets  
Hiermee stelt u het vermogen van uw magnetron in
23. **MINDER/MEER**-toetsen

DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL

PORTUGUÊS



## 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-4900 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 (voir page 82).**

**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 et le plateau tournant après chaque utilisation du four. Après cuisine des nourritures grasses sans couvercle, nettoyez toujours la cavité et particulièrement l'élément de grill complètement. 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 80.**

## INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE



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, veuillez-le faire remplacer par un réparateur SHARP agréé.

### 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 pendant au moins 20 secondes 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 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'en échapper ne puisse vous brûler les mains ou le visage.

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

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

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

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

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

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 COMBINÉE** 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.



## INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

Empêchez qu'ils ne s'appuient sur la porte du four. Ne les laissez pas jouer avec le four qui n'est pas un jouet. Vous devez enseigner aux enfants les consignes de sécurité telles: l'usage d'un porte-récipient, le retrait avec précaution des produits d'emballage des aliments. Vous devez leur dire de porter une attention particulière aux emballages (par exemple, ceux qui sont destinés à griller un aliment) dont la température peut être très élevée.

### Autres 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 69. 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. 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 conçus pour ce four.

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 éléments d'emballage situés à l'intérieur du four. Jetez la feuille de polythène située entre la porte et la cavité. Retirez la totalité du film de protection ainsi que l'autocollant descriptif qui se trouve sur la partie extérieure de la porte.



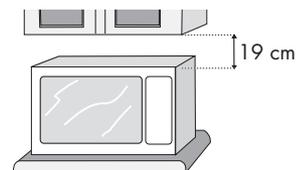
✓ Retirer ce film

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

4. La porte du four est parfois chaude durant la cuisson. Placez ou installez le four à 85 cm ou plus du sol. Empêchez les enfants de s'en approcher pour éviter qu'ils ne se brûlent.

5. Ne laissez le cordon d'alimentation au-dessus d'aucune surface chaude ou pointue, telle que la zone de ventilation du four.

6. Assurez-vous qu'il existe bien un espace de 19 cm au-dessus du four.



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

## AVANT UTILISATION



Votre four est préréglé en mode Economie d'énergie. Lorsque vous le brancherez pour la première fois, l'écran numérique n'affichera aucune indication.

### Pour utiliser le four en mode Economie d'énergie:

1. Branchez le four. L'écran numérique n'affichera aucune indication.
2. Ouvrez la porte. Le message "SELECT LANGUAGE" s'affiche en 6 langues.
3. Refermez la porte.
4. Sélectionnez la langue de votre choix (voir plus bas).
5. Faites chauffer le four à vide (voir page 69).

### REMARQUE:

Vous pouvez opter pour le mode Réglage horloge si vous le désirez (voir page 67 du mode d'emploi). Le mode Economie d'énergie ne fonctionnera cependant pas si l'horloge est réglée.

### CONSEILS DE CUISSON:

Votre four est équipé d'un système d'affichage des informations qui vous permet d'accéder à des instructions détaillées pour toutes les fonctions/touches du four. Ces instructions s'afficheront sur l'écran numérique à chaque fois que vous appuierez sur une touche et vous informeront de la prochaine étape.

Si le four est en mode Economie d'énergie et n'est pas utilisé pendant 3 minutes ou plus (fermeture de la porte, activation de la touche **STOP**, fin de cuisson, etc.), il ne fonctionnera pas jusqu'à ce que la porte soit à nouveau ouverte et fermée.

FRANÇAIS

## CHOIX D'UNE LANGUE



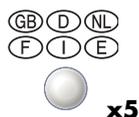
Appuyer sur <b>LANGUE</b>	LANGUE
1 fois	ENGLISH
2 fois	DEUTSCH
3 fois	NEDERLANDS
4 fois	FRANCAI
5 fois	ITALIAN
6 fois	ESPANOL

La langue préréglée est l'anglais. Pour sélectionner la langue de votre choix, faites défiler les options disponibles en appuyant sur la touche **LANGUE** de la manière indiquée ci-contre. Puis appuyez sur la touche **DEPART** .

### Exemple:

Pour sélectionner l'italien.

1. Choisir la langue désirée.



2. Commencer le réglage.



Vérifier l'affichage:



**REMARQUE:** La langue sélectionnée sera mémorisée, même en cas de coupure d'alimentation.



## MODE D'ECONOMIE D'ENERGIE

Votre four offre deux modes de fonctionnement : le mode Economie d'énergie et le mode Réglage horloge. En mode Economie d'énergie, l'écran numérique n'affiche aucune indication lorsque le four n'est pas utilisé. En mode Réglage horloge, l'heure est affichée.

Si le four est en mode Economie d'énergie et n'est pas utilisé pendant 3 minutes ou plus (fermeture de la porte, activation de la touche **STOP**, fin de cuisson, etc.), il ne fonctionnera pas jusqu'à ce que la porte soit à nouveau ouverte et fermée.

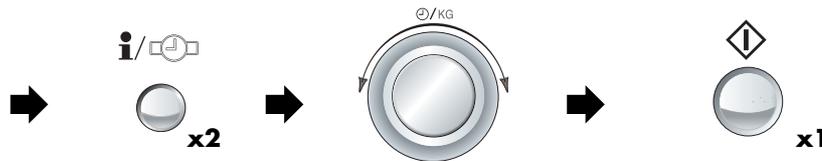
### Le mode Economie d'énergie est annulé quand l'horloge est réglée.

Pour démarrer le mode Economie d'énergie manuellement, suivez les instructions ci-dessous.

#### Exemple:

Pour activer le mode d'économie d'énergie (il est actuellement 23:35):

1. Vérifiez l'exactitude de l'heure affichée.
2. Appuyez sur le bouton **INFO/HORLOGE**.
3. Affichez la valeur 0 en tournant le cadran **HEURE/POIDS**.
4. Appuyez sur le bouton **DEPART** . L'alimentation est coupée et aucune donnée n'est affichée.



Vérifier l'affichage:



## TOUCHE STOP (ARRET)

STOP



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

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

## REGLAGE DE L'HORLOGE



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

1. Pour sélectionner l'horloge sur 12 heures, appuyer deux fois sur la touche **INFO/HORLOGE**.



2. Pour sélectionner l'horloge sur 24 heures, appuyer trois fois sur la touche **INFO/HORLOGE**.



**Exemple:** Pour régler l'horloge en mode 24 heures sur 23:35:

1. Choisir l'horloge 24 heures en appuyant trois fois sur la touche **INFO/HORLOGE**.



2. Régler les heures. Tourner le bouton rotatif **TEMPS/POIDS** dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à l'affichage de l'heure correcte.



3. Passer des heures aux minutes en appuyant une fois sur la touche **INFO/HORLOGE**.



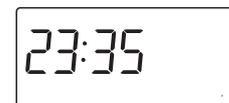
4. Régler les minutes. Tourner le bouton rotatif **TEMPS/POIDS** dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à l'affichage de l'heure correcte.



5. Appuyer sur la touche **INFO/HORLOGE** pour démarrer l'horloge.



**Vérifier l'affichage.**



FRANÇAIS

### REMARQUES:

- Vous pouvez tourner le bouton rotatif **DUREE/POIDS** dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens contraire.
- Appuyer sur la touche **ARRÊT (STOP)** en cas d'erreur de programmation.
- Si le four est en mode cuisson ou minuterie et si vous voulez connaître l'heure, appuyer sur la touche **REGLAGE HORLOGE**. Tant que la touche reste enfoncée, l'heure s'affiche.
- S'il y a une coupure de courant, débranchez le four, rebranchez-le, ouvrez la porte puis refermez-la, l'écran indique "SELECT LANGUAGE".
- Si cela se produit lorsque le four est en service, le programme est effacé, l'horloge est déréglée et vous devez la régler de nouveau.
- Pour régler l'heure à nouveau, suivre l'exemple ci-dessous.
- Si vous ne réglez pas l'horloge, appuyez une fois sur la touche **ARRÊT (STOP)**. ".0" apparaît à l'affichage. A la fin du fonctionnement du four, ".0" réapparaît sur l'affichage au lieu de l'heure.
- Si vous réglez l'horloge, le mode d'économie d'énergie est hors service.

## REGLAGE DE NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES



Votre four dispose de 5 niveaux de puissance. Pour choisir le niveau de puissance, suivre les conseils donnés dans le livre de recettes.

**900 W = 100 % puissance**

**630 W = 70 % puissance**

**450 W = 50 % puissance**

**270 W = 30 % puissance**

**90 W = 10 % puissance**

- Pour sélectionner la cuisson micro-ondes, faites tourner le bouton MODE CUISSON et mettez le sur le réglage micro-ondes .
- Pour régler la puissance, appuyer sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE** jusqu'à l'affichage du niveau désiré.
- Si l'on appuie une fois sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE** 900 W s'affiche. Si vous dépassez le niveau désiré, continuez d'appuyer sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE** jusqu'à revenir à la puissance voulue.
- Si vous ne sélectionnez pas de puissance, le four se règle automatiquement sur 900 W.**



## CUISSON AU MICRO-ONDES

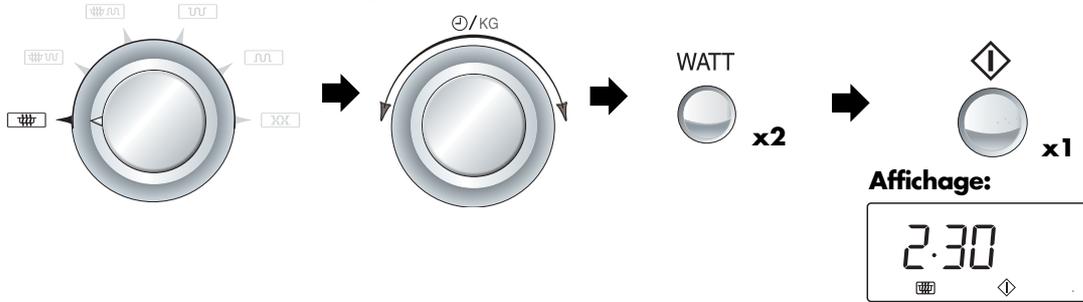
Le four peut être programmé pour un temps de cuisson maximal de 90 minutes. L'augmentation du temps de cuisson (décongélation) varie de 10 secondes à cinq minutes. Elle dépend de la durée totale de cuisson (décongélation) indiquée dans le tableau.

Cuisson:	Incrément:
0-5 minutes	10 secondes
5-10 minutes	30 secondes
10-30 minutes	1 minute
30-90 minutes	5 minutes

### Exemple:

Pour réchauffer une soupe pendant 2 minutes et 30 secondes à mi-puissance 630 W.

1. Mettez le bouton **MODE CUISSON** sur MICRO-ONDES.
2. Écrivez le temps de cuisson désiré en tournant le bouton rotatif **TEMPS/POIDS**.
3. Appuyez sur la touche de **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** deux fois pour la puissance de la micro-onde 630 W.
4. Appuyez sur la touche **DEPART** pour démarrer de la cuisson.



### REMARQUES:

1. Si l'on ouvre la porte pendant la cuisson, le temps de cuisson affiché s'arrête automatiquement. Le compte à rebours reprend lorsque l'on referme la porte et que l'on appuie sur la touche **DEPART** .
2. Pour connaître la puissance utilisée en cours de cuisson, appuyez sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**. La puissance

s'affiche tant que la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** reste enfoncée.

3. Il est possible de tourner le bouton **TEMPS/POIDS** dans le sens ou dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Si l'on tourne le bouton dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, le temps de cuisson diminue progressivement à partir de la valeur de 90 minutes.



## CUISSON AU GRIL

Ce four dispose de 2 éléments grill chauffants (3 modes de cuisson au grill). Entrer d'abord la durée puis sélectionner le grille désiré en tournant le bouton **MODE CUISSON** comme indiqué ci-dessous.

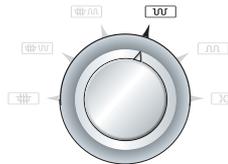
MODE CUISSON	ELEMENT(S) GRIL CHAUFFANT(S) UTILISES	AFFICHAGE
	Gril haut et bas simultanément	GRIL HAUT ET BAS
	Gril haut	GRIL HAUT
	Gril bas	GRIL BAS

## CUISSON AU GRIL

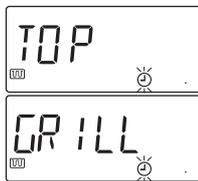


**Exemple:** Pour faire cuire du pain grillé au fromage pendant 5 minutes avec l'élément grill haut seulement. (Placer le pain sur le trépied haut).

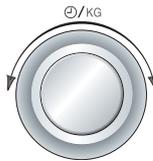
1. Mettez le bouton **MODE CUISSON** sur GRIL HAUT.



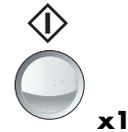
**Affichage:**



2. Écrivez le temps de cuisson désiré en tournant le bouton rotatif **TEMPS/POIDS**.



3. Appuyer sur la touche **DEPART** pour démarrer de la cuisson.



- Les trépieds haut ou bas sont recommandés pour la cuisson au grill.
- Il est possible que de la fumée et des odeurs se dégagent lors de la première utilisation du grill, mais cela ne signifie pas que le four est inutilisable.
- Après le fonctionnement du grill haut et bas , le four refroidit automatiquement et l'affichage est le suivant "REFROIDISSEMENT EN COURS".

### AVERTISSEMENT:

L'intérieur du four, la porte, le partie extérieure, le plateau tournant, les trépieds, les plats et surtout le grill bas risquent de devenir très chauds, utilisez des gants de cuisine épais lorsque vous retirez les aliments ou le plateau tournant du four pour éviter les brûlures.

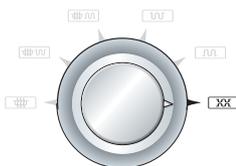
## FONCTIONNEMENT A VIDE



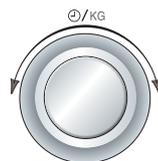
Il est possible que de la fumée et des odeurs se dégagent lors de la première utilisation du mode grill(s) ou cuisson combinée, mais cela ne signifie pas que le four est inutilisable. Pour éviter ceci, faire fonctionner le four à vide pendant 20 minutes avec les grils haut et bas avant la première utilisation du four.

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

1. Mettez le bouton **MODE CUISSON** sur GRIL HAUT ET BAS.



2. Saisir la durée de fonctionnement. (20 min.)



3. Appuyer sur la touche **DEPART** pour démarrer de la cuisson.



4. Le four commence à décompter. A la fin du fonctionnement à vide, ouvrir la porte pour laisser refroidir le four.



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



## CUISSON COMBINEE

Ce four dispose de 2 modes de cuisson combinee pour une cuisson associant micro-ondes et gril. Pour sélectionner le mode de cuisson combinee, mettez le bouton rotatif **MODE CUISSON** sur le réglage voulu puis choisissez d'abord la durée de cuisson. En général, la cuisson combinée réduit le temps total de cuisson.

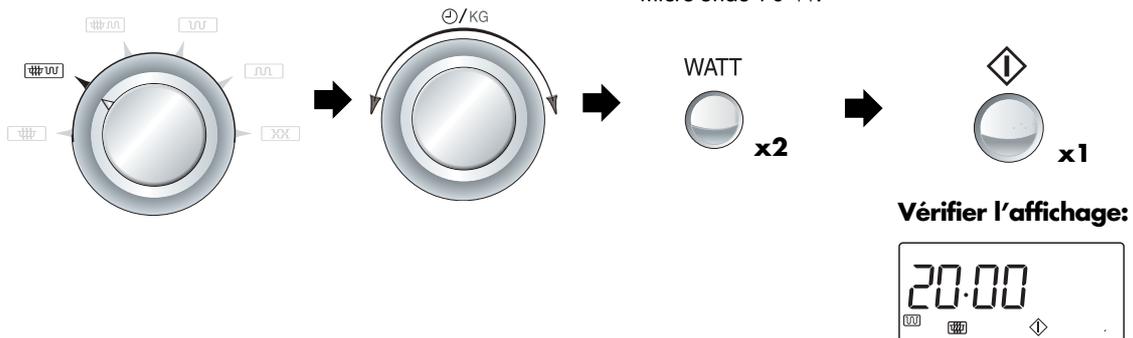
Setting	MODE CUISSON	Puissance de Micro-ondes	Méthode de cuisson	Affichage
COMB. 1 		270 W	Gril haut	
COMB. 2 		270 W	Gril bas	

\* Pour ajuster la puissance micro-ondes, appuyer sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**. Il est possible de régler la puissance jusqu'à 900 W maximum.

### Exemple:

Pour faire cuire pendant 20 minutes à l'aide de la (puissance micro-ondes 90 W et GRIL HAUT).

1. Mettez le bouton **MODE CUISSON** sur sur COMBINEE 1.
2. Écrivez le temps de cuisson désiré en tourner le bouton rotatif **TEMPS/POIDS**.
3. Appuyez sur la touche de **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** deux fois pour la puissance de la micro-onde 90 W.
4. Appuyez sur la touche **DEPART** pour démarrer de la cuisson.



**REMARQUE:** Après cuisson, l'affichage est le suivant "REFROIDISSEMENT EN COURS".

### AVERTISSEMENT:

L'intérieur du four, la porte, la partie extérieure, le plateau tournant, les trépiers, les plats et surtout le gril bas risquent de devenir très chauds, utilisez des gants de cuisine épais lorsque vous retirez les aliments ou le plateau tournant du four pour éviter les brûlures.

## AUTRES FONCTIONS PRATIQUES



### 1. Touche **MOINS / PLUS**.

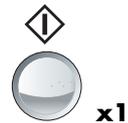
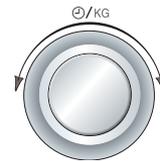
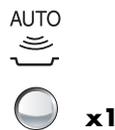
Les touches **MOINS** (▼) et **PLUS** (▲) vous permettent de diminuer ou d'augmenter facilement les réglages programmés (pour une cuisson plus ou moins avancée) en mode automatique ou en cours de cuisson.

#### a) Modification de la durée des programmes automatiques.

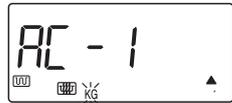
##### Exemple:

Pour faire cuire 0,4 kg de brochettes grillées à l'aide de la touche **CUISSON AUTOMATIQUE** et de la touche **PLUS** (▲).

1. Choisir le résultat voulu (bien cuit) en appuyant une fois sur la touche **PLUS** (▲).
2. Sélectionner le programme **CUISSON AUTOMATIQUE** (brochettes grillées) en appuyant une fois sur la touche **CUISSON AUTOMATIQUE**.
3. Écrivez le poids désiré en tournant le bouton rotatif **TEMPS/POIDS**.
4. Appuyer sur la touche **DEPART** ◊ pour démarrer de la cuisson.



##### Affichage:



FRANÇAIS

#### REMARQUES:

Pour annuler les réglages **MOINS** ou **PLUS**, appuyer à nouveau sur la touche.  
 Pour passer de **PLUS** à **MOINS**, appuyer simplement sur la touche **MOINS** (▼).  
 Pour passer de **MOINS** à **PLUS**, appuyer simplement sur la touche **PLUS** (▲).

#### b) Modification de la durée de cuisson pendant le fonctionnement.

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

#### REMARQUE:

Vous ne pouvez utiliser cette fonction que pour la cuisson manuelle.



## AUTRES FONCTIONS PRATIQUES

### 2. Fonction **MINUTE PLUS**.

Le bouton **+1 min** permet d'activer les deux fonctions suivantes:

#### a) Cuisson 1 minute

Vous pouvez faire cuire des aliments dans le mode de votre choix pendant 1 minute sans définir de temps de cuisson.

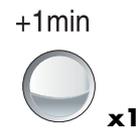
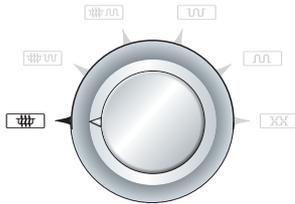
#### Exemple:

Si vous désirez faire cuire des aliments pendant 1 minute à 630 W en mode micro-ondes.

1. Mettez le bouton **MODE CUISSON** sur  MICRO-ONDES.

2. Appuyez sur la touche de **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** deux fois pour la puissance de la micro-onde 630 W.

3. Appuyez sur la touche **+1 min** pour démarrer de la cuisson.



**Affichage:**



#### REMARQUES:

1. Vous ne pouvez utiliser cette fonction que pour la cuisson manuelle.
2. Lorsque le bouton **MODE CUISSON** se trouve sur la position micro-ondes (  ) et que vous appuyez sur **+1 min**, la puissance est toujours égale à **900 W**.  
Lorsque le bouton **MODE CUISSON** se trouve sur la position (  ou  ) et que vous appuyez sur le touche **+1 min**, la puissance de cuisson micro-ondes est toujours égale à **270 W**.
3. Pour la sécurité des enfants, le touche **+1 min** ne peut être utilisé que dans les 3 minutes qui suivent la dernière opération, à savoir la fermeture de la porte ou l'utilisation du touche **ARRÊT**.

#### b) Allongement du temps de cuisson

Vous pouvez allonger le temps de cuisson par incrément d'une minute lorsque vous appuyez sur le touche et que le four fonctionne.

#### REMARQUE:

Vous ne pouvez utiliser cette fonction que pour la cuisson manuelle.

## AUTRES FONCTIONS PRATIQUES



### 3. VERIFICATION DU NIVEAU DE PUISSANCE

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

**WATT** Le four continue le compte à rebours bien que l'affichage indique le niveau de puissance. Tant que votre doigt reste appuyé sur la touche, le niveau de puissance est affiché.



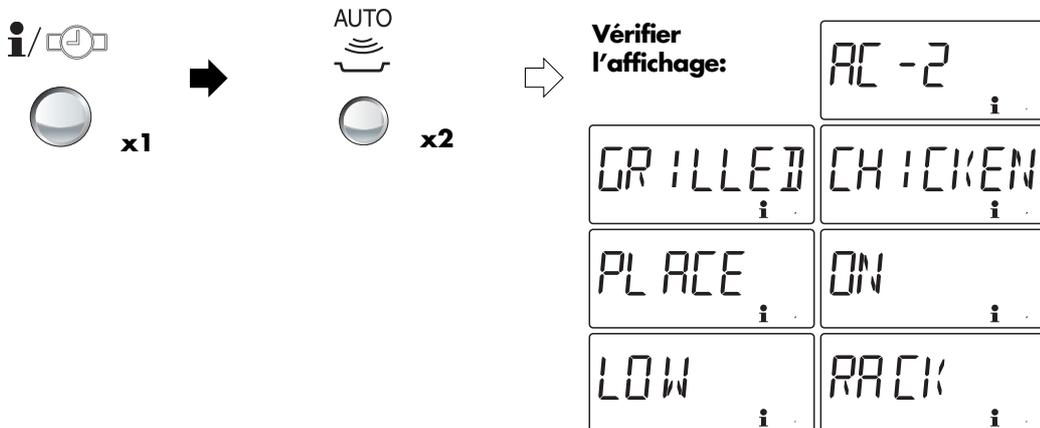
### 4. Touche **INFORMATION**

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

#### Exemple:

Pour obtenir des informations sur le programme de CUISSON AUTO numéro 2, Poulet rôti:

1. Sélectionner la fonction **INFORMATION**.
2. Appuyer sur la touche **CUISSON AUTO** deux fois pour CUISSON AUTO AC-2.



#### REMARQUES:

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



## FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE (PIZZA RAPIDE)

La fonction **EXPRESS PIZZA** vous permet de cuire automatiquement et très rapidement une pizza surgelée. Reportez-vous aux instructions suivantes pour de plus amples renseignements sur cette fonction:

1. Afin de prévenir toute utilisation accidentelle du four, la fonction **EXPRESS PIZZA** ne peut être utilisée que dans un délai de 3 minutes après la fin de la cuisson, la fermeture de la porte ou l'activation de la touche **STOP**.
2. Le poids de la pizza doit être entré en appuyant à plusieurs reprises sur la touche **EXPRESS PIZZA**, jusqu'à affichage du poids correct. Entrez uniquement le poids de la pizza même, sans le poids du plat. Si le poids de la pizza diffère des valeurs indiquées dans le tableau de cuisson, utilisez la fonction PIZZA (voir pages 75 - 76) ou le mode manuel.
3. Le temps de cuisson programmé est un temps moyen. Pour modifier la durée de cuisson, utilisez les touches **MOINS** (▼) ou **PLUS** (▲) avant d'appuyer sur la touche **EXPRESS PIZZA** (voir page 71). Pour obtenir les meilleurs résultats de pizza, utilisez la fonction PIZZA (P-1 pizza surgelée), voir page 75 - 76.
4. Il n'est pas nécessaire d'appuyer sur la touche **DEPART**. Le four se mettra automatiquement en marche une fois le poids indiqué.

### REMARQUE:

La température finale variera en fonction de la température initiale, par ex. selon que la pizza est surgelée ou à la température ambiante. Vérifiez que la pizza est bien cuite. Le cas échéant, prolongez manuellement le temps de cuisson.

### AVERTISSEMENT:

**L'intérieur du four, la porte, le partie extérieure, le plateau tournant, les trépiéds, les plats et surtout le grill bas risquent de devenir très chauds, utilisez des gants de cuisine épais lorsque vous retirez les aliments ou le plateau tournant du four pour éviter les brûlures.**

**Exemple:** Pour faire cuire 0,3 kg de Pizza surgelée.

1. Pour sélectionner le menu et la plage de poids requise, appuyez une fois sur la touche **EXPRESS PIZZA**.



Après 2 secondes le four commencera à faire cuire automatiquement.

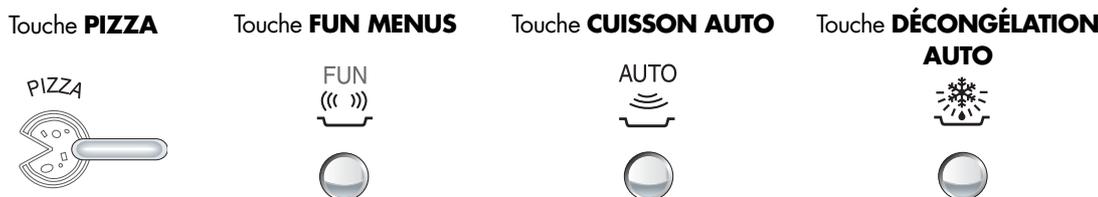


## TABLEAU DE PIZZA RAPIDE

TOUCHE	MENU	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PRÉPARATION
	<b>Pizza surgelée rapide</b> <small>EXPRESS</small> 	0,3/0,35/0,4 kg (50 g) (Temp. initiale -18° C) Directement sur le plateau tournant	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retirer la pizza préparée surgelée de l'emballage et la mettre sur le plateau tournant.</li> <li>• Après la cuisson, la mettre sur le plat de service.</li> </ul>

## FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE (PIZZA/FUN MENUS/COISSON AUTO/DÉCONGÉLATION AUTO)

Ces fonctions automatiques sont conçues pour calculer le mode et le temps de cuisson corrects et obtenir les meilleurs résultats. Ce four comprend 3 menus PIZZA, 3 menus FUN, 4 menus CUISSON AUTO et 5 menus DECONGELATION AUTO.



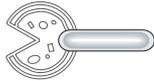
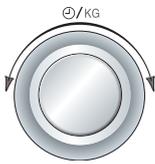
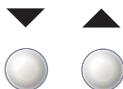
**AVERTISSEMENT: Pour tous les menus excepté DESCONGELATION AUTO : L'intérieur du four, la porte, le partie extérieure, le plateau tournant, les trépiers, les plats et surtout le gril bas risquent de devenir très chauds, utilisez des gants de cuisine épais lorsque vous retirez les aliments ou le plateau tournant du four pour éviter les brûlures.**

FRANÇAIS

Reportez-vous aux étapes suivantes pour de plus amples informations sur cette fonction:

1. Pour choisir un programme, appuyer sur la touche **PIZZA, FUN MENUS, CUISSON AUTO** ou **DÉCONGÉLATION AUTO** jusqu'à l'affichage du numéro de programme désiré.
2. Saisir le poids des aliments en tournant le bouton rotatif **TEMPS/POIDS** jusqu'à l'affichage du poids désiré.  
Indiquer uniquement le poids des aliments. Ne pas tenir compte du poids du récipient.  
Pour les aliments de poids supérieur ou inférieur aux poids/quantités donnés dans le tableau, faire cuire sans utiliser le programme automatique.
3. Les temps de cuisson programmés sont des durées moyennes. Pour diminuer ou augmenter ces durées, utiliser la touche **MOINS (▼)** ou la touche **PLUS (▲)** respectivement. Pour les meilleurs résultats, suivez les instructions à cuire de tableau aux pages 76 - 78.
4. Pour démarrer la cuisson, appuyer sur la touche **DEPART** .

**Exemple:**

1.  Touche **PIZZA**
2.  Bouton rotatif **TEMPS/POIDS**
3.  Touches **MOINS/PLUS**
4.  Touche **DEPART** 

S'il est nécessaire par exemple de retourner les aliments, le four s'arrête et les signaux sonores retentissent. La durée de cuisson restante et le témoin approprié clignoteront à l'affichage. Pour continuer la cuisson, appuyer sur la touche **DEPART** .

La température finale variera en fonction de la température initiale, par ex. selon que la pizza est surgelée ou à la température ambiante. Vérifiez que la pizza est bien cuite. Le cas échéant, prolongez manuellement le temps de cuisson.



## FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE (PIZZA/FUN MENUS/CUISSON AUTO/DÉCONGÉLATION AUTO)

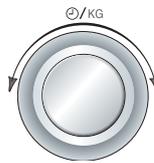
La touche **PIZZA, FUN MENUS, CUISSON AUTO** et **DÉCONGÉLATION AUTO** vous permet de cuire des aliments rapidement et facilement.

**Exemple:** Pour faire cuire 0,4 kg de Brochettes grillées à l'aide de la touche **CUISSON AUTO**.

1. Appuyer une fois sur la touche **CUISSON AUTO** pour choisir le programme CUISSON AUTO AC-1. Les informations de cuisson apparaissent et l'indicateur de poids clignote à l'écran:
2. Saisir le poids en tournant le bouton **TEMPS/POIDS** dans le sens des aiguilles d'une montre.
3. Appuyer sur la touche **DÉPART**  $\diamond$  pour démarrer la cuisson.



x1

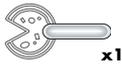
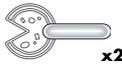
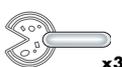


x1

Affichage:



## TABLEAU DE PIZZA

TOUCHE	MENU	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PRÉPARATION
 x1	<b>P-1 Pizza</b>  Pizza surgelée	0,15 - 0,6 kg (50 g) (Temp. initiale. -18° C) Sur le plateau tournant	<ul style="list-style-type: none"> <li>Retirer la pizza préparée surgelée de l'emballage et la mettre sur le plateau tournant. Pour la cuisson des pizzas à fond épais appuyer sur la touche <b>PLUS</b> (▲).</li> <li>Après la cuisson, la mettre sur le plat de service.</li> </ul>
 x2	<b>P-2 Pizza</b>  Pizza réfrigérée	0,15 - 0,45 kg (50 g) (Temp. initiale 5° C) Sur le plateau tournant	<ul style="list-style-type: none"> <li>Retirer la pizza préparée réfrigérée de l'emballage et la mettre sur le plateau tournant.</li> <li>Après la cuisson, la mettre sur le plat de service.</li> </ul>
 x3	<b>P-3 Pizza</b>  Pizza Fraîche z.B. Pizza faite maison	0,7 - 1,0 kg (100 g) (Temp. initiale 20° C) Sur le plateau tournant	<ul style="list-style-type: none"> <li>Préparer la pizza selon la recette ci-dessous.</li> <li>La mettre directement sur le plateau tournant.</li> <li>Après la cuisson, la mettre sur le plat de service.</li> </ul>

### RECETTE POUR PIZZA

Ingrédients:

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

Préparation:

1. Préparer la pâte selon les instructions de l'emballage. La rouler à la taille du plateau tournant et la mettre dessus.
2. Graisser légèrement le plateau tournant, posez-y le fond de la pizza et percez la pâte.
3. Egoutter les tomates et les couper en morceaux. Assaisonner les tomates avec les épices et les étaler sur la pâte. Mettre tous les autres ingrédients sur la pizza et recouvrir de fromage.
4. Faites cuire avec **P-3 Pizza** "Pizza Fraîche".

## TABLEAU DE FUN MENU



TOUCHE	MENU	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PRÉPARATION
FUN  x1	<b>C-1 Fun Menu</b> Baguettes surgelées e.g. Baguettes avec l'écrimage de pizza ou le Ciabatta avec l'écrimage de pizza.	0,15 - 0,5 kg (50 g) (Temp. initiale -18° C) Directement sur le plateau tournant	<ul style="list-style-type: none"> <li>Retirer les morceaux de baguette surgelés de leur emballage et les mettre sur le plateau tournant.</li> <li>Pour le Ciabatta, utiliser la touche <b>MOINS (▼)</b>.</li> <li>Après la cuisson, les disposer sur le plat de service.</li> </ul>
FUN  x2	<b>C-2 Fun Menu</b> Bâtonnets de poisson	0,2 - 0,5 kg (50 g) (Temp. initiale -18° C) Directement sur le plateau tournant	<ul style="list-style-type: none"> <li>Retirer les bâtonnets de poisson de leur emballage et les mettre sur le plateau tournant.</li> <li>Après la cuisson, les disposer sur le plat de service.</li> </ul>
FUN  x3	<b>C-3 Fun Menu</b> Pommes frites types standard et épais (recommandé pour les fours conventionnels)	0,2 - 0,4 kg (50 g) (Temp. initiale -18° C) Directement sur le plateau tournant	<ul style="list-style-type: none"> <li>Retirer les frites surgelées de leur emballage et les mettre sur le plateau tournant.</li> <li>Pour les frites épaisses, utiliser la touche <b>PLUS (▲)</b>.</li> <li>Après la cuisson, les disposer sur le plat de service.</li> </ul>

FRANÇAIS

## TABLEAU DE CUISSON AUTOMATIQUE



TOUCHE	MENU	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PRÉPARATION
AUTO  x1	<b>AC-1 Cuisson</b> Brochettes grillées Voir recettes à la page 98.	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Temp. initiale 5° C) Trépied haut	<ul style="list-style-type: none"> <li>Préparer les brochettes.</li> <li>Mettre les brochettes sur le trépied haut.</li> <li>Au signal sonore, retourner les brochettes.</li> <li>Après la cuisson, disposer les brochettes sur un plat et servir.</li> </ul>
AUTO  x2	<b>AC-2 Cuisson</b> Poulet rôti  Ingrédients for 1,2 kg poulet rôti: 1/2 cuill. à café de sel et poivre. 1 cuill. à café de paprika, doux. 2 cuill. à soupe d'huile	0,9 - 1,8 kg (100 g) (Temp. initiale 5° C) Trépied bas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mélanger les ingrédients et les étaler sur le poulet.</li> <li>Percer la peau des morceaux de poulet.</li> <li>Mettre le poulet sur le trépied bas, blanc de poulet vers le bas.</li> <li>Au signal sonore, retourner le poulet.</li> <li>Après cuisson, laisser reposer pendant environ 3 minutes dans le four, les disposer sur le plat de service.</li> </ul>
AUTO  x3	<b>AC-3 Cuisson</b> Filet de poisson gratiné	0,6 - 1,2 kg* (100 g) (Temp. initiale 5° C) Plat à gratin Trépied bas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Voir recettes pour le filet de poisson gratiné à la page 79.</li> <li>* Poids total tout les ingrédients.</li> </ul>
AUTO  x4	<b>AC-4 Cuisson</b> Gratin Voir recettes à la page 103 et 105.	0,5 - 1,5 kg* (100 g) (Temp. initiale 5° C) Plat à gratin Trépied bas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Préparer le gratin.</li> <li>Placer le gratin sur le plateau tournant.</li> <li>Après cuisson, laisser reposer dans du papier aluminium pendant environ 5 minutes.</li> <li>* Poids total tout les ingrédients.</li> </ul>

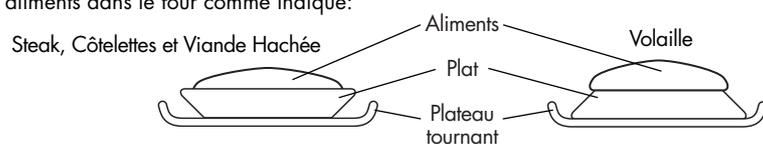


## TABLEAU DE DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE

TOUCHE	MENU	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PRÉPARATION
  x1	<b>AD-1</b> <b>Décongélation</b> Steak et Côtelettes 	0,2 - 1,0 kg (100 g) (Temp. initiale -18° C) (Voir remarque ci-dessous)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Placer les aliments sur une assiette au centre du plateau tournant.</li> <li>Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, retourner les aliments, redispser et séparer. Protégez les parties minces et les parties déjà chaudes avec du papier d'aluminium.</li> <li>Après décongélation, emballer dans du papier aluminium pour 10 - 20 minutes, jusqu'à complète décongélation.</li> </ul>
  x2	<b>AD-2</b> <b>Décongélation</b> Viande hachée 	0,2 - 1,0 kg (100 g) (Temp. initiale -18° C) (Voir remarque ci-dessous)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Placez le morceau de viande hachée sur une assiette au centre du plateau tournant.</li> <li>Lorsque le four s'arrête et que le signal sonore retentit, retournez la viande. Retirez les parties décongelées si possible.</li> <li>Une fois la décongélation effectuée, laissez reposer 5 - 10 minutes jusqu'à ce que la viande soit totalement décongelée.</li> </ul>
  x3	<b>AD-3</b> <b>Décongélation</b> Volaille 	0,9 - 2,0 kg (100 g) (Temp. initiale -18° C) (Voir remarque ci-dessous)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Placer une assiette renversée sur le plateau tournant et mettre la volaille côté poitrail vers le bas sur l'assiette.</li> <li>Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, retourner. Protégez les parties minces et les parties déjà chaudes avec du papier d'aluminium.</li> <li>Après décongélation, couvrir d'une feuille de papier aluminium et laisser reposer 30 - 90 minutes jusqu'à complète décongélation.</li> </ul>
  x4	<b>AD-4</b> <b>Décongélation</b> Gâteau 	0,1 - 1,4 kg (100 g) (Temp. initiale -18° C) Plat	<ul style="list-style-type: none"> <li>Retirez l'emballage du gâteau.</li> <li>Placez sur un plat au centre du plateau tournant.</li> <li>Une fois la décongélation effectuée, coupez le gâteau en portions identiques que vous espacerez et laissez reposer pendant 15 - 70 minutes jusqu'à ce que le gâteau soit uniformément décongelé.</li> </ul>
  x5	<b>AD-5</b> <b>Décongélation</b> Pain 	0,1 - 1,0 kg (100 g) (Temp. initiale -18° C) Plat (Ce programme n'est recommandé que pour le pain en tranches.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Poser le pain sur un plat au centre du plateau tournant.</li> <li>Quand le signal sonore retentit, changer la position des tranches et retirer celles qui sont décongelées.</li> <li>Après la décongélation, séparer toutes les tranches et les disposer sur un grand plat. Couvrir le pain d'une feuille de papier aluminium et le laisser reposer 5 - 10 minutes pour compléter la décongélation.</li> </ul>

### REMARQUES: Décongélation Automatique

- Les steaks et côtelettes doivent être congelés en une couche.
- Congelez la viande hachée en tranches fines.
- Après avoir retourné, protéger les parties décongelées avec de petits morceaux plats de papier aluminium.
- La volaille doit être cuite immédiatement après décongélation.
- Pour steaks et côtelettes disposer les aliments dans le four comme indiqué:





## RECETTES POUR CUISSON AUTOMATIQUE AC-3



### FILET DE POISSON GRATINÉ (AC-3) Gratin de poisson à l'italienne

Ingrédients:

pour 600 g de poisson:  
250 g de mozzarella environ.  
250 g tomates.  
2 CS de beurre d'anchois.  
sel et poivre.  
1 CS de basilic haché.  
jus d'un demi-citron.  
2 CS de fines herbes hachées.  
75 g de gouda râpé (45 % M.G.).

Préparation:

- Laver et sécher le poisson. L'arroser de jus de citron, saler et graisser au beurre d'anchois.
- Placer dans un plat à gratin ovale (32 cm).
- Saupoudrer le poisson de gouda.
- Laver les tomates et retirer la queue. Couper en tranches et placer sur le fromage.
- Saler, poivrer et ajouter les fines herbes.
- Egoutter la mozzarella, couper en tranches et placer sur les tomates. Parsemer de basilic.
- Placer le plat à gratin sur le trépied bas et faire cuire au **CUISSON AUTOMATIQUE AC-3** "Filet de poisson gratiné" (1,2 kg).

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 900 W.

### FILET DE POISSON GRATINÉ (AC-3) Filet de poisson gratiné 'Esterhazy'

Ingrédients:

pour 600 g de poisson:  
250 g poireaux.  
50 g d'oignon.  
100 g de carottes  
1 CS de beurre.  
poivre, set et muscade.  
2 CS de jus de citron.  
125 g de crème fraîche.  
100 g de gouda râpé (45 % M.G.).

Préparation:

- Laver les poireaux, les couper dans le sens de la longueur puis en rondelles.
- Peler les oignons et les carottes et les couper en rondelles fines.
- Mettre les légumes, le beurre et les épices dans une terrine et bien mélanger. Faire cuire pendant 5-6 minutes à 900 W. Remuer une fois en cours de cuisson.
- Laver et sécher le poisson, l'arroser de jus de citron et saler.
- Mélanger la crème fraîche aux légumes et assaisonner à nouveau.
- 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.
- Recouvrir de gouda et placer sur le trépied bas. Faire cuire au **CUISSON AUTOMATIQUE AC-3** "Filet de poisson gratiné" (1,2 kg).

### FILET DE POISSON GRATINÉ (AC-3) Gratin de poisson au brocoli

Ingrédients:

pour 500 g de poisson:  
2 CS de jus de citron  
1 CS de beurre.  
2 CS de farine  
300 ml de lait.  
aneth haché, sel et poivre.  
250 g de brocoli surgelé.  
100 g de gouda râpé (45 % M.G.).

Préparation:

- Laver et sécher le poisson. L'arroser de jus de citron et saler.
- Réchauffer le beurre et la farine dans une casserole ronde à découvert pendant environ 1-1½ minutes à 900 W.
- Ajouter le lait et bien mélanger. Faire cuire à nouveau à découvert pendant 3-4 minutes à 900 W. Après la cuisson, remuer et assaisonner d'aneth, saler et poivrer.
- Décongeler le brocoli dans une terrine pendant 4-6 minutes à 900 W. Après décongélation, placer le brocoli dans un plat à gratin et poser le poisson au-dessus. Assaisonner.
- Verser la sauce et parsemer de fromage
- Placer sur le trépied bas et faire cuire au **CUISSON AUTOMATIQUE AC-3** "Filet de poisson gratiné" (1,1 kg).

FRANÇAIS





## ENTRETIEN ET NETTOYAGE

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

### AVERTISSEMENT!

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

### Extérieur du four

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

### Tableau de commande

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

### Intérieur du four

1. Pour un nettoyage facile, essuyer les éclaboussures et les dépôts à l'aide d'un chiffon doux et mouillé ou une éponge après chaque utilisation et pendant que le four est encore tiède. Si les tâches résistent à un simple nettoyage, utiliser de l'eau savonneuse puis essuyer à plusieurs reprises à l'aide d'un chiffon mouillé jusqu'à ce que tous les résidus soient éliminés. Ne pas enlever le cadre répartiteur d'ondes.
2. S'assurer que le savon doux ou l'eau ne pénètre pas dans les petits trous d'aération situés sur les parois du four au risque d'endommager le four.
3. Ne pas utiliser de vaporisateur pour nettoyer l'intérieur du four. N'utilisez pas de nettoyeur à vapeur.
4. Faire chauffer régulièrement le four (voir "Fonctionnement à vide" à la page 69). Toute éclaboussure à l'intérieur du four pourrait dégager de la fumée et des odeurs.

### Plateau tournant

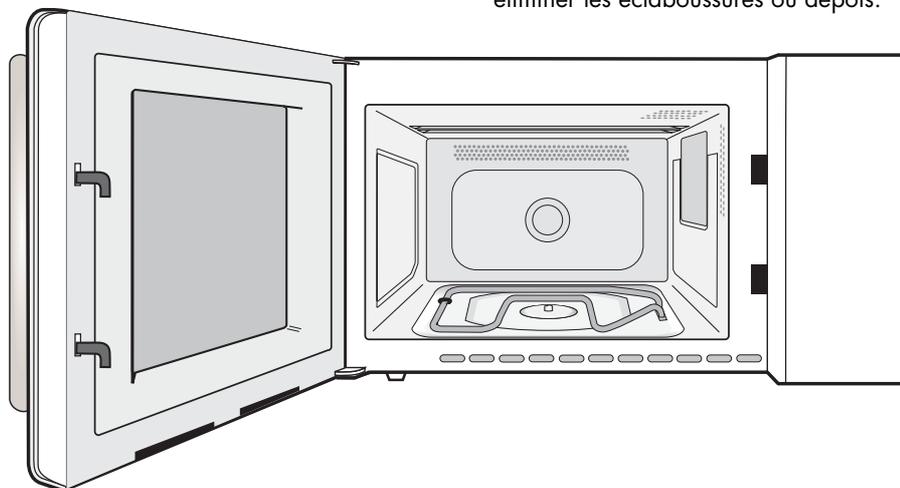
Retirer le plateau tournant. Les laver avec de l'eau légèrement savonneuse. Sécher avec un chiffon doux. Le plateau tournant sont résistants au lave-vaisselle.

### Trépieds bas et haut

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

### Porte

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



## AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR



### AVANT DE FAIRE APPEL A UN TECHNICIEN, PROCEDEZ AUX VERIFICATIONS 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 env. dans le four et bien fermer la porte.

Mettre le four en mode micro-ondes     .

Programmer le four une minute sur la puissance 900 W et le mettre en marche.

La lampe s'éclaire-t-elle? OUI \_\_\_\_\_ NON \_\_\_\_\_

Le plateau tournant tourne-t-il? OUI \_\_\_\_\_ NON \_\_\_\_\_

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

La ventilation est-elle normale? OUI \_\_\_\_\_ NON \_\_\_\_\_

(Poser la main sur les ouvertures de ventilation. Vous devez sentir un courant d'air.)

Après 1 minute, le signal se fait-il entendre? OUI \_\_\_\_\_ NON \_\_\_\_\_

L'indicateur de cuisson en cours s'éteint-il? OUI \_\_\_\_\_ NON \_\_\_\_\_

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

4. Sortir la tasse du four et fermer la porte. Mettre le four en mode

GRIL (gril haut et bas)   pendant 3 minutes.

Après 3 minutes, les éléments chauffants du gril sont-ils rouges? OUI \_\_\_\_\_ NON \_\_\_\_\_

#### IMPORTANT:

Si l'écran n'affiche rien, même lorsque la fiche d'alimentation est correctement branchée, il est possible que le four soit en mode Economie d'énergie. Ouvrez et refermez la porte pour utiliser le four. Voir page 66.

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. Voir couverture intérieure au dos pour les adresses.

#### REMARQUES:

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

Betriebsart	Standardzeit
Cuisson micro-ondes 900 W	20 min.
Cuisson Gril	
GRIL HAUT <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	15 min.
GRIL BAS <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	15 min.
GRIL HAUT et BAS <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Gril haut - 6 min. Gril bas - 6 min.
Combinée 1 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> (puissance micro-ondes de 900 W seulement)	Micro - 20 min. Gril haut - 15 min.
Combinée 2 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> (puissance micro-ondes de 900 W seulement)	Micro - 20 min. Gril bas - 15 min.

- Après la cuisson GRIL, (avec les deux éléments chauffants), COMBINEE et AUTOMATIQUE (sauf DECONGELATION AUTOMATIQUE), le ventilateur se met en marche et le message "REFROIDISSEMENT EN COURS" apparaît sur l'affichage. De même, il se met en marche quand on appuie sur la touche **STOP** (ARRET) pour ouvrir la porte pendant ces modes de cuisson; il est donc possible de sentir de l'air provenant des ouvertures d'aération.



## QUE SONT LES MICRO-ONDES?

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

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

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

Aliments - Ils absorbent les micro-ondes.

Métaux - Ils réfléchissent les micro-ondes.

### LES PROPRIETES DES MICRO-ONDES

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

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

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

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

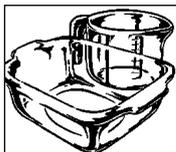
Verre, porcelaine, céramique, matières plastiques, papier, etc. Ils laissent passer les micro-ondes.



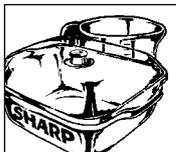
## BIEN CHOISIR LA VAISSELLE

### BIEN CHOISIR LA VAISSELLE POUR LE MODE MICRO-ONDES

#### VERRE ET VERRE CERAMIQUE



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



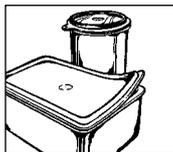
#### CERAMIQUE

La céramique convient généralement. Elle doit être émaillée, sinon l'humidité peut pénétrer à l'intérieur de la céramique. L'humidité réchauffe cette matière et peut la fêler. Si vous n'êtes pas sûr que votre vaisselle convient à la cuisson aux micro ondes, veuillez faire le test décrit à la page 83.

#### PORCELAINES

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

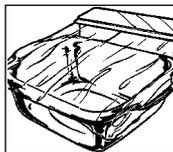
#### MATIERES PLASTIQUES



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

Respectez les indications du fabricant.

#### VAISSELLE EN CARTON



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

#### PAPIER ABSORBANT

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

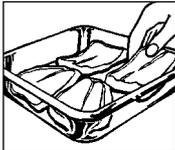
## BIEN CHOISIR LA VAISSELLE



### FILM PLASTIQUE POUR MICRO-ONDES

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

### SACHETS A ROTI



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

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

### FILM PLASTIQUE NON RESISTANT A LA CHALEUR

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

### USTENSILES APPROPRIES POUR LA CUISSON COMBINEE

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

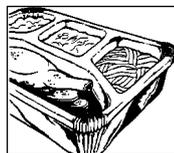
### PLAT BRUNISSEUR

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



### METAUX

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

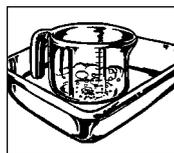


On peut utiliser de petites brochettes métalliques ou des barquettes en aluminium (comme ceux contenant les plats cuisinés) mais ils doivent être de dimensions réduites par rapport à la quantité d'aliments. Les barquettes en aluminium doivent par exemple être au moins aux  $\frac{2}{3}$  ou aux  $\frac{3}{4}$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

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

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

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



### TEST D'APTITUDE POUR LA VAISSELLE

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



## CONSEILS ET TECHNIQUES

### 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

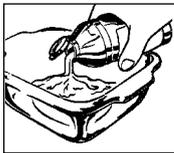
Les temps de décongélation, de réchauffage et de cuisson indiqués sont fonction de la température des aliments. Les aliments surgelés ou sortant du réfrigérateur nécessitent par exemple un temps plus long que les aliments à la température ambiante.

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 + gril) :** Les fonctions micro-ondes et gril 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 gril 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 gril :** Votre appareil est équipé d'un gril au quartz que vous pouvez utiliser sans les micro-ondes comme un gril traditionnel.

### VERIFICATION DE LA CUISSON

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

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

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

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

## CONSEILS ET TECHNIQUES



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

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

### ADDITION D'EAU

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

### ALIMENTS A PEAU

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

### ALIMENTS GRAS

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

### BLANCHIR LES LEGUMES

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

Voici comment procéder:

laver les légumes et les couper en petits morceaux

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

### CONSERVES DE FRUITS ET DE LEGUMES

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



### PETITES ET GRANDES QUANTITES

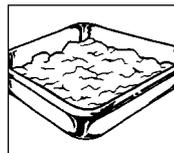
Les temps de fonctionnement de votre micro-ondes sont directement fonction de la quantité d'aliments que vous voulez décongeler, réchauffer ou cuire. Cela signifie que les petites portions cuisent plus rapidement que les grandes.

En règle générale :

QUANTITE DOUBLE = TEMPS PRESQUE DOUBLE  
 QUANTITE DEUX FOIS INFÉRIEURE = MOITIÉ MOINS DE TEMPS

### RECIPIENTS CREUX ET PLATS

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



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

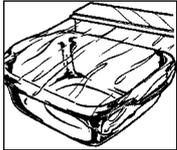
### RECIPIENTS RONDS ET OVALES

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



## CONSEILS ET TECHNIQUES

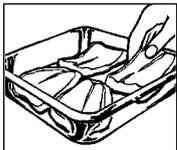
### COUVRIR OU NON



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.

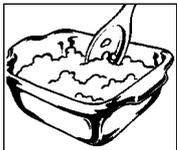
### PIECES DE FORME IRREGULIERE



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.

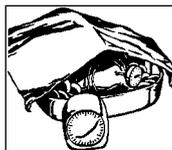
### COMMENT DISPOSER LES METS ?

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.

## 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

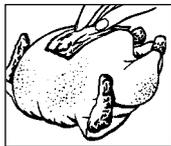


Le micro-ondes est idéal pour décongeler les aliments. Les temps de décongélation sont inférieurs à la décongélation traditionnelle. Dans la suite, vous trouverez quelques conseils. Sortez le produit surgelé de son emballage et posez-le sur un plat.

### 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.



## 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 91 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.



## 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.



## 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 92.
- 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.

## LEGENDE


**PUISSANCE DU MICRO-ONDES** 

Votre four micro-ondes dispose d'une puissance de 900 WATTS et de 5 niveaux de puissance. Pour choisir le niveau de puissance, suivre les indications données dans ce livre de cuisine. Généralement les recommandations suivantes s'appliquent:

**100 % de la puissance = 900 Watts**

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

**70 % de la puissance = 630 Watts**

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

**50 % de la puissance = 450 Watts**

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

**30 % de la puissance = 270 Watts**
**NIVEAU DE DECONGELATION**

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

**10 % de la puissance = 90 Watts**

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

W = Watts

**UTILISATION DES GRILS HAUTS ET BAS**
**Témoins Explication**

**Gril haut**
**(Appuyer GRIL une fois)**

A usages multiples pour griller viande, volaille et poisson.


**Gril bas**
**(Appuyer GRIL deux fois)**

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


**Cuisson combinée gril haut et bas**

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


**Cuisson combinée:**
**micro-ondes avec gril haut**
**(Appuyer CUISSON COMBINEE une fois)**

**Cuisson combinée:**
**micro-ondes avec gril bas**
**(Appuyer CUISSON COMBINEE deux fois)**

Cette méthode de cuisson permet de combiner différents niveaux de puissance micro-ondes avec le gril haut ou 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



## TABLEAUX

### TABLEAU : DECONGELER AU FOUR A MICRO-ONDES

Aliments	Quantité -g-	Puissance en W	Temps de décongélation -Min-	Conseils	Temps de repos -Min-
Petites saucisses	300	270 W	3-5	Les poser les unes à côté des autres et les retourner à la moitié du temps de décongélation	5-10
Crevettes	300	270 W	6-8	Retourner à la moitié du temps de décongélation et retirer les parties décongelées	5
Pain en tranches	250	270 W	2-3	Poser les tranches les unes à côté des autres, seulement commencer à décongeler	5
Pain entier	1000	270 W	8-10	Retourner à la moitié du temps de décongélation	15
Pâtisserie, 1 pièce	150	270 W	1-3		5
Tarte entière, Ø 24 cm				Poser sur le plateau tournant avec le programme automatique Ad-4 décongeler	60-90
Beurre	250	270 W	2-3	Seulement commencer à décongeler	15
Fruits comme les fraises, framboises, cerises, prunes	250	270 W	2-4	Poser régulièrement les uns à côté des autres, retourner à la moitié du temps de décongélation	5

Pour décongeler la volaille, les pattes de poulet, les côtelettes, les steaks, viande hachée, pain en tranches et les gâteaux, veuillez utiliser la fonction décongélation automatique.

### TABLEAU : DECONGELER ET CUIRE

Aliments	Quantité -g-	Réglage	Puissance en W	Temps de cuisson -Min-	Ajout d'eau	Conseils	Temps de repos -Min-
Filet de poisson	400		900 W	10-12	-	Couvrir	1-2
Truite, 1 pièce	250		900 W	6-8	-	Couvrir	1-2
Assiette préparée	400		900 W	8-10	-	Couvrir, mélanger après 6 minutes	2
Légumes	300		900 W	7-9	5 c.s.	Couvrir, mélanger à la moitié du temps	2
Légumes	450		900 W	9-11	5 c.s.	Couvrir, mélanger à la moitié du temps	2
Pain aux herbes, 2 pièce	350	 	630 W	env. 3 env. 3	-	Poser sur le plateau tournant	3-4

## TABLEAUX



TABLEAU : RECHAUFFER DES BOISSONS ET DES ALIMENTS

Boissons/Aliments	Quantité -g/ml-	Puissance en W	Temps -Min-	Conseils
Boissons, 1 tasse	150	900 W	env. 1	Ne pas couvrir
Assiette préparée (légumes, viande et accompagnements)	400	900 W	3-5	Humecter la sauce avec un peu d'eau, couvrir, mélanger une fois entre-temps
Plat unique, soupe	200	900 W	1-3	Couvrir, mélanger après avoir réchauffé
Accompagnements	200	900 W	env. 2	Humecter avec un peu d'eau, couvrir, mélanger de temps en temps
Viande, 1 tranche <sup>1</sup>	200	900 W	2-3	Humecter la sauce avec un peu d'eau, couvrir
Petites saucisses, 2 pièces	180	450 W	2-2 1/2	Piquer plusieurs fois la peau
Aliments pour bébés, 1 verre	190	450 W	1/2-1	Retirer le couvercle, bien mélanger après avoir réchauffé et tester la température
Fondre de la margarine ou du beurre <sup>1</sup>	50	900 W	1/2-1	
Fondre du chocolat	100	450 W	env. 3	Mélanger une fois entre-temps
Dissoudre 6 feuilles de gélatine	10	450 W	1/2-1	Faire tremper dans de l'eau, bien égoutter et mettre dans un bol, mélanger de temps en temps

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

FRANÇAIS

TABLEAU : CUIRE DES LEGUMES FRAIS

Aliments	Quantité -g-	Puissance en W	Temps de décongélation -Min-	Conseils	Quantité d'eau -c.s.-
Légumes (par exemple, chou-fleur, poireau fenouil, brocoli, poivron, courgette)	300	900 W	5-7	Préparer comme d'habitude, couvrir mélanger de temps en temps	5
	500	900 W	8-10		5



## TABLEAUX

### TABLEAU : CUIRE, GRILLER, GRATINER

Plat	Quantité -g-	Réglage	Puissance en W	Temps de cuisson -Min-	Conseils	Temps de repos -Min-
Rôti de porc	500		450 W	3-4	Epicer selon le goût, poser sur la trépid bas, retourner après (*)	10
			450 W	6-8 (*)		
			450 W	env. 2		
			450 W	3-4		
Rôti de porc	1000		450 W	17-20	Epicer selon le goût, poser sur la trépid bas, retourner après (*)	10
			450 W	5-7 (*)		
			450 W	11-13		
			450 W	3-4		
Rôti de porc	1500		450 W	27-30	Epicer selon le goût, poser sur la trépid bas, retourner après (*)	10
			450 W	5-7 (*)		
			450 W	16-19		
			450 W	2-3		
Rosbif à point	1000		630 W	5-8	Epicer selon le goût, poser sur la trépid bas, la partie grasse vers le bas, retourner après (*)	10
			630 W	7-10(*)		
			630 W	2-5		
Rosbif à point	1500		630 W	12-14	Epicer selon le goût, poser sur la trépid bas, la partie grasse vers le bas, retourner après (*)	10
			630 W	12-14(*)		
			630 W	4-5		
Pain de viande	700		450 W	20-23	Préparer le pain de viande (moitié porc/moitié bœuf), poser dans un moule et cuire sur le plateau tournant	10
			450 W	6-9		
Poulet	1200				Préparer avec le programme automatique AC-2 pour poulets rôti	3
Pattes de poulets	200		270 W	4-6(*)	Epicer selon le goût et poser sur la trépid haut, avec la peau vers le bas, retourner après (*)	3
			270 W	3-4		
Pattes de poulets	750		450 W	7-9(*)	Epicer selon le goût et poser sur la trépid haut avec la peau vers le bas retourner après (*)	3
			450 W	2-3		
				5-6		
Truite	250		90 W	6-8(*)	Laver, humecter de jus de citron, saler à l'intérieur et à l'extérieur, rouler dans farine, poser sur la grille, retourner après (*)	3
			90 W	3-5		
Romsteck	200			10-11(*)	Poser sur la grille, retourner après (*)	-
				6-8		
Saucisse grillée 5 pièces	400			9-11(*)	Poser sur la trépid haut, retourner après (*)	-
Faire gratiner				10-15	Poser la préparation sur la trépid haut des préparations	-
Toasts au fromage 1	4		450 W	1/2	Faire griller le toast, beurrer, garnir d'une tranche de jambon cuit, d'une tranche d'ananas et d'une tranche de fromage fondu. Poser cette préparation au milieu de la grille.	-
				5-7		
			450 W	1		
				5-7		



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

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

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

#### LA PREPARATION DES RECETTES

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

#### 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)



## HORS D'OEUVRES ET SOUPES

France

### SOUPE A L'OIGNON GRATINEE

Temps de cuisson total: env. 15-17 minutes

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

Ingrédients

1 CS de beurre ou de margarine (10 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 mn** **900 W**

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.

**env. 6 mn**

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 mn** **900 W**

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

**7-9 mn** **450 W**

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 mn** **900 W**

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

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

**env. 1-2 mn** **900 W**

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.

**9-11 mn** **900 W** après

**7-21 mn** **450 W**

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.

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)

## HORS D'OEUVRES ET SOUPES



Espagne

**CHAMPIGNONS DE PARIS FARCIS AU ROMARIN**

Champiñones rellenos al romero

Temps de cuisson total: env. 9-14 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1 litre)

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

Ingrédients

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

1. Couper les pieds des champignons en petits morceaux. Couper le jambon en petits dés.
2. Répartir le beurre au fond de la terrine. Ajouter l'oignon, le jambon, les pieds des champignons, assaisonner avec le poivre et le romarin, couvrir et cuire.

**3-5 mn** **900 W** Laisser refroidir.

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

**1-3 mn** **900 W**

4. Mélanger la farine et le reste du vin, mélanger au liquide chaud, couvrir et cuire. Remuer de temps en temps. **env. 1 mn** **900 W**

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

**4-5 mn** **630 W**

Après la cuisson, laisser les champignons reposer environ 2 minutes.

FRANÇAIS

Espagne

**JAMBON FARCI**

Jamón relleno

Temps de cuisson total: env. 13-18 minutes

Vaisselle: 1 plat ronde à gratin

(env. 26 cm diamètre)

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 mn** **900 W**

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.

**ca. 1 mn** **900 W**

Remuer et assaisonner.

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

**2-4 mn** **900 W** après**8-9 mn** **630 W**

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.



## VIANDES, POISSONS ET VOLAILLES

Grèce

### AUBERGINES FARCIES A LA VIANDE

#### HACHEE

Melitsánes jemistes mé kimá

Temps de cuisson total: env. 17-20 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1 litre)  
1 plat ovale à gratin  
(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. 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.  
**env. 2 mn** **900 W**
4. Enlever la queue et les pépins des piments, les couper en rondelles. En mettre un tiers de côté pour la décoration. Mélanger la viande hachée avec les dés d'aubergine et de tomate, les piments, les gousses d'ail broyées et le persil, assaisonner.
5. Sécher les moitiés d'aubergines. Les farcir avec la moitié du hachis, répartir le fromage de brebis puis recouvrir avec le reste de la farce.
6. **11-13 mn** **630 W**  
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.  
**4-5 mn** **630 W**

Allemagne

### POELEE DE DINDE EPICEE

Pikante Putenpfanne (2 Portions)

Temps de cuisson total: env. 22-27 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1,5 litres)

#### Ingrédients

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

1. Mélanger le riz avec le safran et verser le mélange avec les dés de viande dans le moule. Verser le bouillon de viande par-dessus, couvrir et cuire.  
**4-6 mn** **900 W**
2. Ajouter les légumes et les épices et mélanger. Parsemer de petits morceaux de beurre, couvrir et cuire.  
**1-2 mn** **900 W** après  
**17-19 mn** **270 W**

Après la cuisson, laisser reposer la poêlée de dindon environ 2-3 minutes.

## VIANDES, POISSONS ET VOLAILLES



Pays-Bas

### TERRINE DE VIANDE HACHÉE

Gehacktschotel

Temps de cuisson total: env. 23-27 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

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 (50 g) haché menu
- 100ml de vin blanc
- Liant à sauce, foncé, pour environ 1/2 l de sauce
- 300ml de crème
- 1 CS de persil haché

Italie

### ESCALOPES DE VEAU A LA MOZZARELLA

Scaloppe alla pizzaiola

Temps de cuisson total: env. 23-26 minutes

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

Ingrédients

- 2 fromages de mozzarella de 150 g
- 400 g de tomates en boîte, pelées
- 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

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.

**23-27 mn**  **900 W**

Remuer encore la terrine, garnir de persil avant de servir.

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

**6-9 mn**  **900 W**

**3-5 mn**  **900 W**

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.
  3. Garnir chaque escalope de quelques tranches de mozzarella, saler et faire griller sans couvrir sur la grille du haut.
- 15-17 mn**  **630 W**
- Tourner les tranches d'escalope.
- 8-9 mn**  **630 W**
- Après la cuisson, laisser reposer environ 5 minutes.
- Conseil :** Vous pouvez servir ces escalopes avec des spaghettis et une salade fraîche.

FRANÇAIS



## VIANDES, POISSONS ET VOLAILLES

Allemagne

### BROCHETTES DE VIANDE PANACHEES

Bunte Fleischspieße

Temps de cuisson total: env. 14 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

4 CS d'huile

2 CC de paprika doux

Sel

1/2 CC de piment de Cayenne

1 CC de sauce Worcester

1. Couper la viande et le lard en dés de 2 à 3 cm.
2. Enfiler en alternance la viande et les légumes sur les quatre brochettes.
3. Mélanger l'huile et les épices et en badigeonner les brochettes. Poser les brochettes sur la grille du haut et les griller.

**CUISSON AUTOMATIQUE AC-1** 

Italie

### CAILLES A LA SAUCE AU FROMAGE ET AUX HERBES

Quaglie in salsa vellutata

Temps de cuisson total: env. 16-19 minutes

Vaisselle: 1 plat à gratin rectangulaire  
(env. 20 x 20 x 6 cm)

1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

4 cailles (600 - 800 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.  
**8-10 mn**  **900 W**
3. Hacher finement les herbes, en saupoudrer les cailles puis arroser de porto.  
Continuer la cuisson.  
**4-5 mn**  **630 W**  
Retirer les cailles du jus de cuisson.
4. Couvrir et réchauffer le bouillon de viande dans la terrine.  
**env. 2 mn**  **900 W**  
Pétrir le beurre et la farine, mélanger au liquide, faire bouillir et cuire en remuant de temps en temps.  
**env. 2 mn**  **900 W**
5. Mélanger le fromage à la sauce. Ajouter la sauce au jus de cuisson, bien mélanger, et réchauffer.  
Napper les cailles et servir.

## VIANDES, POISSONS ET VOLAILLES



France

### FILETS DE SOLE (2 Portions)

Temps de cuisson total: 12-14 minutes

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

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.
- 12-14 mn** **630 W**
- 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.

FRANÇAIS

Suisse

### FILET DE POISSON A LA SAUCE AU FROMAGE

Fischfilet mit Käsesauce

Temps de cuisson total: env. 23-27 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1 litre)  
1 plat ovale à gratin (longueur env. 25 cm)

Ingrédients

- 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 mn** **900 W**
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.
- 13-14 mn** **450 W** après  
**9-11 mn** **450 W**
- Après la cuisson, laisser reposer les filets 2 minutes environ avant de servir. Avant de servir, garnir les filets de persil haché.



## VIANDES, POISSONS ET VOLAILLES

Allemagne

### TRUITES AUX AMANDES

Mandelforellen

Temps de cuisson total: env. 12-15 minutes

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

Ingrédients

- 4 truites de 200 - 250 g, écaillées et vidées  
Jus d'un citron  
Sel
- 30 g de beurre ou de margarine  
5 CS de farine (50 g)  
1 CC 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 mn** **900 W**
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.  
**9-11 mn** **630 W**  
Tourner les poissons et garnir les truites d'amandes.  
**2-3 mn** **630 W**  
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.



## SNACKS

France

### QUICHE AUX CREVETTES

Temps de cuisson total: 20-25 minutes

Vaisselle: Cocotte avec couvercle (1 l)

Ingrédients:

- 200 g farine  
120 g beurre ou margarine  
4 CS eau froide  
2 CS beurre ou margarine  
2 oignon (100 g), finement émincé  
100 g lardons  
150 g crevettes décortiquées  
2 œuf  
100 ml crème aigre  
sel, poivre, noix de muscade  
1 CS persil haché

1. Mélanger la farine, le beurre et l'eau. Laisser reposer cette pâte 30 minutes au réfrigérateur.
2. Mettre le beurre dans la cocotte. Ajouter les oignons, les lardons et les crevettes et faire cuire à couvert. Remuer une fois en cours de cuisson.  
**4-6 mn** **900 W**
3. Laisser refroidir et jeter le liquide de cuisson. Mélanger les œufs, la crème et les épices.
4. Étaler la pâte à un diamètre de 24 cm environ. La mettre sur le plateau tournant. Presser doucement la pâte sur le plateau et former une bordure avec la pâte qui dépasse.
5. Mélanger les ingrédients pour la garniture. Les déposer sur la pâte et faire cuire.  
**12-14 mn** **270 W** après  
**4-5 mn**

## SNACKS



France

**CROQUE-MONSIEUR**Temps de cuisson total: 4<sup>1</sup>/<sub>2</sub>-5 minutes environ

Ingrédients:

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

1. Étaler le beurre sur le pain. Mettre le fromage et le jambon sur la première tranche de pain. Étaler la crème fraîche sur le jambon et recouvrir avec la deuxième tranche de pain. Parsemer le dessus de fromage râpé. Mettre le croque-monsieur sur le plateau tournant et faire cuire.

**1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>-2 mn** **270 W** après  
**ca. 3 mn**

Allemagne

**ŒUFS BROUILLÉS AUX OIGNONS ET LARDONS**

Temps de cuisson total: env. 4-5 minutes

Ingrédients:

5-10 g	margarine
25 g	oignons, émincés
40 g	lardons
3	œufs
3 CS	lait
	sel, poivre

1. Mettre la margarine, les oignons et les lardons sur le plateau tournant et faire cuire.

**2-3 mn** **450 W**

2. Battre les œufs, le lait, le sel et le poivre. Verser ce mélange sur les oignons et les lardons et faire cuire.

**env. 2 mn** **900 W**

Remuer les œufs une fois en cours de cuisson.

FRANÇAIS

**BURGERS**

Temps de cuisson total: env. 13-15 minutes

Ingrédients:

400 g	Viande de bœuf hachée
	sel, poivre

1. Mélanger les ingrédients en une pâte ferme. Après avoir passé les mains sous l'eau froide, former 4 portions plates et de taille identique. Placer ces burgers sur le plateau tournant et faire cuire.

**10-12 mn** **270 W**

2. Retourner les burgers.

**env. 3 mn**

France

**BÂTONNETS DE FROMAGE**

Käsestangen

Temps de cuisson total: 4<sup>1</sup>/<sub>2</sub>-5 minutes

Ingrédients

100 g	Pâte feuilletée surgelée (environ 1 plaque), décongelée
1	Jaune d'œuf
	Sel, poivre, noix de muscade
30 g	Emmental râpé
20 g	Parmesan râpé

1. Dérouler la pâte feuilletée.
2. Mélanger le jaune d'œuf avec les épices et en enduire la pâte. Couper en lamelles de 1 cm x 7 cm de longueur. Saupoudrer de fromage, un peu comprimer et placer les bâtonnets sur le plateau tournant.

**4<sup>1</sup>/<sub>2</sub>-5 mn**



## SNACKS

Italie

### PIZZA AUX ARTICHAUTS

Temps de cuisson total: env. 17-18 minutes

Vaisselle: Plateau tournant

Ingrédients:

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

1. Mélanger la farine, la levure, le sucre, et le sel. Ajouter l'huile et l'eau et pétrir jusqu'à obtenir une pâte consistante. Laisser lever dans le four micro-ondes. **2-3 mn** **90 W**  
Laisser ensuite reposer la pâte couverte pendant 10-15 mn
2. Egoutter les tomates pelées et couper les artichauts en quatre.
3. Huiler le plateau tournant. Etaler la pâte et la placer sur le plateau tournant.
4. Etaler la purée de tomates sur la pâte et la recouvrir de tomates. Assaisonner selon goût et mettre le reste des ingrédients sur la pizza. Ajouter les olives et parsemer de fromage râpé.
5. Faire cuire la pizza à l'aide du programme automatique (Pizza fraîche, quiche fraîche).

### P-3 "Pizza fraîche"

Remarque: Cette recette donne environ 0,9 kg.

France

### TARTE AUX OIGNONS

Temps de cuisson total: env. 22-28 minutes

Vaisselle: cocotte avec couvercle (2 l)

Ingrédients:

- 15 g levure
- 185 g farine
- 60 ml huile
- 1 CC huile
- 30 g margarine ou beurre
- 600 g oignons, en petits dés
- 2 œufs
- 150 g crème fraîche
- sel, paprika, noix de muscade
- 50 g lardons
- marjolaine ou thym

1. Dissoudre la levure dans de l'eau tiède. Ajouter la farine, l'huile et le sel et mélanger en une pâte ferme. Faire lever dans le four micro-ondes. **env. 2 mn** **90 W**  
Laisser reposer environ 10 minutes.
2. Mettre la margarine et les oignons dans une cocotte et faire cuire à couvert. Remuer à la mi-cuisson. **7-9 mn** **900 W**
3. Laisser refroidir les oignons puis les égoutter. Petit à petit, ajouter les œufs et la crème fraîche. Ajouter sel, paprika et de noix de muscade.
4. Etaler la pâte à la taille du plateau tournant. Beurrer le plateau tournant et y disposer la pâte. La laisser reposer pendant 10 minutes supplémentaires.
5. Mettre le mélange à base d'oignon et les lardons sur la pâte. Parsemer de marjolaine ou de thym et faire cuire.

**7-8 mn** **630 W** après

**4-6 mn** et

**2-3 mn**

## LEGUMES, PATES, RIZ ET QUENELLES



Allemagne

### GRATIN DE PATES AUX COURGETTES

Zucchini-Nudel-Auflauf

Temps de cuisson total: env. 41-44 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

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.

**3-5 mn** **900 W**

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

**9-11 mn** **270 W**

Egoutter les pâtes et les laisser refroidir.

3. Mélanger les tomates et les oignons et bien assaisonner. Graisser le plat à gratin, y verser les pâtes, les napper de sauce tomate et garnir de rondelles de courgettes.

4. Battre les oeufs et la crème aigre, verser le mélange sur le gratin. Saupoudrer avec le fromage râpé. Cuire sur la grille du bas à l'aide du programme automatique

**CUISSON AUTOMATIQUE AC-4**

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. 7-10 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1 litre)

5 tasses ou ramequins

Ingrédients

200 g de pain blanc rassis

500 ml de lait

2 CS de beurre ou de margarine (20 g)

1 oignon (50 g) haché menu

3 oeufs

1. Graisser le fond de la terrine, y ajouter l'oignon haché, couvrir et cuire à l'étuvée.

2. Ajouter le lait et réchauffer.

**1-2 mn** **900 W**

3. Couper le pain en petits dés et les arroser de lait. Battre les oeufs, les ajouter au pain et au lait, bien mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte onctueuse. Si nécessaire, rajouter un peu de lait.

4. Répartir de façon uniforme la pâte dans 5 tasses ou ramequins, recouvrir de feuille de plastique cuisine résistant à la chaleur, disposer au bord du plateau tournant et cuire.

**6-8 mn** **900 W**

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

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

Suisse

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

Kohlrabi in dill sauce (2 Portions)

Temps de cuisson total: env. 10-11 minutes

Vaisselle: 2 terrines à couvercle (1 litre)

Ingrédients

400 g de chou-rave en tranches (env. 2 choux)

4-5 CS d'eau

2 CS de beurre ou de margarine (20 g)

150 g de crème fraîche

Sel, poivre, muscade, paprika en poudre, quelques gouttes de jus de citron

1 bouquet d'aneth haché menu

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

**9-10 mn** **900 W**

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 mn** **900 W**

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.

FRANÇAIS



## LEGUMES, PATES, RIZ ET QUENELLES

Italie

### LASAGNE AU FORNO

Temps de cuisson total: env. 18-25 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

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

Ingrédients

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

1. Couper les tomates en tranches, les mélanger avec le jambon, l'oignon, l'ail, la viande de bœuf hachée et le concentré de tomates, assaisonner, couvrir et cuire à l'étuvée.  
**5-8 mn** **900 W**
2. Mélanger la crème fraîche, le lait, le parmesan, les herbes et l'huile et assaisonner.
3. Graisser le plat à gratin et disposer au fond un tiers des lasagnes avec la moitié du hachis et y verser un peu de sauce. Couvrir avec le second tiers des pâtes puis le hachis, un peu de sauce puis le reste des pâtes. Pour terminer, napper abondamment les pâtes de sauce et saupoudrer de parmesan. Répartir le beurre en petites noisettes, couvrir et cuire.  
**13-17 mn** **630 W**  
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. 17-25 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

1 moule à soufflé (env. 20 cm diamètre)

Ingrédients

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

1. Verser l'eau salée dans la terrine, couvrir et porter à ébullition.  
**9-11 mn** **900 W**
2. Ajouter les pâtes, porter à nouveau à ébullition puis cuire lentement.  
**1-2 mn** **900 W** après  
**6-9 mn** **270 W**
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.  
**1-3 mn** **900 W**  
Garnir de basilic et servir chaud.

## LEGUMES, PATES, RIZ ET QUENELLES



Suisse

### RISOTTO DU TESSIN

Tessiner Risotto

Temps de cuisson total: env. 21-26 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'emmenthal râpé)
- 1 pincée de safran
- sel & poivre

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

**2-3 mn**  **900 W**

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

**4-6 mn**  **900 W** après  
**15-17 mn**  **270 W**

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.

Autriche

### GRATIN D'EPINARDS

Temps de cuisson total: env. 43-46 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
- 400 g de pommes de terre bouillies coupées en rondelles
- 200 g de jambon cuit coupé en dés
- 3 oeufs
- 100 ml de crème fraîche
- 100 g d'emmenthal râpé
- paprika en poudre

1. Répartir le beurre au fond de la terrine, ajouter l'oignon haché, couvrir et cuire à l'étuvée.

**2-3 mn**  **900 W**

2. Ajouter les épinards, couvrir la terrine et cuire. Remuer une ou deux fois pendant la cuisson.

**12-14 mn**  **900 W**

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. Cuire à l'aide du programme automatique

**CUISSON AUTOMATIQUE AC-4** 

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.

FRANÇAIS



## BOISSONS, DESSERTS ET GATEAUX

Allemagne

### PUDDING DE SEMOULE O LA SAUCE AUX FRAMBOISES

Grießflammeri mit Himbeersauce

Temps de cuisson total: env. 15-20 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingredients

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

1. Mettre dans la terrine le lait, le sucre et les amandes, couvrir et réchauffer.  
**3-5 mn** **900 W**
2. Ajouter la semoule, remuer, couvrir et cuire, en remuant une fois en cours de cuisson.  
**10-12 mn** **270 W**
3. Mélanger le jaune d'oeuf avec l'eau dans une tasse et l'incorporer à la semoule chaude. Batre le blanc d'oeuf en neige et l'incorporer délicatement. Mettre le pudding dans des ramequins.
4. Laver les framboises, les sécher délicatement, les mettre dans une terrine avec de l'eau et du sucre, couvrir et réchauffer.  
**2-3 mn** **900 W**
5. Réduire les framboises en purée et les servir froides ou chaudes avec le pudding.

France

### POIRES AU CHOCOLAT

Temps de cuisson total: env. 8-14 minutes

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

4 poires (500 g)  
60 g de sucre  
1 sachet de sucre vanillé (10 g)  
1 CS de liqueur de poires, 30 % vol.  
150 ml d'eau  
130 g de chocolat  
100 g de crème fraîche

1. Eplucher les poires entières.
2. Mettre dans la terrine le sucre, le sucre vanillé, la liqueur et l'eau, couvrir et réchauffer.  
**1-2 mn** **900 W**
3. Mettre les poires dans le jus, couvrir et cuire.  
**6-10 mn** **900 W**  
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.  
**1-2 mn** **900 W**
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 mn** **900 W**
2. Fouetter la crème, en recouvrir le chocolat, saupoudrer de chocolat râpé et servir.

## BOISSONS, DESSERTS ET GATEAUX



Suède

**RIZ AU LAIT, AUX PISTACHES ET AUX FRAISES**

Pistaschris med zordgrube

Temps de cuisson total: env. 23-30 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

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

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

**3-5 mn** **900 W****20-25 mn** **270 W**

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.

FRANÇAIS

Pays-Bas

**VIN CHAUD AU RHUM**

Vuurdrank (10 Portions)

Temps de cuisson total: env. 8-10 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

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

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

**8-10 mn** **900 W**

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.





## BOISSONS, DESSERTS ET GATEAUX

Danemark

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

Rodgrad 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

Conseil :

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

1. Laver les fruits, les équeuter et les sécher. En garder quelques-uns pour la décoration. Réduire le reste des fruits en purée avec le vin blanc, les verser dans la terrine, couvrir et réchauffer.  
**5-7 mn**  **900 W**  
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 mn**  **900 W**
4. Démouler la gelée sur un plat et la garnir avec les fruits entiers. la servir avec la sauce à la vanille.

Allemagne

### GATEAU AU FROMAGE BLANC

Käsekuchen (12 Portions)

Temps de cuisson total: env. 27-32 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.  
**8-10 mn**  **630 W**
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.  
**19-22 mn**  **630 W**

## BOISSONS, DESSERTS ET GATEAUX



Angleterre

**GATEAU AU CHOCOLAT**

Chocolate Cake

Temps de cuisson total: Environ 12-15 minutes

Ustensiles: Moule en verre (22 cm de longueur)  
Plat avec couvercle (1 l)

Ingrédients

175 g beurre ou margarine  
175 g sucre  
3 œufs  
175 g farine  
1 c.c. levure en poudre  
2 c.s. cacao (20 g)  
50 g lait  
50 g noisettes pilées  
75 g extrait de chocolat  
200 g chocolat de couverture, semi-amer

Conseil: Vous pouvez également utiliser des mélanges pour pâtisserie prêts à l'emploi pour gâteaux au chocolat.

1. Battre le beurre jusqu'à obtenir un mélange mousseux et ajouter lentement le sucre. Ajouter les œufs un à un et bien mélanger. Mélanger la farine, la levure en poudre et le cacao et ajouter au mélange. Mélanger le lait, les noisettes et l'extrait de chocolat.
2. Graisser le moule, remplir de pâte et cuire.  
**9-10 mn** **630 W**
3. Avec un petit bâtonnet en bois, vérifier la cuisson. Laisser refroidir complètement le gâteau dans le moule.
4. Placer le chocolat de couverture dans un plat, couvrir et laisser fondre.  
**3-5 mn** **450 W**  
Mélanger et en enduire le gâteau.

FRANÇAIS

France

**TARTE AUX POMMES À L'ALSACIENNE**

Temps de cuisson total: Environ 17-22 minutes

Ingrédients

400 g pâte brisée prête à l'emploi  
500 g pommes pelées (2-3)  
1 œufs  
50 g sucre  
un peu de cannelle

1. Abaisser la pâte à la grandeur du plateau tournant, la poser sur le plateau tournant et piquer plusieurs fois avec une fourchette.
2. Couper les pommes en quartiers et les répartir régulièrement sur la pâte. Mélanger l'œuf et en enduire les quartiers de pomme. Répartir régulièrement le sucre et la cannelle par-dessus la tarte.  
**10-12 mn** **270 W** après  
**7-10 mn**

Allemagne

**CITRONS CHAUDS**

Heisse Zitrone

Temps de cuisson total: Environ 1 minute

Ustensiles: Verre à thé (150 ml)

Ingrédients

100 ml eau  
jus d'un citron  
2-3 c.c. sucre

1. Verser l'eau et le jus de citron dans une tasse et réchauffer.  
**Environ 1 mn** **900 W**  
Sucrer selon le goût.

• SERVICE NIEDERLASSUNGEN • ADDRESSES D'ENTRETIEN • ONDERHOUDSADRESSEN • DIRECCIONES DE SERVICIO • INDIRIZZI DI SERVIZIO •

#### 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**, Stipocakgasse 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**, Gablonzerweg 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 a 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.

**SHARP ELECTRONICS**, Phone: 0900-10158, Web: <http://www.sharp.be>

**AVTC**, Kleine Winkellaan 54, 1853 Strombeek-Bever, Phone: 02/2674019, Fax: 2679670,

**ETS HENROTTE**, Rue Du Campinaire 154, 6240 Farciennes, Phone: 071/396290, Fax: 391237

**Nouvelle Central Radio (N.G.R)** Rue des Joncs 15 L-1818 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 BENELUX BV**, - Helpdesk -, Postbus 900, 3990 DW Houten, Telefoon: 0900-7427723,

Web: <http://www.sharp.nl>

#### DEUTSCHLAND

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

**03048 Groß Garglow**, Coitbuser Str. 129, Bernd Mindach, Tel: 0355-539987, Fax: 0355-5265685 / **04159 Leipzig**, Max-Liebermann-Straße 4a, Rudi Franz, Tel: 0341-9112525, Fax: 0341-9112526 / **04600 Altenburg**, Gabelentzstraße 15A, Mechanik Altenburg E.G., Tel: 03447-311102, Fax: 03447-315253 / **06217 Merseburg**, Gotthardstraße 30, "Looke & May, GmbH", Tel: 03461-214121, Fax: 03461-216891 / **06295 Eisleben**, Hallesche Straße 36, Hausger. Kundend. Eisleben, Tel: 03475-603079, Fax: 03475-747262 / **06618 Naumburg**, Wenzelstraße 15, "Hausgeräte & Service, GmbH", Tel: 03445-202016, Fax: 03445-202016 / **06844 Dessau**, Albrechtstraße 116-118, "Dessau-Electric, GmbH", Tel: 0340-261270, Fax: 0340-213332 / **07407 Rudolstadt**, Emil Hartmann Straße 2, Elektro Ernst Granowski, Tel: 03672-352123, Fax: 03672-357097 / **07545 Gera**, Amthorstraße 12, "Ess Hardware Service, GmbH", Tel: 0365-8820115, Fax: 0365-8820116 / **07973 Greiz**, Reichenbacher Straße 44d, Elektro Riederer Haushaltgeräte, Tel: 03661-3148, Fax: 03661-430142 / **08280 Aue**, Bahnhofstraße 21, "EHS Elektro-Hausgeräte SVC, GmbH", Tel: 03771-552222, Fax: 03771-552255 / **08523 Plauen**, Weststraße 63, "Elektrotechnik Plauen, GmbH", Tel: 03741-2120, Fax: 03741-212259 / **09221 Neukirchen**, Hauptstraße 74, Walther Elektro, Tel: 0371-217096, Fax: 0371-217090 / **09246 Pleiße**, Zeppelinstraße 8a, "Hans Krempel Haustechnik, GmbH", Tel: 03722-73780, Fax: 03722-737822 / **09328 Lunzenau**, Schulstraße 6, "Peter Welsch, GmbH", Tel: 037383-6434, Fax: 037383-6448 / **09376 Oelsnitz**, Bahnhofstraße 43, "Elektrotechnik Oelsnitz, GmbH", Tel: 037298-2677, Fax: 037298-2678 / **12157 Berlin**, Cranachstraße 2, Michael Kittler, Tel: 030-85602602, Fax: 030-85602603 / **16866 Kyritz**, Hamburgerstr. 31, "Schumacher Haustechnik, GmbH", Tel: 033971-54137, Fax: 033971-54137 / **18055 Rostock**, Timmermannstrat 5, Hetec, Tel: 0381-36231, Fax: 0381-36231 / **18435 Stralsund**, Kedingshäger Straße 78, "RDS Haushaltgeräte, GmbH", Tel: 03831-391426, Fax: 03831-390121 / **20357 Hamburg**, Schulterblatt 132, Dieter Möller, Tel: 040-435332, Fax: 040-4302120 / **20537 Hamburg**, Eiffestraße 398, "Deubel+Höfermann Elektronik, GmbH", Tel: 040-41365200, Fax: 040-41365299 / **22459 Hamburg**, Seesrein 35, Dieter A. Volbrecht VDI Klima und Kälte Service, Tel: 040 - 5517331, Fax: 040 - 5519996 / **23562 Lübeck**, Helmholtzstraße 12, Lutz H. Boenisch, Tel: 0451-51929, Fax: 0451-56787 / **24116 Kiel**, Eckernförder Straße 93, "Jürgen Skop, GmbH", Tel: 0431-13038, Fax: 0431-13811 / **24357 Fleckeby**, Südring 14, "Kaack Elektro-Haushaltgeräte Service, GmbH", Tel: 04354-700, Fax: 04354-1311 / **24975 Husby**, Flensburger Straße 41, Günter Josten, Tel: 04634-422, Fax: 04634-723 / **25770 Hemmingstedt**, Koelsliner Straße 18, Dirk Stübner Dithmarscher Hausgeräte Service, Tel: 0481-64943, Fax: 0481-64764 / **26655 Westerstede**, Südring 37, "Gerhard Ahrenholtz, GmbH", Tel: 04488-84770, Fax: 04488-847711 / **27404 Heeslingen**, Kirchstraße 9-11, Helmut Willenbrock Elektro-Kälte-Radio, Tel: 04281-1031, Fax: 04281-6467 / **27478 Cuxhaven**, Am Kanal 5, Oskar Wieandt & Sohn OHG, Tel: 04724-81300, Fax: 04724-813050 / **28207 Bremen**, Neidenburger Straße 20, "Hansa Haushaltgeräte Service, GmbH", Tel: 0421-492526, Fax: 0421-440932 / **29439 Lüchow**, Güldenboden 25, Elektro-Kittler, Tel: 05841-709779, Fax: 05841-709780 / **30926 Seelze**, Lange-Feld-Straße 122, Strickling Werkkundendienst, Tel: 0511-4003999, Fax: 0511-40039920 / **34123 Kassel**, Heinrich-Hertz-Straße 9, KälteDienst v. Rappard, Tel: 0561-5809545, Fax: 0561-5809570 / **34128 Kassel**, Ahnatalstraße 84, Elektro Mohrenne, Tel: 0561-61727, Fax: 0561-65470 / **35037 Marburg**, Wilhelmstraße 16, Hans-Georg Fuchs, Tel: 06421-22424, Fax: 06421-27549 / **35415 Pohlheim**, Ludwigstraße 13-15, Jung KDZ, Tel: 06403-61131, Fax: 06403-62151 / **36088 Hünfeld**, Hauptstr. 22, Elektro Vogt, Tel: 06652-2215, Fax: 06652-5782 / **37671 Hörter**, Krämerstraße 8, Elektro Nonn, Tel: 05271-7959, Fax: 05271-35053 / **38444 Wolfsburg**, Brandgehaege 5 C, Gärtner Elektro-Haustechnik, Tel: 05308-4070, Fax: 05308-40740 / **39106 Magdeburg**, Ankerstr. 9, "Industrie-Elektronik Magdeburg, GmbH", Tel: 0391-5430402, Fax: 0391-5433520 / **40476 Düsseldorf**, Rother Straße 21, Horst Leven, Tel: 0211-486025, Fax: 0211-443399 / **41065 Mönchengladbach**, Gutenbergstraße 28, Horst Hommers Kundendienst-Center, Tel: 02161-603256u.57, Fax: 02161-651951 / **42781 Haan**, Talstraße 8b, Horst Kerckhün Elektro-Haustechnik, Tel: 02129-4466+53550, Fax: 02129-34037 / **44869 Bochum**, Ruhrstraße 181, "ML Werks-Service, GmbH", Tel: 02327-77899, Fax: 02327-74692 / **45219 Essen**, Corneliusstraße 39, R. Drenenburg, Tel: 02054-84114, Fax: 02054-15238 / **46045 Oberhausen**, Feldmannstraße 76, Dieter Kroppen, Tel: 0208-871711, Fax: 0208-876652 / **48165 Münster-Hiltrup**, Rohrkampstraße 23, Günter Pfeifer Großküchentechnik, Tel: 02501-3033, Fax: 02501-24277 / **49324 Melle, Plettenberger** Straße

• SERVICE NIEDERLASSUNGEN • ADDRESSES D'ENTRETIEN • ONDERHOUDSADRESSEN • DIRECCIONES DE SERVICIO • INDIRIZZI DI SERVIZIO •

50, "H. U. Borgards, GmbH", Tel: 05422-949740, Fax: 05422-949792 / **51598 Friesenhagen**, Mühlenhof 6, "Hans Kreml Haustechnik, GmbH", Tel: 02734-7377, Fax: 02734-40618 / **52146 Würselen**, De Gasperstraße 6+10, Hubert Hamacher, Tel: 02405-9600+9609, Fax: 02405-2704 / **53757 Sankt Augustin**, Bussardsstraße 120, "HDL Elektro-Kundendienst, GmbH", Tel: 02241-920330, Fax: 02241-920334 / **55130 Mainz**, Nur telefonische Annahmestelle, "Norbert Schwamb, GmbH", Tel: 06131-881070 / **55543 Bad Kreuznach**, Industriestraße, "Hans Kreml Haustechnik, GmbH", Tel: 0671-794335, Fax: 0671-794369 / **56070 Koblenz**, August-Horch-Straße 14, "Hans Kreml Haustechnik, GmbH", Tel: 0261-8909173, Fax: 0261-8909199 / **57080 Siegen**, Gosenbacher Hütte 44, "Hans Kreml Haustechnik, GmbH", Tel: 0271-354114, Fax: 0271-351408  
**58239 Schwerte**, Holzener Weg 79, "HHK Electronica 2000 Josef Schlütz, GmbH", Tel: 02304-982100, Fax: 02304-86360 / **59457 Werl**, Westdahler Weg 2, MAYER Electro, Tel: 02922-3541, Fax: 02922-85382 / **61381 Friedrichsdorf**, Bahnstraße 17 a, O. Hollmann, Tel: 06172-778276, Fax: 06172-75883 / **63739 Aschaffenburg**, Maximilianstraße 8, Radio-Fernseh Reis, Tel: 06021-15177, Fax: 06021-15199 / **65239 Hochheim**, Eltviller Straße 14, "Norbert Schwamb, GmbH", Tel: 06146-4085, Fax: 06146-4088 / **65627 Elbtal-Hangenmeilingen**, Am Ohlenrod 10, Rudi Wagner, Tel: 06436-3444, Fax: 06436-941387 / **65931 Frankfurt**, Nur telef. Annahmestelle, "Norbert Schwamb, GmbH", Tel: 069-371525 / **66117 Saarbrücken**, Zinzinger Straße 13, "Hans Kreml Haustechnik, GmbH", Tel: 0681-5008522, Fax: 0681-5008533 / **67434 Neustadt**, Saarlandstraße 55, "Hans Kreml Haustechnik, GmbH", Tel: 06321-83077, Fax: 06321-83077 / **68309 Mannheim**, Heppenheimerstraße 23, "Hans Kreml Haustechnik, GmbH", Tel: 0621-7184621, Fax: 0621-7184628 / **68526 Ladenburg**, Am Sägewerk 2, Elektro Service Salinger, Tel: 06203-3341, Fax: 06203-16919 / **70186 Stuttgart**, Klippeneck Straße 1, Elektro Herterich Techn. Kundendienst, Tel: 0711-4687023, Fax: 0711-4687024 / **75236 Kämpfelbach**, Goethestraße 19, Horst Frei, Tel: 07232-1518, Fax: 07232-5238 / **76185 Karlsruhe**, Lotzbeckstraße 9, Electronic Service Franke, Tel: 0721-5700720-23, Fax: 0721-5700736 / **76872 Winden**, Hauptstraße 103, "Hans Kreml Haustechnik, GmbH", Tel: 06349-8571, Fax: 06349-3390 / **78462 Konstanz**, Nur telef. Annahmestelle, Elektro Herterich, Tel: 07531-27923 / **78737 Fluorn-Winzeln**, Schafbaumstraße 9, Edmund Schneider, Tel: 07402-482, Fax: 07402-8014 / **79650 Schopfheim**, Feldbergstraße 21, R. Grossmann, Tel: 07622-674510, Fax: 07622-61900 / **80339 München**, Schwantthalerstraße 110, Kesel & Schnitt, Tel: 089-505802, Fax: 089-5021596 / **85095 Denkendorf/Zandt**, Michlstraße 3, Elektro Pfeiffer, Tel: 08466-1319, Fax: 08466-1319 / **86157 Augsburg**, Stadtberger Straße 67, J. Haslinger Elektro-Geräte Kundendienst, Tel: 0821-523125, Fax: 0821-526664 / **87439 Kempten**, Heiligkreuzer Straße 17, Radio Hartmann, Tel: 0831-594646, Fax: 0831-91319 / **89231 Neu-Ulm**, Gartenstraße 4, Elektrotechnik Schneider, Tel: 0731-85897, Fax: 0731-74681 / **91522 Ansbach**, Am Ring 17, "Elektro Merk, GmbH", Tel: 0981-89574, Fax: 0981-86715 / **92820 Feucht/Nürnberg**, Friedrich-Ebert-Straße 21, "Herbert Geissler, GmbH", Tel: 09128-7076-0, Fax: 09128-707636 / **93102 Pfatter**, Regensburger Straße 60, Franz Bernhard, Tel: 09481-90060, Fax: 09481-90061 / **94130 Oberzell**, Hameter Straße 31, Elektro Service Schurig, Tel: 08591-2400, Fax: 08591-1285 / **96052 Bamberg**, Aronstraße 2a, Bernhard Jackl, Tel: 0951-9370245, Fax: 0951-9370247 / **97070 Würzburg**, Untere Johannitergasse 16, "Radio Wels City Service, GmbH", Tel: 0931-3557119, Fax: 0931-14151 / **97318 Kitzingen**, Herrstraße 4-6, "Hoffritz, GmbH", Tel: 09321-4221-32021, Fax: 09321-32185 / **98724 Neuhaus**, Eisfelder Straße 32, "DLC Haustechnik, GmbH", Tel: 03679-79060, Fax: 03679-790620 / **99096 Erfurt**, Goethestraße 14, Ernst Grüssler, Tel: 0361-3465719, Fax: 0361-3465719 / **99734 Nordhausen**, Töpferstraße 10, "Südharzer Dienstleistungs-Gesellschaft, GmbH", Tel: 03631-983651, Fax: 03631-983654 / **99817 Eisenach**, Bahnhofstraße 17, "Blitz Elektro-Elektronik, GmbH", Tel: 03691-292930, Fax: 03691-292915

**FRANCE**

**En cas de réclamation pour les fours micro-ondes SHARP, nous vous prions de vous adresser à votre spécialiste ou à l'une des stations techniques agréées SHARP suivantes :**

**A.A.V.I.** : 1, Rue du Mont de Terre, 59818 Lesquin Cédex. Tél : 03 20 62 18 98 - Fax : 03 20 86 20 60. Départements desservis : 02, 08, 59, 62, 80 / **ASYSTEC** : P.A. Charles de Gaulle, 4 rue des Artisans, 95190 Goussainville. Tél : 01 39 88 80 00 - Fax : 01 34 38 91 20. Départements desservis : 60, 77, 93, 95 / **ATELIER ROUSSEL** : 12, Bld Flandre Dunkerque, 56100 Lorient. Tél : 02 97 83 07 41 - Fax: 02 97 87 02 36. Départements desservis : 22,29,35,44,56 / **C.E.A.T.** : 9, Rue de Venise, 21000 Dijon. Tél : 03 80 66 15 57 - Fax: 03 80 67 12 36. Départements desservis : 10,21,25,39,52,58,71,89 / **C.M.T.S.** : 38, Rue des Ormeaux, 75020 Paris. Tél : 01 43 70 20 00 - Fax: 01 43 70 36 46. Départements desservis : 75,77,78,91,92,93,94,95 / **C.T.E.** : Zone Tilly - 116 rue de Thionville, 57140 Woippy. Tél : 03 87 30 14 14 - Fax: 03 87 30 85 07. Départements desservis : 51,54,55,57,88 / **ELECMA** : 6 Bld Gueidon, 13013 Marseille. Tél : 04 91 06 22 56 - Fax : 04 91 06 22 90. Départements desservis : 13,26,30,34,43,48,83,84 / **ELECTRO SERVICE** : 21 rue de Mulhouse, BP 122, 68313 ILLZACH. Tél : 03 89 62 50 00 - Fax : 03 89 50 80 14. Départements desservis : 67,68,70,90 / **M.E.C.** : 118 Bld Tonnelle, 37020 Tours. Tél : 02 47 77 90 90 - Fax : 02 47 77 90 91. Départements desservis : 18,36,37,41,45,44,49,79,85,86 / **M.R.T.** : 74, Rue Albert Einstein, 72021 Le Mans Cedex. Tél : 02 43 28 52 20 - Fax: 02 43 24 93 81. Départements desservis : 28,53,61,72 / **ROSSIGNOL** : ZI du Brezet Est, 6 rue P. Boulanger,63100 Clermont Ferrand. Tél : 73 91 93 09, Fax:73 92 28 79. Départements desservis : 3, 15, 19, 23, 43, 63 / **SETELEC** : 23, Rue du Chatelet,76420 Bihorel les Rouen. Tél : 35 60 64 39 - Fax:35 59 93. 48. Départements desservis : 14,27,50,76 / **S.T.E.** : 3, Chemin de l'Industrie,06110 Le Cannet Rocheville. Tél : 93 46 05 00 - Fax: 93 46 51 18. Départements desservis : 04,06 / **S.T.V.S.** : 18, Rue Benoit Malon,42000 Saint Etienne. Tél : 77 32 74 57, Fax: 77 37 45 29. Départements desservis : 03,07,42,43,63 / **S.T.V.S.** : 10, Chemin Saint-Gobain, 69190 Saint Fons. Tél : 78 70 03 32 - Fax: 78 70 86 61. Départements desservis : 01,38,69,71,73,74 / **TECH SERVICE** : Batiment G-Impasse Boudeville, 31100 Toulouse. Tél : 61 44 98 45 - Fax: 62 14 16 13. Départements desservis : 09,11,31,32,33,40,47,64,65,66,81,82 / **TIMO VIDEO** : 29 rue Elisabeth,91330 Yerres. Tél : 69 48 04 80 - Fax: 69 83 36 10. Départements desservis : 28, 45, 77, 89, 912, 94 / **U.N.T.D.** : 1, Rue des Lourdines, 76000 Rouen. Tél : 35 72 28 04 - Fax: 35 73 18 32. Départements desservis :14,27,50,76

**ITALIA**

**NEL CASO SI VERIFICASSERO PROBLEMI ALLA VOSTRA APPARECCHIATURA POTRETE RIVOLGERVI PRESSO UN NOSTRO CENTRO DI ASSISTENZA AUTORIZZATO SHARP**

**C.A.T. Di Belleno**, Via Dell'areoport, 76, 64100, Teramo, Tel: 0861415745, Fax: 0861212117 / **C.R. Elettronica**, Via Amitemnum 38, 67100, L'Aquila, Tel: 0862-321442, Fax: 0862-314323 / **Elettrovideo Snc**, Via Tiburtina V. 64, 65124,Pescara, Tel: 08552020, Fax: 085-52020 / **Riccardi Cosimo**, Via S.Stefano 51, 75100, Matera, Tel: 0835-333671, Fax: 0835-333671 / **Ld Service Di Lavano E De Biasi**, Via Viviani 2, 85100, Potenza, Tel: 0971-472578, Fax: 0971-472578 / **Cozzupoli & Crupi Snc**, Via R. Campi Primo Tronco 103, 89126, Reggio Calabria, Tel: 0965-24022, Fax: 0965-310778 / **Ater Snc**, Via Naz.Pentimele 159/A-B, 89100, Reggio Calabria, Tel: 0965-47051, Fax: 0965-47855 / **Audiovideo Snc**, Via A. De Gasperi 44, 88018, Vibo Valentia, Tel: 0963-45571, Fax: 0963-45572 / **Battaglia Saverio**, Via C. Colombo 85, 88063, Catanzaro, Tel: 0961-33824, Fax: 0961-737337 / **Ciano Giuseppe**, Via Circonvallaz.Sud, 89029, Taurianova Rc, Tel: 0966-643483, Fax: 0966-614946 / **Lab. Tv Dei F.Lli Aiello**

• SERVICE NIEDERLASSUNGEN • ADDRESSES D'ENTRETIEN • ONDERHOUDSADRESSEN • DIRECCIONES DE SERVICIO • INDIRIZZI DI SERVIZIO •

**Snc**, Via Torino 121/123, 88074, Crotona Cz, Tel: 0962-20889, Fax: 0962-24254 / **Mea Giuseppe**, Via L. Einaudi Trav.1 16, 88048, Lamezia T. (Cz), Tel: 0968-437520, Fax: 0968-437520 / **Medaglia Giolindo**, Via Torrazzo 60/62, 88063, Catanzaro Lido, Tel: 0961-31626, Fax: 0961-31626 / **S.A.T.E Di Dodaro**, Via Degli Stadi 28/F, 87100, Cosenza, Tel: 0984-482337, Fax: 0984-482337

**Se.Ri.El.Co**, V.Delle Medaglie D'oro 163, 87100, Cosenza, Tel: 0984-33152, Fax: 0984-33152 / **Satep Srl**, Via Naz.Delle Puglie 176/A, 80026, Casoria (Na), Tel: 081-7590161, Fax: 081-7590706 / **Audio Service Snc**, Via Cattaneo 4/6, 81100, Caserta, Tel: 0823-329099, Fax: 0823-353686 / **Drf Elettr.** Di Rubbo, Via M.Pacifico 118, 82100, Benevento, Tel: 0824-62416, Fax: 0824-62416 / **Elettronica D'Argenio**, Via Nazion. Torrette, 195, 83013, Mercogliano (Av), Tel: 0825-681590, Fax: 0825-681590 / **Elettronica Service**, Viale Europa, 15, 80053, Castell. Stabia, Tel: 081-8728280, Fax: 081-8728280 / **Erediesse Service**, Via P. Mascagni 74/76, 80128, Napoli, Tel: 081-5794825, Fax: 081-5791899 / **M.C. Elettronica Snc**, Via Dei Mille 138, 84100, Salerno (Sa), Tel: 089-330591, Fax: 089-336836 / **Menna Elettronica Srl**, Via Nazionale Delle Puglie 294, 80026, Casoria (Na), Tel: 081-5840726, Fax: 081-7549277 / **Satec Di Correria Snc**, Via Liberta' 307, 81024, Maddaloni (Ce), Tel: 0823-341088, Fax: 0823-343011 / **Video Elett. 2 Di Nasti**, Via Ant.Pio 74/76, 80126, Napoli, Tel: 081-7676300, Fax: 081-7284347 / **Audio Video Center Snc**, Via F. Vandelli 23/29, 41100, Modena, Tel: 059-235219, Fax: 059-210265 / **Ass.Electron Di Fogli**, Via F.Li Aventi 19, 44100, Ferrara, Tel: 0532-903250, Fax: 0532-903250 / **Ma.Pi. Snc**, Via T.Azzolini 3, 40132, Bologna, Tel: 051-6414115, Fax: 051-406848 / **Masini Service**, Via Mediterraneo 24, 47041, Bellaria (Fo), Tel: 0541-347714, Fax: 0541-324413 / **Nuova Tecnocoop**, Via Armellini 28/30/32, 47037, Bellariva Rimini, Tel: 0541-370812, Fax: 0541-370812 / **Parmaservice Sas**, Via Benedetta 47/A, 43100, Parma, Tel: 0521-271666, Fax: 0521-271666 / **Rimpelli Nelusco Snc**, Via Marchelli 7/C, 42100, Reggio Emilia, Tel: 0522-323740, Fax: 0522-376967 / **Rip.Elett.Ravenna**, Via Reale, 27/C 48010, Camerlona (Ra), Tel: 0544-521500, Fax: 0544-521100 / **Rte Di I. Catellani & C.**, Via Premuda 38/V, 42100, Reggio Emilia (Re), Tel: 0522-381277, Fax: 0522-381788 / **Stema Snc**, V.Le Bologna, 92/A 47100, Forlì, Tel: 0543-704475, Fax: 0543-702742 / **Technolab Snc**, Via Romea 36, 48100, Ravenna, Tel: 0544-64008, Fax: 0544-476497 / **Tecnoservice.Com**, Via Longhi 16/A/B, 40128, Bologna, Tel: 051-360986, Fax: 051-366863

**A.V.R. Sas Di Di Renzo**, Via Colonna 20/8, 33170, Pordenone, Tel: 0434-27669, Fax: 0434-523661 / **Astec S.N.C. Di Zoccarato**, Via Pecenco 4, 34127, Trieste, Tel: 040-574745, Fax: 040-577923 / **Cm Elettronica Snc**, Via G.Galilei 2, 33010, Tavagnacco (Ud), Tel: 0432-572172, Fax: 0432-573788 / **Contr.El.**, Via Rossetti 51/C, 34141, Trieste, Tel: 040-368387, Fax: 040-638117 / **Tecnofly Snc**, Via Cappuccini 11/2, 34170, Gorizia, Tel: 0481-32732, Fax: 0481-546740 / **A.P. Rip. Arduini Piero**, Via Licinio Refice 192, 03100, Frosinone, Tel: 0775-291267, Fax: 0775-291267 / **Centro E.L.Va. Snc**, Via Attilio Mori 19/21, 00176, Roma, Tel: 06-2148641, Fax: 06-2753048 / **El.S.A.R.**, Via S.Sotero 36, 00165, Roma, Tel: 06-6380516, Fax: 06-6380973 / **Elettronica 81**, Via Ezio 56/58, 04100, Latina, Tel: 0773-694608, Fax: 0773-663511 / **Italreg Di Abano**, Parco Belvedere Conca 74, 04024, Gaeta, Tel: 0771-470851, Fax: 0771-470851 / **Palmieri F.**, Via S.Polledrara 219, 03100, Frosinone, Tel: 0775-291485, Fax: 0775-291485 / **S.A.R.E. S.R.L.**, Via Barbana 35/37, 00142, Roma, Tel: 06-5406796, Fax: 06-5412736 / **Video Serv. Sas Di Calabrese**, Str Teverina Km 2, 400 L. Pantanese, 01100, Viterbo (Vi), Tel: 0761-251557, Fax: 0761-251558 / **Caudullo Salvatore**, Via Cavour 11/R, 17100, Savona, Tel: 019-8386251, Fax: 019-829654 / **Centro Assistenza Tecn.**, Via Metella 3, 18039, Ventimiglia (Im), Tel: 0184-239011, Fax: 0184-239015 / **G.A.T.E. Snc**, Passo P.Carrega 24/A, 16141, Genova, Tel: 010-8361543, Fax: 010-8364571

**Gse S.R.L.**, Via Rimassa 183 R, 16122, Genova (Ge), Tel: 010-5536076, Fax: 010-5536113 / **Rapisarda G.**, Via Argine Destro 299, 18100, Imperia, Tel: 0183-710771, Fax: 0183-710771 / **Rien Snc**, Via Valle 17/19, 19124, La Spezia, Tel: 0187-21925, Fax: 0187-21925 / **Tognetti Snc**, Via Lunigiana 589, 19100, La Spezia, Tel: 0187-507656, Fax: 0187-507656 / **A.E. Snc**, V.Acerbi 28, 20161, Milano, Tel: 02-66220906, Fax: 02-6466930 / **A.T. Electronics**, Via G. Da Cermenate 76, 20141, Milano, Tel: 02-89501602, Fax: 02-89502937 / **C.A.T. Bm**, Via Per Desio 22, 20030, Bovisio Masciago (Mi), Tel: 0362-558421, Fax: 0362-558887 / **Cat Electronic Snc**, Via Togliatti 8, 20077, Melegnano (Mi), Tel: 02-9834498, Fax: 02-9837559 / **Crel S.N.C.**, Via Carducci, 23100, Sondrio, Tel: 0342-216538, Fax: 0342-216538 / **Electronic's Center**, Via G.Giulini 9, 22100, Como, Tel: 031-279820, Fax: 031-261791 / **Elettronica Cappi**, Via Gorizia, 14/B, 23100, Sondrio, Tel: 0342-210459, Fax: 0342-210459 / **Eurotecnica Di Ronchi**, Via Milano 74/B, 25126, Brescia, Tel: 030-317673, Fax: 030-317673 / **Microcentro**, Via Falloppio 11, 20110, Milano, Tel: 02-26827306, Fax: 02-2826711 / **Morini Daniele**, Via Maiocchi, 10, 27058, Voghera (Pv), Tel: 0383-368740, Fax: 0383-368740 / **Prada Cesare M.Antonio**, Via Riviera 142, 27100, Pavia, Tel: 0382-525920, Fax: 0382-525920 / **S.A.R.E.L. Snc Di Giglia Mario**, Carso 30, 27029, Vigevano (Pv), Tel: 0381-344088, Fax: 0381-344088 / **S.T.A.R.T. Video Hi-Fi**, Via Orti Romani 16/A, 26100, Cremona, Tel: 0372-38731, Fax: 0372-38731 / **Salvadori Claudio**, Via Del Bosco 44, 21052, Busto Arsizio (Va), Tel: 0331-329973, Fax: 0331-628727 / **Service Tva Snc**, Via Vergnano 59, 25127, Brescia, Tel: 030-349885, Fax: 030-349885 / **Tecnovideo Snc**, P.Zza De Gasperi 28, 46100, Mantova, Tel: 0376-321554, Fax: 0376-321554 / **Teletecnica 2000**, Via Torino 21, 21013, Gallarate (Va), Tel: 0331-775519, Fax: 0331-775519 / **Test Tv Snc**, Via S. Altamura 10, 20148, Milano, Tel: 02-4035408, Fax: 02-48704889 / **Video Service Snc**, Via Locatelli 2, 24068, Seriate (Bg), Tel: 035-296883, Fax: 035-300076 / **C.A.T. Snc**, Via A. Cecchi 25, 61100, Pesaro, Tel: 0721-25608, Fax: 0721-25608 / **Digitecnica Di Moroni R. Snc**, Via Zuccarini, 1-Z.Baraccola, 60131, Candia (An), Tel: 071-2866067, Fax: 071-8046398 / **Marconi Lanfranco**, Via M.Bianco 10-Porto D'ascoli, 63039, S.Bened. D/Tronto, Tel: 0735-659230, Fax: 0735-751155 / **Pluritecnica**, Via C. Ulpiani 5, 63100, Ascoli Piceno, Tel: 0736-342635, Fax: 0736-346405 / **S.A.T. Radio Tv**, Via D. Rossi 32-34, 62100, Macerata, Tel: 0733-231304, Fax: 0733-231304 / **Vitali Claudio**, Via Marconi 89, 60035, Jesi (An), Tel: 0731-59290, Fax: 0731-59290 / **Pesce Luigi**, Via Tiberio 74, 86100, Campobasso, Tel: 0874-63717 / **Alpi Lab**, Via S. Grandis 11, 12100, Cuneo, Tel: 0171-690384, Fax: 0171-690384 / **Arte E Tecnica Snc**, Via Falletti 22, 13900, Biella, Tel: 015-8496250, Fax: 015-8496250 / **Elektro Di Fiore F.**, Via Tripoli 91, 13100, Vercelli, Tel: 0161-250071, Fax: 0161-255843 / **F.G. Elettronica**, Via Sagra S.Michele 46, 10141, Torino, Tel: 011-796423, Fax: 011-796423

**Guida Di Guida Alessio**, Via Roggiolo 5, 28069, Treccate (No), Tel: 0321-71608, Fax: 0321-777003 / **Mantoan Dario**, Via Matteotti 69, 28062, Cameri (No), Tel: 0321-519078, Fax: 0321-519078 / **Siragusa E Roagna Sdf**, C.So Matteotti 41, 14100, Asti, Tel: 0141-531131, Fax: 0141-531131 / **Videotext**, P.Zza D.Alp.Cuneense 24, 12043, Canale (Cn), Tel: 0173-95878, Fax: 0173-979638 / **A.V.S. Snc**, Via N.Pompilio 61, 72100, Brindisi, Tel: 0831-560165, Fax: 0831-560165 / **Arneseano Faustino**, Via M.Moscardino 10, 73100, Lecce, Tel: 0832-318277, Fax: 0832-318277 / **C.Ass.Tec. Di Columella**, Via Mazzini 30, 71016, San Severo (Fg), Tel: 0882-226295, Fax: 0882-226295 / **Elett.Serv. Di Maruccio**, C.So Annibale 15/17, 74100, Taranto, Tel: 099-7721933, Fax: 099-7721933 / **Eltec Service Di Pepe G.**, Viale Ofanto 149-151, 71100, Foggia, Tel: 0881-685013, Fax: 0881-687041 / **Ingresso Fernando**, Via Biasco 15, 73100, Lecce, Tel: 0832-396466, Fax: 0832-392014 / **Marinelli Benedetto**, Via Dei Salici 14, 70051, Barletta (Ba), Tel: 0883-514054, Fax: 0883-527128 / **Massariello Agostino**, Via Numa Pompilio 65, 72100, Brindisi, Tel: 0831-521821 / **Stear Snc Di Pici**, Via E.Perrone 16, 71100, Foggia, Tel: 0881-778483, Fax: 0881-778483 / **Video Serv. Marcantonio**, Via G.M. Giovene 47, 70124, Bari, Tel: 080-5618029, Fax: 080-5618029 / **Zetaclima Di Zumpano**, Via

• SERVICE NIEDERLASSUNGEN • ADDRESSES D'ENTRETIEN • ONDERHOUDSADRESSEN • DIRECCIONES DE SERVICIO • INDIRIZZI DI SERVIZIO •

Molfetta 69, 70054, Giovinazzo (Ba), Tel: 080-3947952, Fax: 080-3947952 / **Sat Di Partipilo**, Via Borsellino E Falcone 17 Bis, 70100, Bari, Tel: 080-5022999, Fax: 080-5022992 / **Base Elettronica**, Via G. Curreli, S.N., 09170, Oristano, Tel: 0783-310049, Fax: 0783-212081 / **Chip Elettronica** S.R.L., Via Salvator Rosa 26, 09100, Cagliari, Tel: 070-521338, Fax: 070-506074 / **Co.Ri.Fr.El. 2 Snc**, Via Del Castagno Seltore D, 07026, Olbia - Zona Cerasarda  
**Co.Ri.Fr.El. Snc**, Via Monastir 112, 09122, Cagliari, Tel: 0789-562104, Fax: 0789-9562105 / **Floris Sergio**, Via Mazzini 56, 09010, Gonnessa (Ca), Tel: 0781-45436, Fax: 0781-469198 / **G.S. Elettronica**, Via Della Resistenza 5, 08100, Nuoro, Tel: 0784-203084, Fax: 0784-203060 / **Hi-Fi Center**, Via Lucania 15, 07026, Olbia (Ss), Tel: 0789-22164, Fax: 0789-200366 / **Matta Paolo**, Via Risorgimento 166/A, 09134, Cagliari-Pirri, Tel: 070-520856, Fax: 070-524148 / **Videoelettronica Snc**, Via Torino 18, 07100, Sassari, Tel: 079-276616, Fax: 079-273239 / **A.T.El. Di G.Amico**, L.Go Scarlatti 30, 93100, Caltanissetta, Tel: 0934-591955, Fax: 0934-552999 / **A.V.S.**, Via Sassari, 2/C, 95100, Catania, Tel: 095-446696, Fax: 095-434337 / **Alamia Service**, C.So Pisani, 310/312, 90129, Palermo, Tel: 091-6570502, Fax: 091-6575761 / **Euroservice 2000 (Ex Aloisi)**, Via Marettimo 36, 91025, Marsala (Tp), Tel: 0923-713459, Fax: 0923-718592 / **Arte Tv E C. Snc**, Via G.Centorbi 17, 91026, Mazara Del Vallo, Tel: 0923-908160, Fax: 0923-670035 / **Centro Ass. Tec. Di Bacchi I.**, P.Za A. Giglia 40, 92026, Favara (Ag), Tel: 0922-420311, Fax: 0922-421545 / **Cuppari Electr.**, Via S.Agostino Is 265, 98100, Messina, Tel: 090-672064, Fax: 090-672065 / **Di Fonzo F.E Figli Snc**, Via Ruggero Loria 4/6, 90100, Palermo, Tel: 091-363578, Fax: 091-362853 / **Elettronica Di Di Tullio**, Via Carlentini 40/A, 96100, Siracusa, Tel: 0931-758602, Fax: 0931-758602 / **Tecnica Sud S.N.C.**, V.Le Regina Elena 225/227, 98100, Messina, Tel: 090-40037, Fax: 090-52831 / **Tecnico Siracusana**, V.P.Novelli 71, 96100, Siracusa, Tel: 0931-39440, Fax: 0931-36294 / **Torrisi Michele**, Via Novara 45, 95128, Catania, Tel: 095-445561, Fax: 095-448628 / **Vullo Michele**, Via Gorizia 16, 93100, Caltanissetta, Tel: 0934-551367, Fax: 0934-551367 / **A.T.E.S. Di Zappia L.**, Via Torino 3/A, 57124, Livorno, Tel: 0586-859566, Fax: 0586-859565 / **Belcari Nolberto**, Via J. Gagarin 70, 56012, Pisa, Tel: 0587-420273, Fax: 0587-420273 / **Centi Franco**, Via Bronzino 19/21-R, 50142, Firenze, Tel: 055-710388, Fax: 055-710388 / **Cre Carradori Snc**, Via Dei Macelli 1, 51100, Pistoia, Tel: 0573-28284, Fax: 0573-32413 / **D'amicis Gennaro**, Via P.Pisana 71, 57100, Livorno, Tel: 0586-400564, Fax: 0586-409724 / **Elettronica Rnp**, Via Romana 731, 55100, Lucca, Tel: 0583-956225, Fax: 0583-956225 / **Goti Arcangelo**, Via Magellano 42/A, 52100, Arezzo, Tel: 0575-900819, Fax: 0575-900819 / **Lab.Riparaz. Falchi M.**, Via A. Garibaldi 22-D, 57025, Piombino (Li), Tel: 0565-49400, Fax: 0565-227161 / **Lab.Tv Arrighi**, Via F.Lli Cervi 26/28, 50057, P.A Elsa Empoli(Fi), Tel: 0571-931327, Fax: 571931327 / **M2 Elettronica**, Via Danimarca 3, 58100, Grosseto, Tel: 0564-454571, Fax: 0564-454571 / **Na.To.Ma Snc**, Via Del Sabotino 13, 58100, Grosseto, Tel: 0564-456229, Fax: 0564-456229 / **Pa.Ri.El.S.**, Via B. Tolomei 9, 53100, Siena, Tel: 0577-51159, Fax: 0577-589454 / **Saer Di Coppa**, Via Degli Artigiani 36, 54100, Massa, Tel: 0585-251724, Fax: 585791177 / **Tele Service Di Benvenuti**, Via F. Busoni 3/B, 50018, Scandicci, Tel: 055-753974, Fax: 055-7350267 / **Videoservice Di Genuardi**, Via Borgaccio 72, 53036, Poggibonsi (Si), Tel: 0577-983181, Fax: 0577-996382 / **Bardazzi Paolo**, Via Forlanini 8dr, 500127, Firenze, Tel: 055-4376776, Fax: 055-431956 / **Dal Pozzo Enzo**, Via Barletta 8, 39100, Bolzano, Tel: 0471-913290, Fax: 0471-913290 / **Melone Giuseppe**, Via Zara 44, 38100, Trento, Tel: 0461-235166, Fax: 0461-267210 / **Sighel Mauro**, Via A. Volta 92, 38100, Trento, Tel: 0461-935919, Fax: 0461-935919 / **Tecnoservice Snc**, Via San Vigilio 64/B-C-D, 39100, Bolzano, Tel: 0471-289062, Fax: 0471-261559 / **Quondam C. Stefano**, Via Del Rivo 33, 05100, Terni, Tel: 0744-301512, Fax: 0744-301512 / **Tecnoconsult Electr.**, Via Madonna Alta 185, 06100, Perugia, Tel: 075-5003089, Fax: 075-5003089 / **C.A.T. Di D'isanto**, C.So Ivrea 82/A, 11100, Aosta, Tel: 0165-364056, Fax: 0165-235910 / **Ass.Eletr.Campi Snc**, Via E.Reginato 87, 31100, Treviso, Tel: 0422-436245, Fax: 0422-435996 / **D.D. Assistenza Tecnica**, Via Mondin 11, 32100, Belluno, Tel: 0437-30240, Fax: 0437-939916 / **DI Service Di Dal Lago**, Via Giaretta 33, 36100, Vicenza, Tel: 0444-966662, Fax: 0444-966239 / **G.F.L. S.R.L.**, Via D. De Massari 10, 37045, Legnago, Tel: 0442-602020, Fax: 0442-602021 / **L'elettronica Piu' Snc**, Via Gaspare Campo 18, 45100, Rovigo, Tel: 0425-33221, Fax: 0425-33221 / **Pieffe Di Premier F.**, Via Zermanese 6/B, 31100, Treviso, Tel: 0422-321054, Fax: 0422-321054 / **Pierezza Carlo**, Via Barroccio Dal Borgo 4, 35100, Padova, Tel: 049-8643266, Fax: 049-8643266 / **Sat Di Galber E C. Snc**, Via Catarinetti 1/E, 37136, Verona, Tel: 045-509609, Fax: 045-509699 / **Speedy Service**, Viale Europa 42/B, 36016, Thiene Vi, Tel: 0445-368235, Fax: 0445-379028 / **Tecno Futura Di Rossi**, Via Delfinato 8 (Laboratorio), 35127, Camin (Pd), Tel: 049-9129469, Fax: 049-9126147 / **Video Service**, Via Vitruvio 11, 37100, Verona, Tel: 045-566299, Fax: 045-573865 / **Video Tv 17323**, Via S. Marco 1818, 30019, Sittomarina (Ve), Tel: 041-5541675, Fax: 041-5541675 / **Vignando Luigino**, Via Dell'industria 18, 30020, Gruaro (Ve), Tel: 0421-74472, Fax: 0421-72923 / **Zaffalon Urbano**, Cas.Calle Corraz. 3849, 30122, Venezia, Tel: 041-2750670, Fax: 041-2757273

**ESPAÑA**

**En caso de una reclamación con vuestra SHARP Microwave, preguntan por favor la casa dónde han comprado su máquina o infórmanse en una de las SHARP Service casas siguientes.**

**Merino Nicolas Jose A.**, - 945/ 25.18.92 - Av Judizmendi 24, 01003 Vitoria-Gasteiz, Alava / **Tele-Color** - 96/585.24.60, Cl Del Vent 9, 03500 Benidorm, Alicante / **Telecom Electronica** - 96/539.50.21, Cl Hernan Cortes 8, 03600 Elda, Alicante / **Eurosat, S.L.** - 96/525.80.40, Cl Montero Rios 33 03013 Alicante / **Electronica Gomez** - 96/ 546.75.81, Cl Baltasar Tristany 100, 03201 Elche, Alicante / **Angel Avellan Puig** - 965/ 21.32.55, Cl Poeta Quintana 13, 03004 Alicante / **Electronica Eler** - 965/ 25.63.32, Cl Pinoso 8, 03012 Alicante / **Insat**, Cb - 971/ 36.53.18, Cl Pintor Calbo 30, 07703 Mahon, Baleares (Menorca) / **Reparaciones Ortega** - 971/ 39.01.55, Cl Via Punica 33, 07800 Ibiza, Baleares (Ibiza). / **Audio Imagen** - 971/ 31.46.59, Cl Jose Riquer Llobet 8, 07800 Ibiza, Baleares (Ibiza) / **Irtesa Electronica** - 971/ 20.47.02, Cl Jaume Ferran 72 Bjos, 07004 Palma De Mallorca, Baleares (Mallorca) / **Instalaciones Maes, S.L.** - 971/ 27.49.47, Cl Son Nadal 63, 07008 Palma De Mallorca, Baleares (Mallorca) / **Electron. Pons Gomila Sa** - 971/ 37.22.76, Cr Nueva 162, 07730 Alayor, Baleares (Menorca) / **Jose Marques Anglada, S.L.** - 971/ 38.54.54, Cl Lepanto 19, 07760 Ciudadela, Baleares (Menorca) / **Anoia Electrovisio** - 93/ 805.11.90, Av Balmes 12, 08700 Igualada, Barcelona / **Audio Vision** - 385.78.08, Cl Mare Deu Montserrat 22, 08922 Sta.Coloma, Barcelona / **Sac-2, S.C.P.** - 331.77.54, Cl Riera Blanca 113, 08028 Barcelona / **Fermo** - 465.22.00, Av Morera 5, 08915 Badalona / **Elec.Safont** - 821.30.03, Cl Gral. Manso Sola 31, 08600 Berga, Barcelona / **Servinters, S.C.C.L.** - 389.44.60 - Pz Casagemes 20, 08911 Badalona / **Tecnik's, S.C.P.** - 630.11.20, Cl Joan Bardina 32, 08830 Sant Boi De Ll, Barcelona / **Ce. Va. Sat, S.C.** - 785.51.11, Cr Matadepera 87, 08225 Terrassa, Barcelona / **Laurea S.A.T.** - 889.02.48, Cl Guillerries Bis 20, 08500 Vic, Barcelona / **Ce. Va. Sat, S.C.** - 710.76.13, Ps Rubio I Ors 105, 08203 Sabadell, Barcelona / **Villaret Polo Ramon** - 798.02.48, Cl Moli De Vent 21, 08303 Mataro, Barcelona / **Estarlich Pradas Vicente** - 766.22.33, Cl Industria 131, 08370 Calella, Barcelona / **Videocolor** - 93/ 454.99.08, Cl Villarroel 44, 08011 Barcelona / **Elde** - 872.85.42, Cl Bruch 55, 08240 Manresa, Barcelona / **Pulgar I Edo S.L.** - 93/ 436.44.11, Cl Castillejos 333, 08025 Barcelona / **Electronica Mateos** - 849.28.77, Cr De Caldas (Bajos) 76, 08400 Granollers, Barcelona / **Antonio Robles Sanchez** - 872.55.41, Cl Sant Bartomeu 42, 08240 Manresa, Barcelona / **Top Electronica**,

• SERVICE NIEDERLASSUNGEN • ADDRESSES D'ENTRETIEN • ONDERHOUDSADRESSEN • DIRECCIONES DE SERVICIO • INDIRIZZI DI SERVIZIO •

890.35.91, Cl Misser Rufet 4 Bjos, 08720 Vilafranca Penedes, Barcelona / **La Clinica Del Electro.**, 93/ 236.44.11, Cl Balmes 160, 08008 Barcelona / **Fix Servicio Tecnico**, 675.59.02, Cl Sant Ramon 3 L-2, 08190 Sant Cugat Valles, Barcelona / **Sonitev Electronica**, C.B., 815.74.44, Cl Aigua 143, 08800 Vilanova I Geltru, Barcelona / **Totvisio Electronica S.L.**, 873.88.81, Pj Ferrer 14, 08240 Manresa, Barcelona / **4 En 1 Reparaciones**, 430.97.2, Cl Taquigrafo Marti 19, 08028 Barcelona / **Movifrit S.A.**, 93/ 630.14.53, Cl Osca 11-C Pol.Salinas, 08830 Sant Boi De Ll., Barcelona / **Tele-Servei Bruc S.L.**, 93/ 207.08.08, Cl Rossello 289, 08037 Barcelona / **Sabe Electronica**, 964/ 21.52.65, Cl Joaquin Costa 46, 12004 Castellon / **F.Carceller-F.Cervera,C.B.**, 964/ 45.44.65, Cl Carrero 29, 12500 Vinaros, Castellon / **Asiste, S.L.**, 964/ 21.57.69, Av De Valencia Nave 19, 12006 Castellon / **Technotronic**, 971/ 32.27.62, Cl Ibiza 12, 07860 San Fco. Javier, Formentera / **Reparaciones Pilsa S.C.**, 972/ 20.66.96, Cl J. Pascual I Prats 8, 17004 Gerona / **Satel**, 972/ 26.55.19, Ps De Barcelona 12, 17800 Olot, Girona / **Salleras Puig Juan**, 972/ 50.67.54, Cl Pou Artesia 4, 17600 Figueres, Girona / **Riera Daviu**, 972/ 50.32.64, Cl Terras Y Bages 19, 17600 Figueres, Girona / **Lavison, C.B.**, 972/ 23.01.22, Cl Montseny 35, 17005 Girona / **Monje Ure#A Manuel**, 972/ 70.25.52, Cl Sant Quinti 33, 17534 Ribes De Freser, Girona / **Estudios 3**, C.B., 943/ 45.37.97, Pz De Los Estudios 3, 20011 San Sebastian, Guipuzcoa / **Teknibat Electronica**, 943/ 70.24.37, Cl Zezenbide 4, 20600 Eibar, Guipuzcoa / **Reparaciones Urruti S.L.**, 943/ 45.84.10, Ps Aintzieta 32, 20014 San Sebastian, Guipuzcoa / **Teleservic**, 974/ 31.34.44, Cl Estadilla 6, 22300 Barbastro, Huesca / **Servielectro**, 974/ 21.00.14, Cl Baltasar Gracian 5, 22002 Huesca / **Telesonic**, 974/ 36.32.97, Cl Teruel 6, 22700 Jaca, Huesca / **Teleservicio**, 974/ 22.01.39, Cl Tenerias 20, 22001 Huesca / **Satef**, 973/ 50.08.48, Av Raval Del Carne 12, 25300 Tarrega, Lerida / **Ielsa, C.B.**, 973/ 24.71.27, Cl Tarragona 40, 25005 Lleida / **Cristel**, 973/ 27.08.26, Cl Vallcalent 32, 25006 Lleida / **Unitec**, 948/ 82.74.34, Cl Fuente Canonigos 5, 31500 Tudela, Navarra / **Telsan, C.B.**, 948/ 24.19.50, Cl Gayarre 1 Bjos., 31005 Pamplona, Navarra / **Euro Tecnic Electronica**, 977/ 32.24.89, Cl Lepanto 16-18, 43202 Reus, Tarragona / **Electro Servei C.B.**, 977/ 51.04.42, Ps Moreira 10, 43500 Tortosa, Tarragona / **A.B.R. Electronica S.L.**, 977/ 50.21.20, Cl Calderon La Barca 3, 43520 Roquetes, Tarragona / **Curto Gamundi S.R.C.**, 977/ 44.13.14, Cl Rierol Caputxins 6, 43500 Tortosa, Tarragona / **Selecco S.L.**, 977/ 70.00.12, Cl Calderon De La Barca 11, 43870 Amposta, Tarragona / **Electronica S. Torres**, 977/ 21.21.48, Cl Joan Miro 4 Esc.D 1-2, 43005 Tarragona / **Buira Tecnic's**, 977/ 66.04.37, Cl San Javier 55, 43700 El Vendrell, Tarragona / **Tecno Serveis Mora**, 977/ 40.08.83, Cl Pau Picasso 1, 43740 Mora D'ebre, Tarragona / **Sertecs, S.C.**, 977/ 22.18.51, Cl Caputxins (Bajos) 22, 43001 Tarragona / **Electronica Josep**, 977/ 88.04.41, Ctra. Igualada 29 Bjos, 43420 Sta. Coloma Queralt, Tarragona / **Martorell Altes**, 977/ 75.32.41, Cl Roseta Mauri 10, 43205 Reus, Tarragona / **Teleservicio S.C.**, 978/ 87.08.10, Cl Romualdo Soler 4, 44600 Alcañiz, Teruel / **Electronica Alcañiz S.L.**, 979/ 87.07.94, Cl Carmen 21, 44600 Alcañiz, Teruel / **Sonovision**, C.B., 978/ 60.11.74, Cl Abadia 5, 44001 Teruel / **Electronica Moncho**, 96/287.23.29, Cl Pare Pascual Cat. 5, 46700 Gandia, Valencia / **Envisa Electronic, S.L.**, 96/241.24.87, Cl General Espartero 9, 46600 Alzira, Valencia / **Antonio Monleon, S.L.**, 96/334.55.87, Av De La Plata 91, 46006 Valencia / **Tecno Hogar**, 96/286.53.35, Cl Dos De Mayo 41, 46700 Gandia, Valencia / **Servicios Electronicos**, 96/340.20.34, Cl Doctor Oloriz 3, 46009 Valencia / **Electronica Las Heras**, 96/ 238.11.14, Cl Jose Iranzo 6, 46870 Ontinyent, Valencia / **Negredo Martin Daniel**, 94/411.22.82, Cl Padre Pernet 8, 48004 Bilbao, Vizcaya / **Collantes Martin Onofre**, 94/ 483.21.22, Cl Ortuño De Alango 7, 48920 Portugalete, Vizcaya / **Argi Giltz**, 94/ 443.77.93, Cl Autonomia 15, 48012 Bilbao, Vizcaya / **Servitele**, 94/444.89.02, Cl Autonomia 24 Galerias, 48012 Bilbao, Vizcaya / **Cinca Monterde Antonio**, 976/ 31.69.65, Cl Via Universitat 52, 50010 Zaragoza / **Aragon Televideo, S.C.**, 976/ 32.97.12, Cl Batalla Clavijo 18, 50010 Zaragoza / **Tv Video Jimenez, S.L.**, 967/ 34.04.43, Cl Juan Xxiii 38, 02640 Almansa, Albacete / **Juman**, 967/ 22.40.78, Cl Ejercito 1, 02002 Albacete / **Televideo**, 950/ 40.18.63, Cl Velazquez 7 Local-A, 04770 Adra, Almeria / **Servicio Tecnico Ponce**, 950/ 45.67.53, Ub Monte Almagro 10, 04610 Cuevas De Almanzora, Almeria / **Sonivitel S.L.**, 950/ 22.97.55, Cl Poeta Paco Aquino 51, 04005 Almeria / **Electronica Edimar**, S.A, 98/535.34.51, Cl Cangas De Onis 4, 33207 Gijon, Asturias / **Cañedo S.T.**, 98/522.29.68, Cl Otero, S/N C. Cial, 33008 Oviedo, Asturias / **Alvarez Olivar Casilda**, 98/522.37.39, Cl San Jose 12, 33003 Oviedo, Asturias / **Santiago Valderrey**, 98/ 563.18.61, Cl Dr. Venancio Mtez. 7, 33710 Navia, Asturias / **Astusele S.L.**, 98/539.10.11, Cl Cea Bermudez 9, 33208 Gijon, Asturias / **Asturservice**, 98/556.83.87, Cl Sanchez Calvo 6 Bjos., 33401 Aviles, Asturias / **Juan Morillon Del Corro**, 98/567.40.24, Av De Gijon 19, 33930 La Felguera/Langreo, Asturias / **S.A.T. Juan-Manuel**, 98/ 581.22.48, Cl Uria 60, 33800 Cangas De Narcea, Asturias / **Daniel Serrano Labrado**, 920/ 37.15.16, Cl Jose Gochicoa 16, 05400 Arenas De S.Pedro, Avila / **Electronica Gredos**, 920/ 22.48.39, Cl Eduardo Marquina 24, 05001 Avila / **Jimenez Almohalla**, 920/ 25.08.76, Cl Jacinto Benavente 1, 05001 Avila / **Electronica Bote**, 924/ 22.17.40, Pz Portugal 2, 06001 Badajoz / **Marcial Lagoa Gonzalez**, 924/ 49.03.33, Cl Ramon Y Cajal 7, 06100 Olivenza, Badajoz / **C.E. Vilanovense C.B.**, 924/ 84.59.92, Cl Camino Magacela 4 Local-5, 06700 Villanueva Serena, Badajoz / **Electronica Centeno S.L.**, 924/ 57.53.08, Av Del Zafra 1, 06310 Puebla Sancho Perez, Badajoz / **Indalecio Amaya Sanchez**, 924/ 66.47.01, Cl Carreras 11, 06200 Almendralejo, Badajoz / **Patricio Electronica**, 924/ 33.04.13, Cl Reyes Huertas 7, 06800 Merida, Badajoz / **Electronica Mas**, 947/ 31.49.94, Cl Alfonso Vi 6, 09200 Miranda De Ebro, Burgos / **Servitec Burgos S.L.**, 947/ 22.41.68, Cl Lavaderos 7-9, 09007 Burgos, Burgos / **Ruiz Garcia Jose**, 927/ 22.48.86, Cl Ecuador 5-B, 10005 Caceres / **Arsenio Sanchez**, C.B., 927/ 41.11.21, Cl Tornavaacas 9, 10600 Plasencia, Caceres / **Zabala Vazquez Jose**, 927/ 57.06.13, Cl Del Agua 39, 10460 Losar De La Vera, Caceres / **Radio Sanchez C.B.**, 927/ 32.06.88, Av De Miajadas S/N, 10200 Trujillo, Caceres / **Electronica Jeda**, Cl Pagador 31, 11500 Pto. Sta. Maria, Cadiz / **Servicio Tecnico**, 956/ 87.07.05, Cl Divina Pastora E-1 L-4, 11402 Jerez La Frontera, Cadiz / **Jose Borja Y Jose Arana**, 956/ 66.60.53, Cl San Antonio 31, 11201 Algeciras, Cadiz / **Vhifitel**, 956/ 46.25.01, Cl Fco.Fdez.Ordoñez 5, 11600 Ubrique, Cadiz / **Galan Sat S.L.**, 956/ 20.14.17, Cl Cruz Roja Española 11, 11009 Cadiz / **Galan Sat S.L.**, 956/ 83.35.35, Cl Factoria Matagorda 52, 11500 Puerto Real, Cadiz / **Electronica Seyma**, 942/ 23.69.19, Cl Del Monte 69 C Bjos, 39006 Santander, Cantabria / **Tele-Nueva**, 926/ 50.59.96, Cl Campo 56, 13700 Tomelloso, Ciudad Real / **Electronica Arellano**, 926/ 54.78.95, Cl Lorenzo Rivas 14, 13600 Alcazar De San Juan, Ciudad Real / **Electronica Lara**, 926/ 21.17.87, Cl De La Jara 1, 13002 Ciudad Real / **Manuel Vazquez**, 926/ 42.09.93, Cl Aduana 3, 13500 Puertollano, Ciudad Real / **Electrodiaz S.L.**, 926/ 32.23.24, Cl Buensuceso 10, 13300 Valdepeñas, Ciudad Real / **Duel As Ca I As Teodoro**, 957/ 26.35.06, Cl Hermano Juan Fdez 15, 14014 Cordoba / **Electronica Sales**, 957/ 66.09.04, Cl Andalucia 11, 14920 Aguilar Frontera, Cordoba / **Lavison Electronica S.L.**, 957/ 75.01.75, Cm De La Barca 3, 14010 Cordoba / **Antonio Gonzalez**, 957/ 57.10.50, Cl Gral Primo Rivera 61, 14200 Peñarroya, Cordoba / **Electronica Garcia**, 969/ 22.24.83, Cl Ramon Y Cajal 17, 16004 Cuenca / **Gallardo Alonso Miguel**, 958/ 67.64.81, Cl Carmen 104, 18510 Benalua De Guadix, Granada / **Vilchez Vilchez Rafael**, 958/ 60.06.50, Cl Amadeo Vives 9, 18600 Motril, Granada / **Electronica Wenceslao**, 958/ 81.16.16, Cl Fontiveros 42, 18008 Granada / **Digmat Electronica**, 958/ 70-04-52, Cl Casicas 7, 18800 Baza, Granada / **Megatecnica Extremera**, 958/ 26.06.01, C./Mozart L-2 Ed.Granate, 18004 Granada, Granada / **Tecnicas Marvi S.L.**, 949/ 23.27.63, Pz Capitan Boixareu 51, 19001 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 / **Electronica Sur**, 959/ 47.11.51, Cl

• SERVICE NIEDERLASSUNGEN • ADDRESSES D'ENTRETIEN • ONDERHOUDSADRESSEN • DIRECCIONES DE SERVICIO • INDIRIZZI DI SERVIZIO •

M. Lerdo De Tejada 9, 21400 Ayamonte, Huelva / **Electro Himega, S.A.**, 953/ 24.22.56, Cl Adarves Bajos 4-C, 23001 Jaen / **Electronica Jumar**, 953/ 26.17.08, Cl Goya (Las Flores) 1, 23006 Jaen / **Electronica Gonzalez**, 953/ 50.33.82, Corredera San Bartolome 11, 23740 Andujar, Jaen / **Uniservic Electronica**, 953/ 75.14.19, Cl Goya 1 Bjos, 23400 Ubeda, Jaen / **Anuma**, 953/ 69.70.41, Cl Paredon 24, 23700 Linares, Jaen / **Talleres Instaluz**, 981/ 26.80.26, Cl Juan Florez 110, 15005 La Coruña / **Garcia Quintela Arturo**, 981/ 70.21.07, Cl Xoane, 15100 Carballo, La Coruña / **Manuel Mato Señaris**, 981/ 53.71.14, Cl Silvouta-Pedra Da, 15896 Santiago Compostela, La Coruña / **Zener Electronica**, 981/ 22.07.00, Cl Ronda De Monte Alto 15, 15002 La Coruña / **S.T. Mendez**, 981/ 27.52.52, Cl Gil Vicente 13, 15011 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 / **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 / **Electronica Fouces**, 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#ldoira 63, 27004 Lugo / **Gomescan**, 91/305.48.90, Pz Del Jubilado 8, 28042 Barajas-Madrid, Madrid / **Electronica Garman, C.B.**, 91/368.01.79, Cl Mandarina 15, 28027 Madrid / **Electronica Ansar**, 91/ 460.47.45, Cl Tomasa Ruiz 4, 28019 Madrid / **Tec-Norte**, 91/851.63.47, Cl Santiago Apostol 12, 28400 Collado Villalba, 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 / **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 / **Aviles Sanchez Antonio**, 952/ 36.16.02, Cl Ciudad De Andujar 2, 29006 Malaga / **Video Taller, S.C.**, 952/ 54.23.95, Edif. La Noria B Bjos-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 / **Electro Ronda**, 952/ 87.59.99, Cl Santa Cecilia 11, 29400 Ronda, Malaga / **Diego Lopez Jodar**, 95/ 280.12.23, Pz Del Reloj 13, 29680 Estepona, Malaga / **Caro Parlan Raimundo**, 968/ 46.18.11, Cl Jose Mauliaa 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 Bjos, 30009 Murcia / **Visatel**, 968/24.16.47, Cl Torre Alvarez S/N, 30007 Murcia / **Electro Servicios Plaza**, 968/ 28.45.67, Cl Gomez Cortina 10, 30005 Murcia / **Rafael Gomez Yelo**, 968/ 26.14.67, Ps Corbera 17, 30002 Murcia / **Fernandez Gonzalez Jose**, 988/ 23.48.53, Av Buenos Aires 75 Bjos, 32004 Orense / **Electronica Javier**, 979/ 75.03.74, Cl Ramirez 5, 34005 Palencia / **Central De Servicios**, 986/ 37.47.45, Cl Asturias (Bajo) 10, 36206 Vigo, Pontevedra / **Montajes Servicios Techn.**, 986/ 84.16.36, Cl Loureiro Crespo 43, 36004 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 Galileo 21, 37004 Salamanca / **Guijo S.T.**, 921/ 42.94.18, Cl Ramon Y Cajal 1, 40002 Segovia / **Avitelsat, S.A.**, 954/ 66.21.52, Cl Espinosa Y Carcel 31, 41005 Sevilla / **Vanhcolor, S.L.**, 95/433.83.03, Cl San Jacinto 96, 41010 Sevilla / **Telepal**, 95/464.95.80, Cl Julio Verne 49, 41006 Sevilla / **Auvitel, S.L.**, 95/427.57.07, Cl Virgen De Africa 20, 41011 Sevilla / **Audio Color**, 95/457.94.47, Cl Gologota 3 Local#zda., 41003 Sevilla / **Electro 93 S.L.**, 95/ 472.37.16, Cl Melliza 1, 41700 Dos Hermanas, Sevilla / **Teco**, 975/ 22.61.25, Cl Antolin De Soria 10, 42003 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 / **Electronica Jopal S.L.**, 925/ 25.04.42, Av Santa Barbara S/N, 45006 Toledo / **Electro Anaya**, 925/ 48.09.81, Cl Vertedera Alta 14, 45700 Consuegra, Toledo / **Teleservicios**, 983/ 30.92.61, Cl Esgueva 6, 47003 Valladolid / **Asist. Technica Marcos**, 983/ 29.78.66, Cl Pio Del Rio Hortega 2-4, 47014 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

#### SWITZERLAND

**Sharp Electronics AG**, Langwiesenstrasse 7, 8108 Dällikon, Tel: +41 1 846 61 11.

#### SWEDEN

**Vid förfrågningar angående din mikrovågsugn 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 / **Ratronik Radio & TV Service**, Nordlandergatan 15, 931 32 Skellefteå, Phone: 0910-17305, Fax: 0910-16844 / **Tomi Elektronik AB**, Bäckvägen 90, 126 47 Hägersten, Phone: 08-186170, Fax: 08-186175 / **Tretronik**, Östermovägen 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

**Braedurnir Ormsson Ltd**, PO box 8790, IS-128 Reykjavik, Phone: +354-5332800, Fax: +354-5332810  
**Hjólmtækni Ehf**, Skifard, 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  
**Almstock Radio & Tv service**, Sallingsvej 61, DK-2720 Vanløse, Phone: 45-38740021, Fax:45-38740031

#### SUOMI

**Oy Perkko**, PL 40 Rälssintie 6, SF-00721 Helsinki, Phone: +35-8947805000, Fax: +35-8947805480  
**Theho Video**, Kuotaankatu 7, SF-00520 Helsinki, Phone: +35-891451500, Fax: +35-891461767

D

**TECHNISCHE DATEN**

D

Stromversorgung		: 230V, 50 Hz, Einphasenstrom
Sicherung/Sicherungsautomat		: Mindestens 16 A
Leistungsaufnahme:	Mikrowelle	: 1,45 kW
	Grill oben	: 1,25 kW
	Grill unten	: 0,65 kW
	Grill oben und unten	: 1,85 kW
	Grill oben/Mikrowelle	: 2,65 kW
	Grill unten/Mikrowelle	: 2,05 kW
	Dreifach	: 3,40 kW
Leistungsabgabe:	Mikrowelle	: 900 W (IEC 60705)
	Grill oben	: 1,2 kW
	Grill unten	: 0,6 kW
Mikrowellenfrequenz		: 2450 MHz
Außenabmessungen		: 520 mm (B) x 309 mm (H) x 437 mm (T)
Garraumabmessungen		: 353 mm (B) x 207 mm (H) x 357 mm (T)
Garrauminhalt		: 26 Liter
Drehteller		: ø325 mm, Metall
Gewicht		: 17,5 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 TECHNISCHE DATEN KÖNNEN JEDERZEIT OHNE ANGABE VON GRÜNDEN GEÄNDERT WERDEN, UM DEM TECHNISCHEM FORTSCHRITT RECHNUNG ZU TRAGEN.

F

**FICHE TECHNIQUE**

F

Tension d'alimentation		: 230V, 50 Hz, monophasé
Fusible/disjoncteur de protection		: 16 A minimum
Consommation électrique:	Micro-ondes	: 1,45 kW
	Gril haut	: 1,25 kW
	Gril bas	: 0,65 kW
	Grils haut et bas	: 1,85 kW
	Gril haut/Micro-ondes	: 2,65 kW
	Gril bas/Micro-ondes	: 2,05 kW
	Triple	: 3,40 kW
Puissance:	Micro-ondes	: 900 W (IEC 60705)
	Gril haut	: 1,2 kW
	Gril bas	: 0,6 kW
Fréquence des micro-ondes		: 2450 MHz
Dimensions extérieures		: 520 mm (W) x 309 mm (H) x 437 mm (D)
Dimensions intérieures		: 353 mm (W) x 207 mm (H) x 357 mm (D)
Capacité		: 26 litres
Plateau tournant		: ø325 mm, Métal
Poids		: 17,5 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 APPORTEES A L'APPAREIL

# SHARP



*Das Papier dieser  
Bedienungsanleitung  
besteht zu 100 %  
aus Altpapier*

*Le papier de ce  
mode d'emploi est  
fait de 100 %  
de papier réutilisé*

*De papier voor deze  
gebruiksaanwijzing  
is van 100 %  
hergebruikt papier  
gemaakt*

*La carta di questo  
manuale d'istruzioni  
è fatta di 100 %  
della carta riciclata*

*El papel de este  
manual de  
instrucciones se  
hace de 100 %  
es del papel  
reciclado*

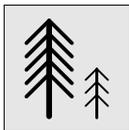
*O papel deste  
manual da operação  
é feito de 100 %  
do papel recycled*

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

TINS-A289URRO

Gedruckt in Grossbritannien  
Imprimé au Royaume-Uni  
Gedruckt in Groot-Brittannie  
Stampato in Gran Bretagna  
Impreso en el Reino Unido  
Impresso no Reino Unido

# SHARP



*Der Zellstoff zur  
Herstellung dieses  
Papiers kommt zu  
100 % aus nachhaltig  
bewirtschafteten  
Wäldern*

*Ce papier est  
entièrement fabriqué  
à partir de pâte à  
papier provenant  
de forêts durables*

*De pulp die gebruik is  
voor de vervaardiging  
van dit papier is voor  
100 % afkomstig uit  
bossen die doorlopend  
opnieuw aangepland  
worden*

*Il 100 % della pasta  
utilizzata per  
produrre questa carta  
proviene da foreste  
sostenibili*

*El 100 % de la  
pasta utilizada en  
la fabricación de  
este papel procede  
de bosques  
sostenibles*

*Este papel é  
totalmente fabricado  
a partir de pasta de  
papel proveniente  
de florestas duráveis*

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

TINS-A289URRO

Gedruckt in Grossbritannien  
Imprimé au Royaume-Uni  
Gedruckt in Groot-Brittannië  
Stampato in Gran Bretagna  
Impreso en el Reino Unido  
Impreso no Reino Unido