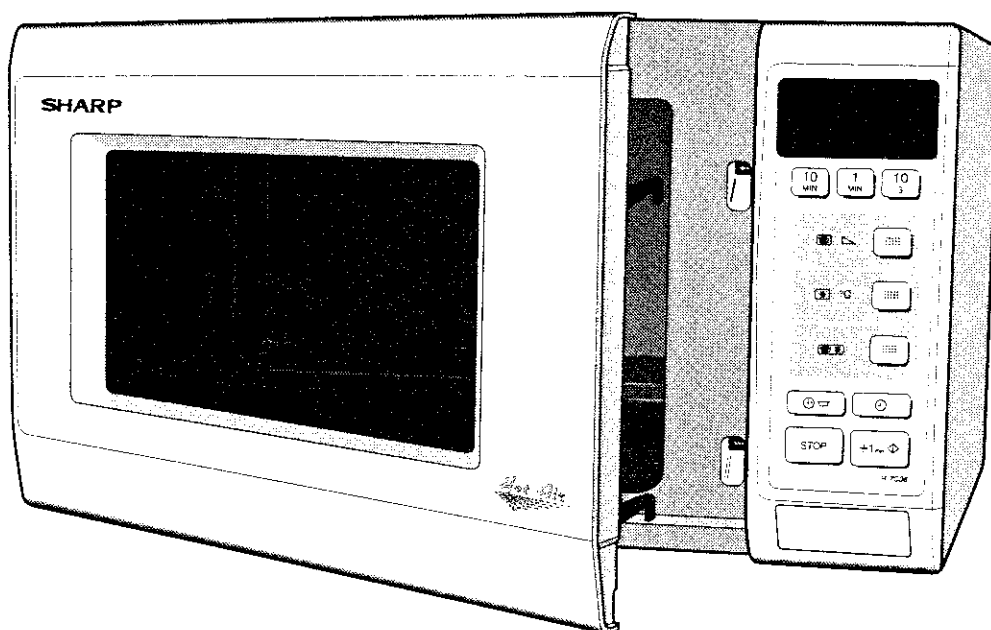


SHARP

MAGNETRONOVEN MET CONVECTIE
FOUR A MICRO-ONDES A CONVECTION DE CHALEUR
MICROWAVE OVEN WITH CONVECTION



R-7C36

(W)

1000W(IEC 705)

<p>NL</p>	<p>GEBRUIKSAANWIJZING Deze gebruiksaanwijzing bevat belangrijke informatie die u dient te lezen alvorens u de oven in gebruik neemt. Waarschuwing: Het niet naleven van de gebruiks- en onderhoudsvoorschriften evenals elke ingreep die het mogelijk maakt dat het toestel in niet-gesloten toestand in werking kan gesteld worden, kan leiden tot ernstige gezondheidsletsels.</p> <p>Dit apparaat voldoet aan de vereiste EN 55014, 02. 1987.</p>	<p>Bladzijde 1/NL-1</p>
<p>F</p>	<p>MODE D'EMPLOI Ce mode d'emploi du four contient des informations importantes, que vous devez lire avant d'utiliser votre four à micro-ondes. Avertissement: Des risques sérieux pour la santé peuvent être encourus si ces instructions d'utilisation et d'entretien en sont pas respectées ou si le four est modifié de sorte qu'il soit possible de le faire fonctionner lorsque la porte est ouverte.</p> <p>Cet appareil répond aux spécifications de la EN 55014, 02. 1987.</p>	<p>Page 40/F-1</p>
<p>GB</p>	<p>OPERATION MANUAL This operation manual contains important information which you should read carefully before using your microwave oven. Important: There may be a serious health risk if these operation instructions are not followed or if the oven is modified such that it operates with the door open.</p> <p>This oven complies with the specification EN 55014, 02. 1987.</p>	<p>Page 79/GB-1</p>

INHOUDSOPGAVE

NL

BELANGRIJKE		ALVORENS IN GEBRUIK TE NEMEN	NL-5
VEILIGHEIDSMATREGELEN	NL-1	BEDIENING MET DE HAND	NL-6
INSTALLATIE	NL-3	ANDERE HANDIGE KENMERKEN	NL-9
TOEBEHOREN	NL-3	ONDERHOUD EN REINIGEN	NL-10
NAMEN VAN ONDERDELEN	NL-4	IN GEVAL VAN STORINGEN	NL-11

TABLE DES MATIERES

F

INSTRUCTIONS IMPORTANTES		MISE EN SERVICE	F-5
DE SECURITE	F-1	FONCTIONNEMENT MANUEL	F-6
INSTALLATION	F-3	AUTRES FONCTIONS	F-9
ACCESSOIRES	F-3	ENTRETIEN ET NETTOYAGE	F-10
LES ORGANES	F-4	AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR	F-11

CONTENTS

GB

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS	GB-1	MANUAL OPERATIONS	GB-6
INSTALLATION INSTRUCTIONS	GB-3	OTHER CONVENIENT FUNCTIONS	GB-9
ACCESSORIES	GB-3	CARE AND CLEANING	GB-10
PART NAMES	GB-4	SERVICE CALL CHECK	GB-10
BEFORE OPERATION	GB-5		



Drankies en bijzonderheden

Oostenrijk

Chocolade met slagroom

Schokolade mit Sahne

voor 1 portie

Totale gaartijd: ca. 1 minuten



Servies: grote kop (inhoud 200 ml)

Ingrediënten

150 ml melk
30 g blokchocolade
30 ml slagroom
chocoladestrooisel

Toebereiding

1. De melk in de kop gieten. De blokchocolade raspen, aan de melk toevoegen, doorroeren en verhitten. Tussendoor nogmaals omroeren.

ca. 1 min.  

2. De slagroom stijfkloppen, op de chocolademelk doen en met chocoladevlokken gearneerd serveren.



Nederland

Vuurdrank

voor 10 porties

Totale gaartijd: ca. 6-9 minuten



Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

500 ml witte wijn
500 ml rode wijn, droog
500 ml rum, 54 vol.-%
1 onbehandelde sinaasappel
3 kaneelstokjes
75 g suiker
10 TL kandij suiker

Toebereiding

1. De alcohol in de schaal gieten. De sinaasappel dun schillen en de sinaasappelschil met de kaneel en de suiker aan de alcohol toevoegen. De vuurdrank met deksel erop verhitten.

6-9 min.  

De sinaasappelschil en de kaneel er uitnemen. In de grogglazen elk één theelepel kandij doen, de vuurdrank erin gieten en serveren.



INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

AVERTISSEMENT

Pour éviter tout danger d'incendie

1. 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.
2. Dans le cas où le four doit être installé à l'intérieur d'un placard de cuisine, vous devez utiliser le cadre EBR-4500(B)/(W) approuvé par SHARP. Ce bâti est disponible chez le revendeur. Reportez-vous aux instructions d'installation du cadre, ou demandez au revendeur comment procéder. Seule l'utilisation de ce cadre garantira la sûreté et la qualité du produit.
3. La prise secteur doit être facilement accessible de manière que le fiche du cordon d'alimentation puisse être aisément débranchée en cas d'urgence.
4. La tension d'alimentation doit être égale à 220-230V, 50Hz et le circuit doit être équipé d'un fusible de 16A minimum, ou d'un disjoncteur également de 16A minimum.
5. Nous conseillons d'alimenter ce four à partir d'un circuit électrique indépendant.
6. Ne placez pas le four dans un endroit où la température est élevée, par exemple auprès d'un four conventionnel.
7. Ne placez pas ce four dans un endroit où l'humidité est élevée ou encore, dans un endroit où l'humidité peut se condenser.
8. Ne rangez pas et n'utilisez pas le four à l'extérieur.
9. 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.
10. N'utilisez que des réipients et des ustensiles conçus pour les fours à micro-ondes. Reportez-vous aux conseils qui sont donnés dans le livre de recette.
11. Surveillez le four lorsque vous utiliser des récipients en matière plastique à jeter, des récipients en papier ou tout autre récipient pouvant s'enflammer.
12. Nettoyez le cadre du répartiteur d'ondes, la cavité du four, le plateau tournant et le pied du plateau après chaque utilisation du four. Ces pièces doivent être toujours sèches et dépourvues de graisse. Les accumulations de graisse peuvent s'échauffer au point de fumer ou de s'enflammer.
13. Ne placez pas des produits susceptibles de s'enflammer au voisinage du four ou de ses ouvertures de ventilation.
14. N'obstruez pas les ouvertures de ventilation.
15. 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.
16. 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.
17. Pour faire des popcorns, n'utilisez que les ustensiles conçus pour les fours à micro-ondes.
18. Ne conservez aucun aliment ou produit à l'intérieur du four.
19. Vérifiez les réglages après mise en service du four et assurez-vous que le four fonctionne correctement.
20. Lisez et utilisez ce mode d'emploi et le livre de recette qui l'accompagne.

Pour éviter toute blessure

1. N'utilisez pas le four s'il est endommagé ou ne fonctionne pas normalement. Vérifiez les points suivants avant tout emploi du four.
 - a) La porte: assurez-vous qu'elle ferme correctement, qu'elle ne présente pas de défaut d'alignement et qu'elle n'est pas voilée.
 - b) Les charnières et les loquets de sécurité: assurez-vous qu'ils ne sont ni endommagés ni desserrés.
 - c) Le joint de porte et la surface de contact: assurez-vous qu'ils ne sont pas endommagés.
 - d) L'intérieur de la cavité et la porte: assurez-vous qu'ils ne sont pas cabossés.
 - e) Le cordon d'alimentation et sa prise: assurez-vous qu'ils ne sont pas endommagés.
2. Ne tentez pas de réparer le four. Le four doit être réparé par un technicien d'entretien agréé par SHARP.
3. Ne faites pas fonctionner le four porte ouverte et ne modifier pas les loquets de sécurité de la porte.
4. N'utilisez pas le four si un objet est interposé entre le joint de porte et la surface de contact du joint.
5. Evitez les accumulations de graisse sur le joint de porte et la surface de contact du joint. Conformez-vous aux instructions "Nettoyage et entretien" figurant à la page F-10.
6. 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

1. Dans aucun cas vous ne devez déposer la carrosserie extérieure du four.
2. 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.
3. Ne plongez pas la fiche du cordon d'alimentation dans l'eau ou tout autre liquide.
4. 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.
5. Veillez à ce que le cordon d'alimentation soit éloigné des surfaces chauffées.
6. 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.
7. Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par un cordon spécial par un technicien d'entretien agréé par SHARP.

Pour éviter toute explosion ou ébullition soudaine

1. N'utilisez jamais aucun récipient scellé. Retirez les rubans d'étanchéité et le couvercle avant toute utilisation d'un tel récipient. Un récipient scellé peut exploser en raison de l'augmentation de pression et ce, même après que le four a été mis hors service.
2. Soyez prudent lorsque vous chauffez des liquides dans le four à micro-ondes. Utilisez un récipient largement évasé afin de permettre aux bulles d'air de s'échapper. Ne chauffez jamais de liquides dans des récipients peu évasés, par exemple un biberon, ces derniers étant susceptibles de provoquer un débordement du liquide et des brûlures. Pour prévenir toute éruption du liquide en ébullition ou risque de brûlure:
 - 1) Remuez le liquide avant de le chauffer / réchauffer.
 - 2) Placez une baguette de verre ou tout autre objet similaire dans le liquide pendant la cuisson.
 - 3) Laissez le liquide reposer dans le four au terme du temps de cuisson afin de prévenir toute ébullition différée.
3. Ne cuisez pas les œufs dans leur coquille. Ils peuvent exploser. Pour cuire ou réchauffer des œufs qui n'ont pas été brouillés ou mélangés, percez le jaune et le blanc afin d'éviter qu'ils n'exploient. Retirez la coquille des œufs durs et coupez-les en tranches avant de les réchauffer dans un four à micro-ondes.
4. 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

1. Utilisez un porte-récipient ou des gants lorsque vous retirez les aliments du four de façon à éviter toute brûlure.
2. 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.
3. 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.
4. Après avoir réchauffé des aliments farcis, coupez-les en tranches de manière que la vapeur qu'ils contiennent s'échappe de façon à éviter toute brûlure.
5. Pour éviter les brûlures, contrôlez toujours la température des aliments et remuez-les avant de servir. Soyez extrêmement prudent lorsque les aliments ou les liquides sont destinés aux nourrissons, aux enfants ou aux personnes âgées. En effet, la température du récipient n'est pas la même que celle des aliments ou du liquide. Veillez par conséquent à toujours contrôler la température des aliments.
6. Etant donné que la température de la porte du four peut atteindre une valeur élevée pendant la cuisson d'un aliment, posez le four sur une surface telle que la partie inférieure du four se trouve au moins à 85 cm du sol. Veillez à ce que les enfants ne touchent pas la porte du four de façon qu'ils ne se brûlent pas.
7. Etant donné que la température de la porte du four, de sa carrosserie extérieure, de son panneau arrière, de sa cavité, de ses ouïes de ventilation, les accessoires et les plats lors de la cuisson en mode Convection ou Dual, ces éléments pouvant être très chauds. Attendez qu'elles soient refroidies avant de les nettoyer.

Pour éviter toute mauvaise utilisation par les enfants

1. Les enfants ne doivent se servir du four que sous la surveillance d'un adulte.
2. 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.
3. Vous devez enseigner aux enfants les consignes de sécurité telles que: l'usage d'un porte-récipient, le retrait avec précaution des produits d'emballage des aliments. Vous devez leur dire de porter une attention particulière aux emballages (par exemple, aux emballages auto-chauffants) dont la température peut être très élevée.

Autres avertissements

1. Vous ne devez pas modifier le four.
2. Vous ne devez pas déplacer le four pendant son fonctionnement.
3. 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.

ATTENTION

Pour assurer un fonctionnement sans défaillance et éviter tout dommage.

1. Ne mettez pas le four en service s'il ne contient rien, faute de quoi vous endommageriez le four.
2. Si vous utilisez un plat brunisseur ou un plat en matière autochauffante, interposez une protection contre la chaleur (par exemple, un plat en porcelaine) de manière à ne pas endommager le plateau tournant et le pied du plateau. Le temps de préchauffage précisé dans le livre de cuisine ne doit pas être dépassé.
3. 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.
4. N'utilisez que le plateau tournant et le pied du plateau conçus pour ce four.
5. Pour éviter de casser le plateau tournant:
 - (a) Avant de nettoyer le plateau tournant, laissez-le refroidir.
 - (b) Ne placez pas les aliments directement sur le plateau tournant.
 - (c) Ne placez pas des aliments chauds ou un plat chaud sur le plateau tournant lorsqu'il est froid.

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

6. N'utilisez pas de récipients en plastique dans le four à micro-ondes si ce dernier est encore chaud à la suite d'une cuisson en mode CONVECTION ou DUAL, car ils risquent de fondre. Il ne faut pas utiliser des récipients en plastique pendant les modes de cuisson cités plus haut à moins que le fabricant de ces récipients ne le signale clairement.
7. Ne posez aucun objet sur la carrosserie du four pendant son fonctionnement.

REMARQUES

1. Si vous avez des doutes quant à la manière de brancher le four, consulter un technicien autorisé.
2. 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.
3. Des gouttes d'eau peuvent se former sur les parois de la cavité du four, autour des joints et des portées d'étanchéité. Cela ne traduit pas un défaut de fonctionnement ni des fuites de micro-ondes.

INSTALLATION

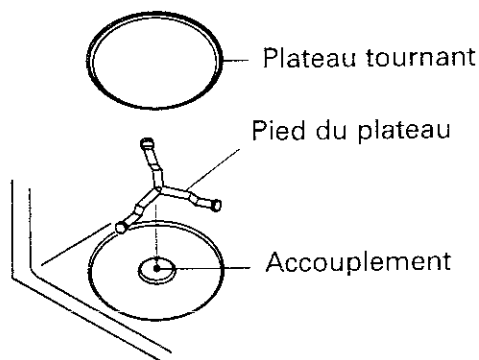
- 1) Retirez tous les matériaux d'emballage qui se trouvent à l'intérieur du four, les films de protection et l'étiquette autocollante posée sur la porte.
- 2) Vérifiez soigneusement que le four ne présente aucun signe d'endommagement.
- 3) Posez le four sur une surface horizontale et plate et suffisamment solide pour supporter le poids du four et également celui des aliments les plus lourds que vous avez l'intention d'y cuire.
- 4) Branchez la fiche du cordon d'alimentation dans une prise murale standard (avec prise de terre).

ACCESSOIRES

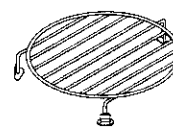
Assurez-vous que les accessoires suivants sont contenus dans l'emballage:

- Plateau tournant (NTNT-A059WRE0)
- Pied du plateau (FROLPA063WRK2)
- Trépied (FAMI-A075WRK1)
- Mode d'emploi/
Livre de recette (TINS-A434WRR0)

1. Placez le pied du plateau sur l'accouplement.
2. Placez le plateau tournant sur le pied du plateau.



Trépied



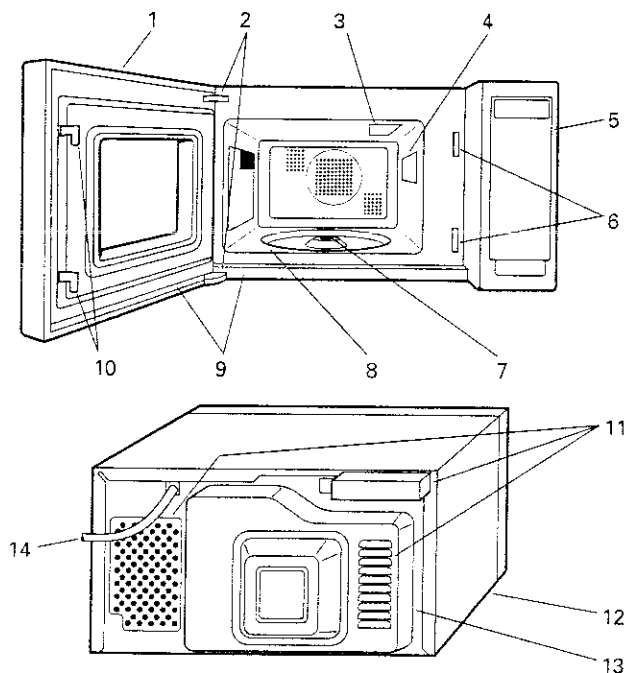
Ce plateau est destiné à la cuisson en mode Convection ou Dual

REMARQUES:

- * Lorsque vous passez une commande d'accessoires, veuillez mentionner au revendeur ou au service d'entretien agréé par SHARP ces trois types d'informations: nom des pièces, numéro des pièces et nom du modèle.
- * Le numéro des pièces est imprimé entre parenthèses après le nom des pièces et le nom du modèle est indiqué sur la couverture de ce mode d'emploi du four.

LES ORGANES

FOUR



1. Porte
2. Charnières
3. Eclairage du four
4. Cadre du répartiteur d'ondes
5. Tableau de commande
6. Ouvertures des verrous de la porte
7. Accouplement
8. Cavité du four
9. Joint de porte et surface de contact du joint
10. Loquets de sécurité
11. Ouvertures de ventilation
12. Partie extérieure
13. Partie arrière
14. Cordon d'alimentation

FRANÇAIS

TABLEAU DE COMMANDE

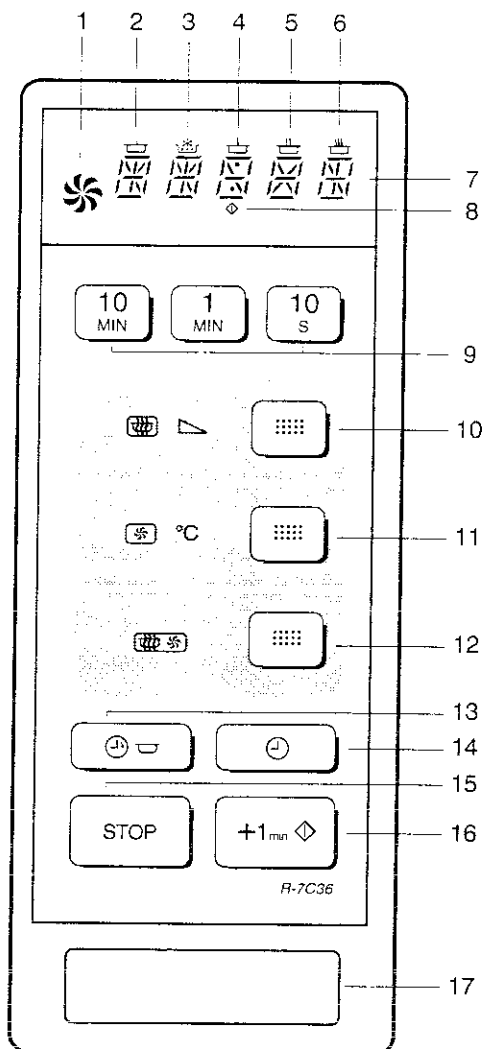


TABLEAU DE COMMANDE ET TEMOINS

Vérifiez les témoins afin de confirmer le fonctionnement normal du four.


1. Témoin de CUISSON PAR CONVECTION
 2. FAIBLE
 3. MOYEN-FAIBLE
 4. MOYEN
 5. MOYEN-FORT
 6. FORT
 7. Affichage numérique
 8. Cuisson en cours
Cet indicateur signale que la cuisson est en cours.
- } Indicateur de niveau de puissance

TOUCHES D'OPERATION

9. Touches de réglage des TEMPS
10. Touche MICRO-ONDES pour régler le niveau de puissance du four
11. Touche CUISSON PAR CONVECTION
12. Touche CUISSON COMBINEE
13. Touche MINUTERIE/PAUSE
14. Touche REGLAGE DE L'HORLOGE
15. Touche ARRET
16. Touche MINUTE PLUS/DEPART
17. Bouton d'ouverture de la porte



MISE EN SERVICE

- 1) Branchez le cordon d'alimentation.
* L'affichage indique **88:88** en chiffres clignotants.

- 2) Appuyez sur la touche ARRET ().
* L'affichage indique **:**.
- 3) Réglez l'horloge comme suit.

REGLAGE DE L'HORLOGE

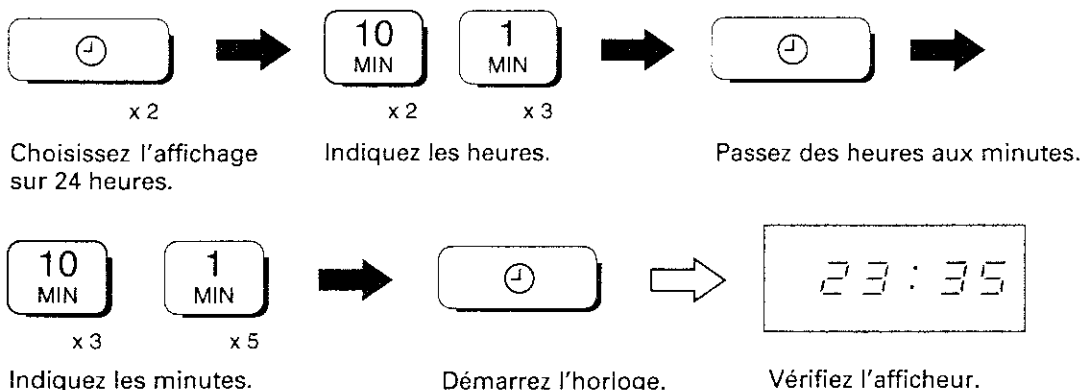
L'horloge a deux modes d'affichage: sur 12 heures ou sur 24 heures.

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



Exemple: 5 heures de l'après-midi

Horloge	Affichage
Affichage sur 12 heures (12H)	5:00
Affichage sur 24 heures (24H)	17:00

Exemple: Pour régler l'horloge sur 23 heures 35 minutes avec l'affichage sur 24 heures.



REMARQUES:


1. Appuyez sur la touche ARRET () si vous faites une erreur au cours de la programmation.
2. Lorsque le four fonctionne en mode manuel ou sur minuterie, vous pouvez lire l'heure à l'horloge en appuyant sur la touche HORLOGE (). L'heure qu'il est reste affichée tant que vous avez le doigt posé sur la touche.
3. Si le four a été débranché, l'affichage indique **88:88** en chiffres clignotants (si cela se produit en cours de cuisson, la programmation de cuisson est annulée). Il vous suffit de remettre l'horloge à l'heure pour pouvoir ensuite réutiliser normalement le four.
4. Lorsque vous voulez remettre l'horloge à l'heure, procédez comme indiqué ci-dessus.

UTILISATION DE LA TOUCHE ARRET

La touche ARRET () sert à:






1. Effacer une erreur en cours de programmation.
2. Annuler le temps de cuisson programmé.
3. Arrêter momentanément le four en cours de cuisson.
4. Annuler un programme de cuisson en cours (appuyez sur la touche à deux reprises).

FONCTIONNEMENT MANUEL



Vous choisissez vous-même le temps de cuisson (99 minutes et 90 secondes au maximum) et le mode de cuisson. Lorsque le temps de cuisson que vous avez indiqué est écoulé, le four s'arrête et l'affichage revient à l'indication de l'heure. Cependant, si l'horloge n'est pas réglée, l'affichage  apparaîtra sur l'écran.


CUISSON PAR MICRO-ONDES


Vous avez le choix entre 5 allures de cuissons, avec possibilité de faire des PAUSES (puissance 0%).

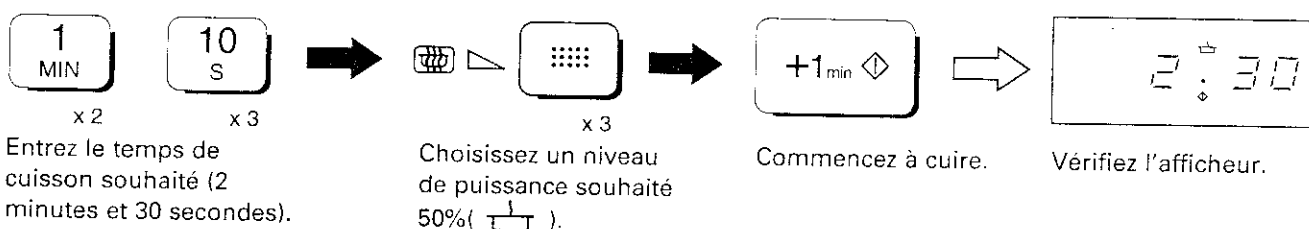
APPELLATION	RÉGIME DE PUISSANCE	WATTS
 FORT (HIGH)	100%	1000
 MOYEN-FORT (MEDIUM HIGH)	70%	700
 MOYEN (MEDIUM)	50%	500
 MOYEN-FAIBLE (MEDIUM LOW)	30%	300
 FAIBLE (LOW)	10%	100
PAUSE (HOLD)	0%	0

REMARQUES:


Si vous dépassez la puissance que vous désirez utiliser, continuez d'appuyer sur la touche MICRO-ONDES ( ) jusqu'à ce que le niveau de puissance désiré soit à nouveau atteint.

Si vous ne choisissez aucun niveau de puissance, c'est le niveau 100% () qui est automatiquement sélectionné.

Exemple: Supposons que vous vouliez réchauffer une soupe pendant 2 minutes et 30 secondes à allure 50% () .




REMARQUE:

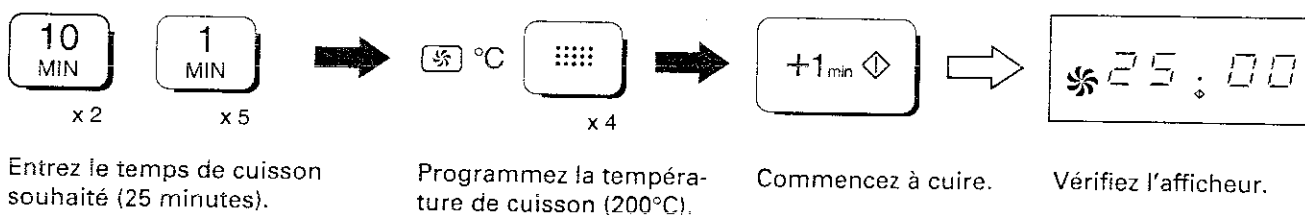
L'ouverture de la porte four pendant la cuisson arrête automatiquement le compte à rebours. Pour reprendre la cuisson, refermez la porte et appuyez sur la touche MINUTE PLUS/DEPART (); le compte à rebours reprend.

CUISSON PAR CONVECTION


Vous avez le choix entre dix températures différentes pour la cuisson par convection (250°C, 230°C, 220°C, 200°C, 180°C, 160°C, 130°C, 100°C, 70°C, 40°C).

De la même manière que pour le réglage du niveau de puissance de la cuisson par micro-ondes, faites défiler à l'affichage la série des températures en appuyant sur la touche CUISSON PAR CONVECTION () jusqu'à l'apparition de la valeur souhaitée.


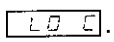
Exemple: Supposons que vous vouliez cuire un aliment à 200°C pendant 25 minutes.



REMARQUES:

1. **Température programmée:**
En mode de cuisson par CONVECTION, vous pouvez vérifier la température que vous avez programmée en appuyant sur la touche CUISSON PAR CONVECTION ( °C). La température programmée reste affichée tant que vous avez le doigt posé sur la touche.

2. Température dans le four:

Pendant le préchauffage du four, vous pouvez connaître la température atteinte en appuyant sur la touche CUISSON PAR CONVECTION ( °C). La température à l'intérieur du four reste affichée tant que vous avez le doigt posé sur la touche. Si la température est inférieure à 40°C, l'affichage indique .

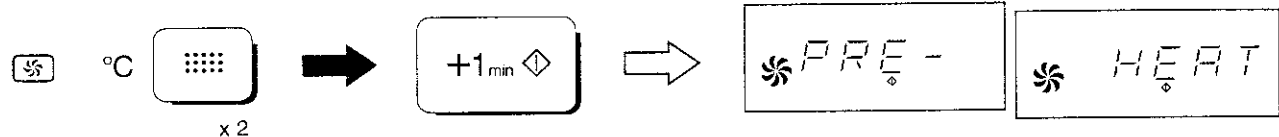
Préchauffage du four

En général, il n'est pas nécessaire de préchauffer le four. Toutefois, il est possible de le faire pour certaines recettes spéciales.

Préchauffage

Il est possible de programmer uniquement le préchauffage du four.

Exemple: Supposons que vous vouliez préchauffer le four à 230°C.




Programmez la température de préchauffage (230°C).

Mettez en marche le mode le préchauffage.

Vérifiez l'afficheur.

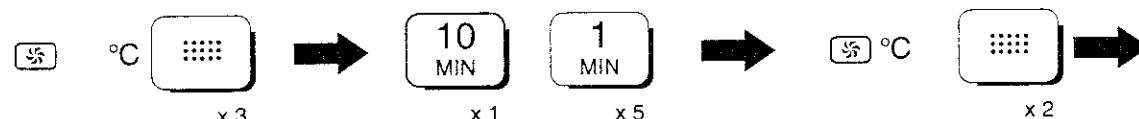
REMARQUES:

1. Lorsque le four atteint la température programmée, le signal sonore retentit quatre fois. Cette température du four est maintenue automatiquement pendant 15 minutes.
2. Pour régler la température, appuyez sur la touche CUISSON PAR CONVECTION ( °C) autant de fois qu'il faut pour faire apparaître la valeur souhaitée à l'affichage.

Préchauffage et cuisson

Vous pouvez programmer le four en combinant préchauffage et cuisson.

Exemple: Supposons que vous vouliez préchauffer le four à 220°C, puis cuire des biscuits à 200°C pendant 15 minutes. Placez les aliments dans le four après préchauffage.



Programmez la température de préchauffage (220°C).

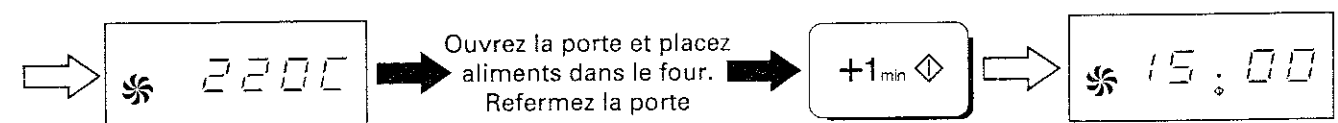
Entrez le temps de cuisson souhaité (15 minutes).

Programmez la température de cuisson (200°C).



Mettez en marche le mode le préchauffage.

Le message PRE-HEAT (préchauffage) apparaîtra à l'affichage.



Lorsque le préchauffage du four est terminé, la température sélectionnée apparaîtra à l'affichage. Voir Remarque 1.

Commencez à cuire.

Vérifiez l'afficheur.

REMARQUES:

1. Lorsque le four atteint la température programmée, le signal sonore retentit quatre fois. Cette température du four est maintenue automatiquement pendant 15 minutes.
2. Si vous souhaitez que le préchauffage et la cuisson par convection soient effectués à la même température, il n'est pas nécessaire de choisir la température de cuisson encore une fois.

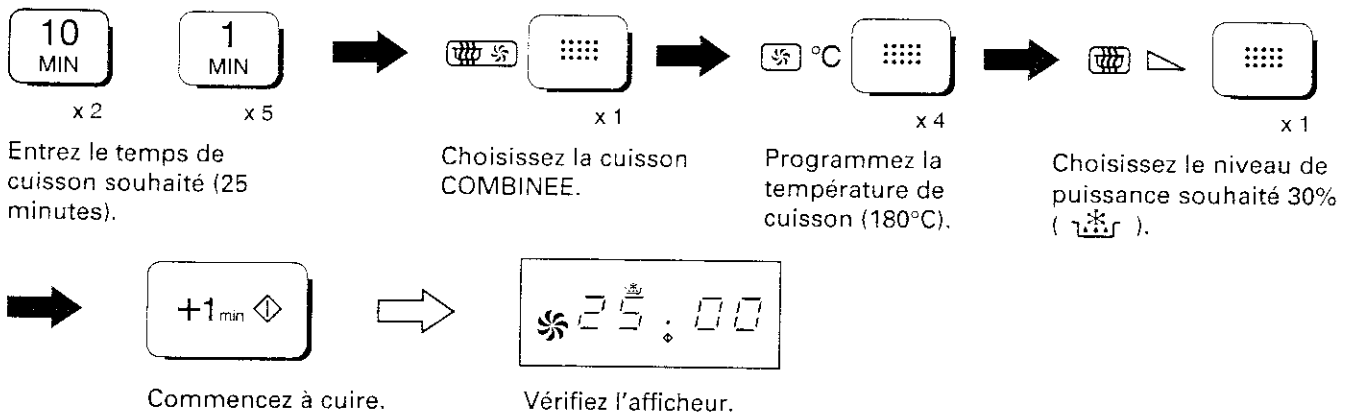
CUISSON COMBINEE

Le mode de cuisson COMBINEE est une combinaison du mode de cuisson par micro-ondes (avec une puissance maximale de 100%)* et du mode de cuisson par convection (avec une température maximale de 250°C**).

- * Si vous voulez régler la puissance des micro-ondes:
- Appuyez sur la touche CUISSON PAR MICRO-ONDES ().
 - Si vous ne choisissez pas le niveau de puissance, le four utilise le réglage 10% ().

- ** Si vous voulez régler la température du four:
- Appuyez sur la touche CUISSON PAR CONVECTION (°C).
 - Si aucune température n'est sélectionnée, le four utilise automatiquement une température de 250°C.

Exemple: Supposons que vous vouliez cuire un gâteau pendant 25 minutes en mode de cuisson COMBINEE 1 à la température de 180°C et avec 30% () de la puissance micro-ondes.



FRANÇAIS

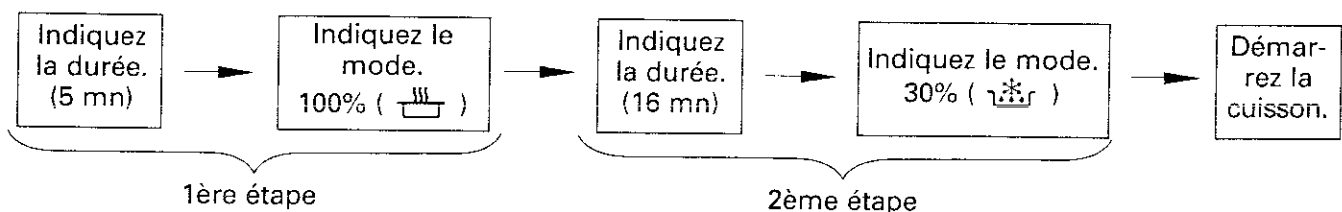
REMARQUES:

1. Si vous souhaitez contrôler la température programmée après que le mode de cuisson COMBINEE a démarré, en appuyant sur la touche CUISSON PAR CONVECTION (°C), la température programmée reste affichée tant que vous avez le doigt posé sur la touche.

SEQUENCE DE CUISSONS

Un enchaînement de programmes peut être mémorisé dans le four, avec un maximum de 4 cycles de cuisson composés de différents temps et de modes de cuisson manuelle.

Exemple: Cuire du riz pendant 5 minutes avec 100% () puis pendant 16 minutes avec 30% ().



REMARQUES:

1. La fonction PAUSE () ne peut pas être utilisée au cours de la première étape.
2. Pour choisir le niveau 100% () au cours de la dernière étape, il n'est pas nécessaire d'appuyer sur la touche MICRO-ONDES ().
3. Si vous spécifiez une cuisson en mode COMBINEE ou en mode par CONVECTION dans votre programme, l'enchaînement est limité à trois cycles.
4. Si vous spécifiez une cuisson en mode COMBINEE ou en mode par CONVECTION dans votre programme, l'enchaînement est limité à deux cycles.

AUTRES FONCTIONS

MINUTERIE/PAUSE

1. MINUTERIE

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

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



Programmez le temps de conversation souhaité (3 minutes).

Mettez la minuterie en marche.


Vérifiez l'afficheur.

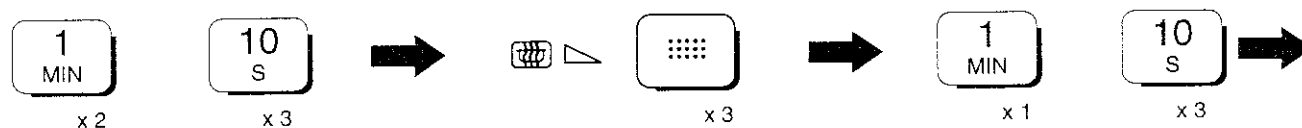
REMARQUE:

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


2. PAUSE

A part cinq allures de cuisson, vous pouvez activer aussi la fonction de PAUSE (puissance 0%) qui vous permettra de laisser reposer un aliment à la fin de la période de cuisson ou au cours de la cuisson. Aucune énergie n'est dépensée pendant le temps de PAUSE.

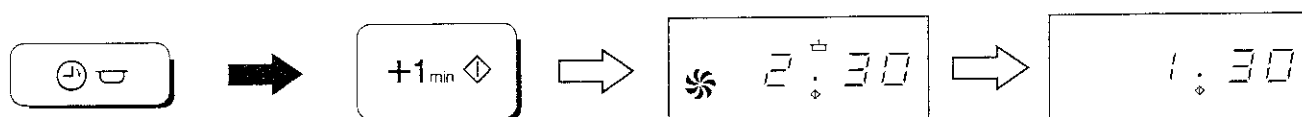
Exemple: Supposons qu'à l'aide d'un premier programme, vous vouliez cuire un aliment avec un niveau de puissance 50% () pendant 2 minutes et 30 secondes et ensuite à l'aide d'un deuxième programme, vous vouliez mettre l'aliment en réserve avec une puissance nulle (PAUSE) pendant une minute et 30 secondes.



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

Choisissez le niveau de puissance souhaité 50% ().

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



Choisissez la fonction PAUSE.


Commencez à cuire.

Vérifiez l'afficheur.



REMARQUES:

1. La fonction PAUSE ne peut être programmée au début d'une succession d'opérations ou utilisée indépendamment. Si la fonction PAUSE est utilisée au début d'une succession d'opérations ou indépendamment, la minuterie du four commencera à compter à rebours.
2. Vous pouvez entrer le temps pour PAUSE jusqu'à 99 minutes et 90 secondes.
3. Pendant le fonctionnement MINUTERIE/PAUSE, l'indication du niveau de puissance n'est pas affiché.


TOUCHE MINUTE PLUS/DEPART

La touche MINUTE PLUS/DEPART () vous permet d'utiliser les deux fonctions suivantes.

1. Démarrage direct

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

REMARQUE:

Pour éviter tout usage intempestif par un enfant, la touche MINUTE PLUS/DEPART () ne peut être employée que dans la minute qui suit une utilisation précédente du four.

2. Augmentation du temps de cuisson

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

ENTRETIEN ET NETTOYAGE

PRECAUTION :

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

Extérieur du four

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

Tableau de commande

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

Intérieur du four

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

- 2) Assurez-vous que l'eau savonneuse ou l'eau ne pénètrent pas dans les petites ouvertures des parois car cela peut causer des dommages au four.
- 3) N'utilisez pas un vaporisateur pour nettoyer l'intérieur du four.

Plateau tournant et pied du plateau

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

Porte

Pour enlever toutes les impuretés, nettoyez fréquemment la porte des deux côtés, le joint de la porte ainsi que la surface des joints à l'aide d'un chiffon humide.

Trépied

Celui-ci doit être nettoyé à l'aide d'un détergent liquide doux et ensuite séché. Le trépied peut être lavé dans un lave-vaisselle.

AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR

Avant de faire appel à un dépanneur, commencez par effectuer vous-même les vérifications suivantes:

1. Alimentation

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

Vérifiez le fusible et le disjoncteur.

2. La lampe d'éclairage du four s'allume-t-elle à l'ouverture de la porte? OUI _____ NON _____

3. Placez une tasse contenant environ 150ml d'eau dans le four et refermez la porte. La lampe d'éclairage du four doit être éteinte si la porte du four est bien fermée. Programmez le four pour la cuisson par micro-ondes pendant 1 minute à la puissance maximum 100% ().

La lampe du four s'allume-t-elle? OUI _____ NON _____

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

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

La ventilation est-elle normale? OUI _____ NON _____

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

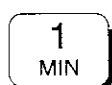
Vous devez sentir un courant d'air.)

Au bout d'une minute, le signal sonore retentit-il et le témoin de cuisson s'éteint-il? OUI _____ NON _____

L'eau se trouvant dans la tasse est-elle alors chaude? OUI _____ NON _____

4. Ressortez la tasse du four.

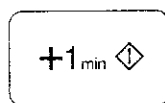
Programmez le four pour une cuisson à 180°C pendant 3 minutes.



x 3



x 5



Au bout des trois minutes, l'intérieur du four est-il chaud? OUI _____ NON _____

Si la réponse à l'une quelconque des questions ci-dessus est "NON" votre four présente effectivement une anomalie de fonctionnement. Appelez un service de dépannage agréé par SHARP en précisant la nature de cette anomalie.

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons de l'achat de votre nouveau four à micro-ondes à convection de chaleur qui va vous simplifier considérablement le travail dans la cuisine.

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

L'utilisation combinée des micro-ondes, et de l'air chaud permet de cuire les aliments tout en les brunissant et cela, plus rapidement qu'avec les méthodes de cuisson traditionnelles. Vous pouvez non seulement décongeler, réchauffer et cuire les aliments, mais aussi préparer des menus complets composés de mets croustillants à la belle couleur brune.

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 four à micro-ondes à convection de chaleur pour préparer vos recettes favorites.

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

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

Lisez attentivement ce guide et le mode d'emploi. Vous pourrez utiliser votre appareil encore plus facilement.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec votre nouveau four à micro-ondes à convection de chaleur et, bien sûr, bon appétit !

Votre équipe de spécialistes de la cuisine aux micro-ondes



GUIDE

	Page/F-		Page/F-
Que sont les micro-ondes?	14	Cuisson de légumes frais	22
Les propriétés des micro-ondes	14	Tableau: Cuisson de légumes frais	
Voici ce que vous pourrez faire avec votre nouveau four à micro-ondes à convection de chaleur	14	Cuisson de viandes, de poissons et de volailles	23
Mode micro-ondes		Tableau: Cuisson de viandes, et de volailles	
Cuisson mixte (micro-ondes avec air chaud)		Décongélation et cuisson d'aliments	24
Cuisson à l'air chaud		Tableau: Décongélation et cuisson d'aliments	
Bien choisir la vaisselle	15	Tableau: Réchauffage et cuisson de snacks surgelés	
Pour le mode micro-ondes		Légende	25
Pour la cuisson mixte		Abréviations utilisées	25
Pour la cuisson à l'air chaud		Adaptation de recettes conventionnelles	25
Conseils et techniques	16	A la cuisson aux micro-ondes	
Réchauffage	19	A la cuisson mixte	
Tableau: Réchauffage de boissons et de mets		La préparation des recettes	25
Décongélation	20		
Tableau: Décongélation d'aliments			

RECETTES

	Page/F-
Hors-d'oeuvre et snacks	
Petites saucisses en croûte	26
Pizza aux artichauts	26
Quiche aux crevettes	26
Soupes	
Soupe aux champignons de Paris	27
Velouté de pommes de terre	27
Viandes, Poisson et Volailles	
Lapin au thym	28
Agneau braisé aux haricots verts	28
Terrine de viande hachée	28
Crevettes aux piments forts	29
Poêlée de dinde épicée	29
Poulet au curry	30
Poulet farci rôti	30
Légumes	
Chou-fleur à la sauce au fromage	31
Gratin dauphinois	31
Ratatouille spéciale	31
Gratin de brocoli et pommes de terre aux champignons de Paris	32
Tomates farcies sur lit d'oignons nouveaux	32

RECETTES

	Page/F-
Pâtes et riz	
Tagliatelles à la crème fraîche et au basilic	33
Sauce bolonaise	33
Sauce tomate	33
Sauce au Gorgonzola	34
Lasagne au four	34
Desserts	
Poires au chocolat	35
Gelée de fruits rouges à la sauce à la vanille	35
Gâteaux et pâtisseries	
Gâteau au fromage blanc	36
Tarte aux poires	36
Feuilletés au fromage blanc	37
Biscuit roulé "Bras du Gitan"	37
Tarte aux quatre fruits	38
Tarte aux amandes	38
Boissons et spécialités	
Chocolat à la crème	39
Vin chaud au rhum	39

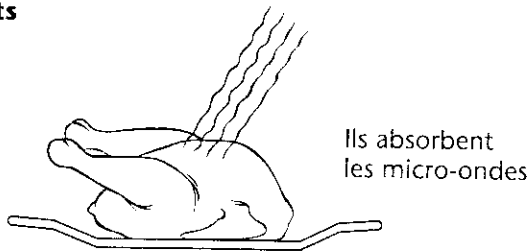
Que sont les micro-ondes ?

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

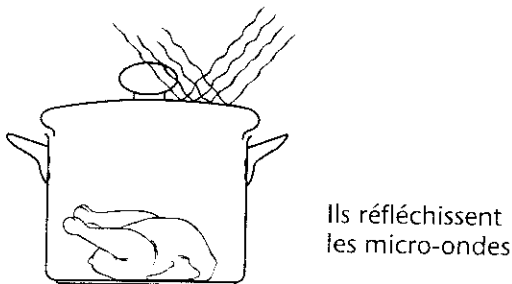
Dans le micro-ondes, les ondes sont générées par le magnétron et font vibrer les molécules d'eau des aliments. La friction qui en résulte dégage de la chaleur qui décongèle, réchauffe ou cuit les aliments.

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



Métaux



Les propriétés des micro-ondes

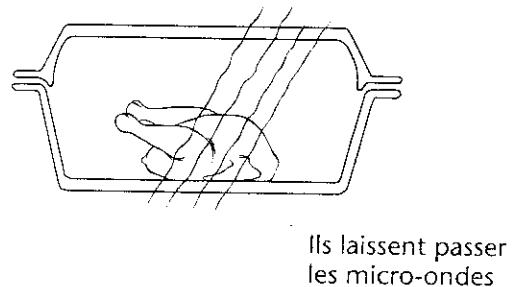
Les micro-ondes traversent tous les objets non métalliques le verre, la porcelaine, la céramique, la matière plastique, le bois et le papier. C'est la raison pour laquelle ces matériaux ne chauffent pas dans le micro-ondes. La vaisselle n'est réchauffée que de façon indirecte par la chaleur des aliments.

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.



Voici ce que vous pourrez faire avec votre nouveau four à MICRO-ONDES à convection de chaleur

Mode micro-ondes

Vous pouvez utiliser le mode micro-ondes, par exemple, pour réchauffer rapidement des plats garnis ou des boissons ou faire fondre presque instantanément du beurre ou du chocolat.

Le micro-ondes est également idéal pour décongeler les aliments.

Cuisson mixte (micro-ondes avec air chaud)

Il est souvent conseillé de combiner les micro-ondes avec l'air chaud (cuisson mixte). Vous pouvez ainsi cuire très rapidement les aliments tout en les brunissant. Le temps de cuisson est, en règle générale, bien inférieur à la cuisson traditionnelle.

L'utilisation combinée de deux modes de fonctionnement vous permet d'utiliser de façon idéale tous les avantages de votre appareil.

La cuisson combinée vous permet en même temps de cuire et de brunir. L'avantage réside dans le fait que l'air chaud ferme rapidement les pores des couches

extérieures des aliments. Les micro-ondes assurent une cuisson douce et rapide. Les aliments seront croustillants tout en restant juteux à l'intérieur.

Cuisson à l'air chaud

Vous pouvez utiliser l'air chaud sans les micro-ondes. Les résultats obtenus sont les mêmes qu'avec un four conventionnel.

Lors de la cuisson à l'air chaud, un ventilateur situé derrière la paroi arrière du four souffle de l'air chaud dans le four. L'air ainsi pulsé chauffe très rapidement l'extérieur des aliments, ce qui empêche par exemple la viande de perdre son jus et de sécher. Grâce à ce phénomène de fermeture des pores, les mets restent savoureux et cuisent plus rapidement qu'avec les méthodes de cuisson traditionnelles.

BIEN CHOISIR LA VAISSELLE

• Pour le mode micro-ondes



Verre, verre céramique et porcelaine

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



Céramique

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, faites le test (Voir ci-dessous à droite).

Matières plastiques

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

Vaisselle en carton

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

Papier absorbant

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

Film plastique pour micro-ondes

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

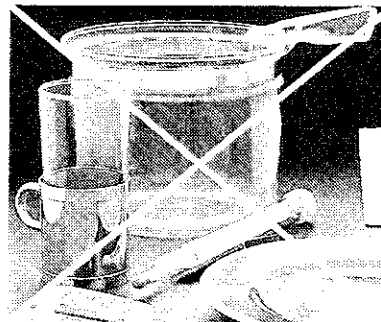
Sachets à rôti

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.

Métaux

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 2/3 ou aux 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.

• Pour la cuisson combinée

En général, la vaisselle micro-ondes résistant à la chaleur peut également être utilisée pour la cuisson mixte. Faites attention: la vaisselle peut s'échauffer à cause de l'air chaud. Ne pas utiliser de vaisselle et de films plastique pour la cuisson mixte.

Verre et verre céramique

La vaisselle en verre résistant à la chaleur est tout à fait adaptée à la cuisson mixte. 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).

Porcelaine

La porcelaine dure résistant à la chaleur convient parfaitement à la cuisson mixte. Assurez-vous que la porcelaine n'est ni dorée ni argentée et qu'elle ne contient pas de métal.

Céramique

La céramique convient généralement si elle est émaillée.

Métaux

En règle générale, il ne faut pas utiliser de métaux à l'exception des plats à revêtement intérieur dans lesquels l'extérieur des mets comme le pain, les gâteaux et les gâteaux épicés peuvent aussi bien brunir.

Respectez les conseils pour l'utilisation de la vaisselle pour la cuisson mixte. Pour empêcher la formation d'étincelles, utiliser un isolant électrique thermorésistant, par exemple une assiette en porcelaine ordinaire. Si malgré tout, il se produit un arc électrique, ne pas utiliser cet ustensile métallique pour la cuisson mixte.

Sachets à rôti

Ils peuvent être utilisés pour la cuisson mixte micro-ondes + air chaud. Respectez les indications de température figurant sur l'emballage. 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 plusieurs fois sur le dessus avec une fourchette.

• Pour la cuisson à l'air chaud

Vous pouvez utiliser pour la cuisson à l'air chaud (sans micro-ondes) la vaisselle convenant aux fours conventionnels.

Verre et verre céramique

La vaisselle en verre résistant à la chaleur est tout à fait adaptée à la cuisson à l'air chaud.

Porcelaine

La porcelaine dure résistant à la chaleur convient aussi parfaitement à la cuisson à l'air chaud.

Céramique

La céramique convient généralement si elle est émaillée.

Métaux

Vous pouvez utiliser les plats à four, les agrafes, les broches et le papier d'aluminium comme vous le faites d'habitude.

Sachets à rôti

Ils peuvent être utilisés pour la cuisson à l'air chaud. Respectez les indications de température de l'emballage. Percez le sachet plusieurs fois sur le dessus avec une fourchette.

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.

Réglage des temps

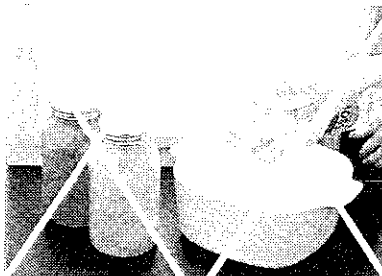
Les temps de décongélation, de réchauffage et de cuisson sont en général beaucoup plus courts qu'avec une cuisinière ou un four conventionnel. Il vaut mieux régler des temps trop courts que trop longs. Après la cuisson, vérifier le degré de cuisson des mets. Il vaut mieux prolonger la cuisson que trop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

Température de départ

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 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 durées indiquées

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.

CONSEILS ET TECHNIQUES

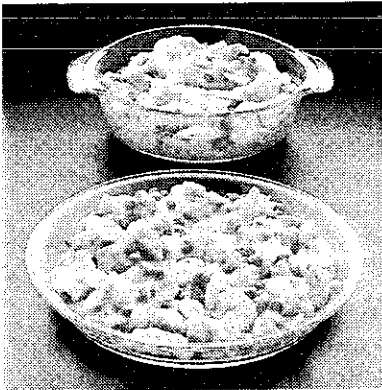
Petites et grandes quantités

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 :

QUANTITÉ DOUBLE = TEMPS PRESQUE DOUBLE

QUANTITÉ DEUX FOIS INFÉRIEURE = MOITIÉ MOINS DE TEMPS



Récipients 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.

Récipients ronds et ovales

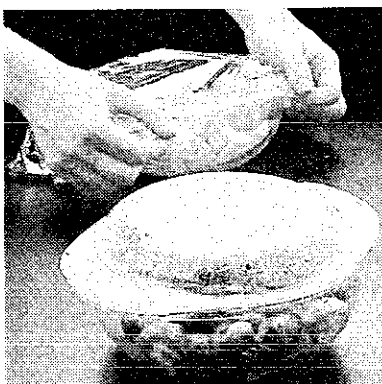
Les aliments cuisent plus uniformément dans des récipients ronds et ovales que dans des récipients rectangulaires : l'énergie des micro-ondes se concentre dans les angles et peut y entraîner une cuisson exagérée.

Couvrir ou non

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

Couvrir le récipient avec un couvercle, une feuille de plastique cuisine résistant à la chaleur ou un couvercle spécial. Ne pas couvrir les mets sur lesquels une croûte doit se former, comme p. ex. les rôtis ou les poulets.

La règle est la suivante : ce que l'on cuit avec un couvercle avec une cuisinière conventionnelle doit l'être aussi au micro-ondes, ce que l'on cuit sans couvercle avec une cuisinière peut l'être aussi au micro-ondes.

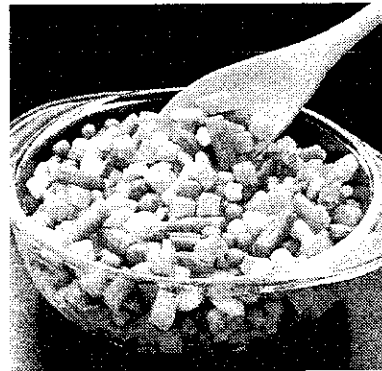


Pièces de forme irrégulière

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. En remuant les aliments, on répartit la chaleur, 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.

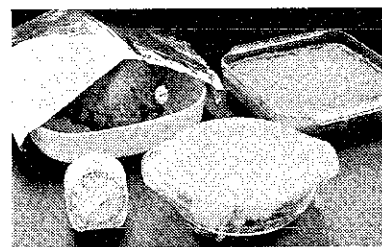
Retourner

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 retournés pour éviter que la face tournée vers le haut ne reçoive plus d'énergie et ne sèche.

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.



CONSEILS ET TECHNIQUES

Sel, épices 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.

Vérification 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.

Détermination du temps de cuisson avec le thermomètre de cuisine.

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

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 à 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 légumes

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 légumes

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.























Tableau: Détermination du temps de cuisson avec le thermomètre de cuisine

Boisson / aliment	Température intérieure à la fin du temps de cuisson	Température intérieure après un temps de repos de 10 à 15 minutes
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

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.

Tableau : Réchauffage de boissons et de mets

Boisson/mets	Quant. -g/ml-	Puissance - Niveau -	Temps -mn-	Conseils de préparation
Café, 1 tasse	150		env. 1	ne pas couvrir
Lait, 1 tasse	150		1/2 - 1	ne pas couvrir
Eau, 1 tasse	150		env. 1	ne pas couvrir, porter à ébullition
6 tasses	900		7 - 9	ne pas couvrir, porter à ébullition
1 terrine	1000		8 - 10	couvrir, porter à ébullition
Piat garni (légumes, viande et garnitures)	400		3 - 5	arroser la sauce d'eau, couvrir, remuer une fois
Potée	200		1 1/2 - 2	couvrir, remuer après le réchauffage
Consommé	200		1 - 2	couvrir, remuer après le réchauffage
Velouté	200		1 - 2	couvrir, remuer après le réchauffage
Légumes	200		2 - 3	ajouter éventuellement de l'eau,
	500		3 - 5	couvrir, remuer à la moitié du temps de réchauffage
Garnitures	200		2 - 3	arroser un peu d'eau, couvrir,
	500		4 - 5	remuer une fois
Viande, 1 tranche	200		3 - 4	couvrir arroser d'un peu de sauce,
Filet de poisson	200		3 - 5	couvrir
2 saucisses	180		1 - 1 1/2	percer la peau en plusieurs endroits
Gâteau, 1 portion	150		1/2 - 1	poser sur une grille à gâteaux
Aliments pour bébés, 1 pot	190		1/2 - 1	enlever le couvercle, bien remuer après le réchauffage et vérifier la température
Faire fondre de la margarine ou du beurre	50		1 - 1 1/2	
Faire fondre du chocolat	100		2 - 3	remuer une fois
Dissoudre 6 feuilles de gélatine	10		1/2 - 1	faire tremper dans de l'eau, en extraire l'eau et mettre dans une tasse remuer une fois
Gelée à tarte pour 1/4 de litre de liquide	10		3 - 5	mélanger avec du sucre et 250 ml de liquide, couvrir, bien remuer pendant et après le réchauffage

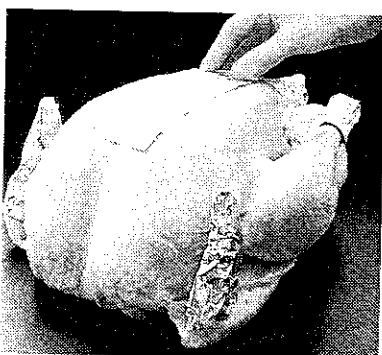
DECONGELATION

Le micro-ondes est idéal pour décongeler les aliments. Les temps de décongélation sont inférieurs à la décongélation traditionnelle. Dans la suite, vous trouvez quelques conseils.

Sortez le produit surgelé de son emballage et posez-le sur un plat.

Emballages et récipients

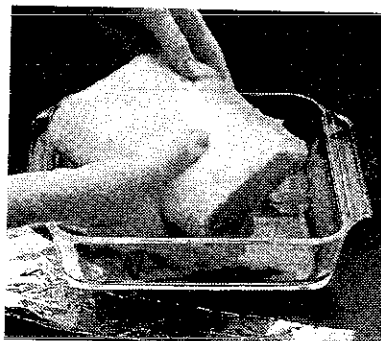
Pour la décongélation et le réchauffage des aliments, on peut utiliser des emballages convenant aux micro-ondes et des récipients qui sont à la fois appropriés à la congélation (jusqu'à environ -40°C) et résistants à la chaleur (jusqu'à environ 220°C). Ceci permet d'utiliser la même vaisselle pour décongeler, 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 quantités sont décongelées plus uniformément et plus rapidement que les grandes quantités. C'est pourquoi que c'est mieux de congeler de petites quantités. De cette manière, vous avez la possibilité de composer rapidement de menus complets.

Les aliments délicats comme p. ex. 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 dans le four 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.

Tableau : Décongélation d'aliments























Aliments	Quant.	Puissance	Temps de décongélation	Conseils de préparation	Temps de repos -mm-
	- g -	-Niveau-	-mn-		
Viande à rôtir (p. ex. porc, boeuf, agneau, veau)	1500		50 - 55	poser sur un plat renversé, retourner à la moitié du temps de décongélation	30 - 90
	1000		34 - 38		30 - 90
	500		15 - 20		30 - 90
Steaks, escalopes, côtelettes, foie	200		2 - 4	retourner à la moitié du temps de décongélation	10 - 15
Goulasch	500		7 - 8	séparer et remuer à la moitié du temps de décongélation	10 - 15
Jambon ou saucisse en morceaux	200		2 - 3	décongeler légèrement	5
Viande froide	200		2 - 4	enlever les tranches du dessus au bout de chaque minute	5
8 saucisses	600		5 - 7	poser l'une à côté de l'autre, retourner à la moitié du temps de décongélation	5 - 10
4 saucisses	300		3 - 5		5 - 10
Canard / dinde	1500		38 - 42	poser sur un plat renversé, retourner à la moitié du temps de décongélation	30 - 90
Poulet	1200		16 - 18	poser sur un plat renversé, retourner à la moitié du temps de décongélation	30 - 90
	1000		12 - 14	poser sur un plat renversé, retourner à la moitié du temps de décongélation	30 - 90
Cuisses de poulet	1000		12 - 14	retourner à la moitié du temps de décongélation	15 - 30
	200		3 - 4	retourner à la moitié du temps de décongélation	10 - 15
Blanc de poulet	450		6 - 8	retourner à la moitié du temps de décongélation	15 - 30
Poisson en tranches	800		11 - 12	retourner à la moitié du temps de décongélation	10 - 15
Filets de poisson	400		5 - 7	retourner à la moitié du temps de décongélation	5 - 10
Crabes	500		6 - 8	retourner à la moitié du temps de décongélation	5
2 petits pains	80		env. 1	décongeler légèrement	-
Tranches de pain	250		2 - 3	poser les tranches l'une de mise à côté de l'autre, décongeler légèrement	-
Pain blanc, 1 miché	1000		7 - 9	retourner à la moitié du temps de décongélation (le coeur reste gelé)	30
Pain complet, en tranches	250		2 - 3	poser les tranches l'une à côté de l'autre, décongeler légèrement	5
Pain à plusieurs céréales, 1 miché	1000		7 - 9	retourner à la moitié du temps de décongélation (le coeur reste gelé)	30
Gâteau, 1 portion	150		1 - 3	poser sur une grille à gâteaux	5
Gâteau aux fruits, 1 portion	150		2 - 3	poser sur une grille à gâteaux	10
Tarte à la crème, 1 portion			env. 1	poser sur une grille à gâteaux	5
Tarte entière, Ø 28 cm			8 - 10	poser sur une grille à gâteaux	30
Beurre	250		1 - 2	décongeler légèrement	5
Crème	200		2 + 1	enlever le couvercle; à la moitié du temps de décongélation, verser dans une terrine et poursuivre	5 - 10
Fromage en tranches	200		1 - 2	la décongélation	10
Fruits comme fraises, cerises, prunes Framboises	250		3 - 5	décongeler légèrement répartir uniformément, retourner à la moitié du	5

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

CUISSON DE 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.
- Épicez 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 ci-dessous.
- 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.
- Remuer ou retourner les légumes à la moitié du temps de cuisson.
- Après la cuisson, laisser 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.

















Tableau : Cuisson de légumes frais

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

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.
- Laver 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.
- Retourner 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.

Tabelle: Cuisson de viandes et de volailles.

Viande et volaille	Quant. - g -	Mode	Puissance - Niveau - Air chaud	Temps de cuisson - mn -	Conseils de repos	Temps repos - mn -
Rôtis (porc, veau, agneau)	500		 /160°C	7 - 9 (*) 6 - 8	assaisonner selon le goût, poser sur le trépied, retourner après (*).	10
	1000		 /130°C	16 - 19 (*) 12 - 16		10
	1500		 /130°C	24 - 28 (*) 18 - 22		10
Rosbif à point	1000		 /200°C	16 - 18 (*) 4 - 6	épicer, poser sur le trépied avec la face grasse vers le bas retourner après(*).	10
	1500		 /200°C	22 - 25 (*) 12 - 14		10
Rôti viande hachée	1000		 /230°C	15 - 19	préparer un hachis de viande (moitié porc, moitié boeuf), le placer dans un plat à soufflé et cuire sur le trépied.	10
Poulet	1200		 /220°C	13 - 15 (*) 13 - 15	épicer, poser sur le trépied avec les filets vers retourner après (*).	3
Cuisses de poulet	600		 /230°C	10 - 12 (*) 7 - 9	épicer, poser sur le trépied avec la peau vers le retourner après (*).	3

DECONGELATION ET CUISSON D'ALIMENTS

Le micro-ondes permet de décongeler et de cuire en une seule opération les plats surgelés. Le tableau ci-dessous 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 des conseils pour la cuisson au micro-ondes.

Tableau: Décongélation et cuisson d'aliments

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

Tableau: Réchauffage et cuisson de snacks surgelés






Tiefkühl-Snacks	Quant.	Mode	Puis, Réglage - Niveau - Air chaud	Temps de cuisson - mn -	Conseil de préparation
Snacks surgelés	- g -				
Pizza	300		/230°C	7 - 9	Poser sur le trépied.
	400		/230°C	8 - 9	
	500		/230°C	8 - 11	
Quiche lorraine	350		/230°C	8 - 11	Poser sur le trépied.
Tarte aux oignons					
Biscuit roulé aux pommes	600		/230°C	3 - 4	Disposer sur le trépied recouvert de papier pour cuisson au four.
			230°C	24 - 28	
Baguettes	250		/230°C	9 - 11	Poser sur le trépied.

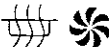
LEGENDE


Puissance des micro-ondes

Votre micro-ondes a une puissance de 1000 W et dispose de 5 niveaux de puissance. Aidez-vous des indications fournies par ce recueil de recettes pour choisir la puissance nécessaire. On recommande en général :

Symbole de puissance Explication

	HIGH (100% de la puissance = 1000 watts) Pour une cuisson ou un réchauffage rapides, p. ex. pour les plats garnis, les boissons chaudes, les légumes, le poisson, etc.
	MEDIUM HIGH (70% de la puissance = 700 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 déborderont pas et la viande cuira de façon uniforme sans être trop cuite sur les côtés.
	MEDIUM (50% de la puissance = 500 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.
	MEDIUM LOW (30% de la puissance = 300 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.
	LOW (10% de la puissance = 100 watts) Pour une décongélation en douceur de mets délicats, p. ex. les tartes à la crème, choisissez le plus bas niveau de puissance.

 **Cuisson mixte (micro-ondes + air chaud)**
Vous pouvez combiner un des 5, ou des 9, niveaux de puissance micro-ondes avec la température d'air chaud voulue (40°C - 250°C).

 **Cuisson à l'air chaud**
Vous avez le choix entre 10 températures d'air chaud (40°C - 250°C).

Abréviations utilisées :

CC = cuillerée à café	ml = millilitre
CS = cuillerée à soupe	cm = centimètre
kg = kilogramme	mm = minute
g = gramme	MG = matière grasse
l = litre	∅ = diamètre

ADAPTATION DE RECETTES CONVENTIONNELLES

• A la cuisson aux micro-ondes

Si vous voulez préparer vos recettes favorites avec le micro-ondes, vous devez respecter les conseils suivants :

Réduisez les temps de cuisson d'un tiers à la moitié. Suivez les indications des recettes de ce recueil.

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

Pour les aliments crus qui doivent être cuits à l'étuvée, réduire l'addition de liquide aux deux tiers de la quantité indiquée dans la recette originale. Le cas échéant, rajouter 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 au 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.

• A la cuisson mixte

En général, les règles sont les mêmes que pour la cuisson au micro-ondes. De plus, il faut tenir compte des conseils suivants :

- 1 Lors du réglage de la température de l'air chaud, respectez les indications de ce recueil de recettes. Pour les temps de cuisson assez longs, ne choisissez pas une température trop élevée car les mets bruniraient trop rapidement sans être complètement cuits.
- 2 Il faut moduler la puissance des micro-ondes en fonction de la nature des aliments et du temps de cuisson. Respectez les indications de ce recueil de recettes.
- 3 Pour la cuisson mixte ou la cuisson à l'air chaud seulement, on utilise en règle générale le trépied.

LA PRÉPARATION DES RECETTES

- Toutes les recettes de ce recueil sont, à défaut d'indication contraire, prévues pour quatre personnes.
- Vous trouverez au début de chaque recette des recommandations sur la vaisselle à utiliser et sur le temps de cuisson total.
- Les recettes de ce livre de cuisine ont été élaborées avec un four alimenté en 225 V.
- A défaut d'indication contraire, les quantités indiquées sont celles des aliments nettoyés et prêts à cuisiner.
- Les oeufs utilisés pour les recettes ont un poids de 55g (calibre 3).

Hors-d'oeuvre et snacks

Autriche

Petites saucisses en croûte

Würstchen im Teigmantel

8 saucisses

Temps de cuisson total : env. 25-27 minutes


Vaisselle : 1 tôle (Ø environ 32 cm)
Papier pour cuisson au four

Ingrédients

8 petites saucisses (50 g chacune)
300 g de pâte feuilletée surgelée
1 jaune d'oeuf
un peu d'eau
sel
cumin

Préparation

1. Percer soigneusement la peau des saucisses en plusieurs endroits.
2. Décongeler la pâte feuilletée en suivant les indications figurant sur l'emballage et l'étaler pour obtenir une pâte fine. Couper la pâte en 8 rectangles et enrouler chaque saucisse dans un rectangle.
3. Mélanger le jaune d'oeuf avec un peu d'eau. En badigeonner les rouleaux de pâte feuilletée et les saupoudrer de sel, de poivre et de carui.
4. Recouvrir la tôle de papier pour cuisson au four, y disposer les saucisses et cuire.

25-27 mn		230°C
----------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------



Italie

Pizza aux artichauts

Pizza ai carciofi

Temps de cuisson total : env. 17-23 minutes

Vaisselle : 1 moule à pizza
(Ø environ 32 cm)

Ingrédients


15 g de levure de boulanger ou 1/2 paquet de levure sèche (4 g)
1 pincée de sucre
120 ml d'eau tiède
200 g de farine
1/2 CC de sel
1 CS d'huile d'olive
300 g de tomates en boîte, égouttées
50 g de salami coupé en tranches
70 g de jambon cuit coupé en tranches
120 g de coeurs d'artichauts en boîte
1 CC d'huile d'olive pour graisser le moule
basilic
origan
thym
sel
poivre
10 olives
100 g d'emmental râpé

Préparation



1. Délayer la levure et le sucre dans l'eau tiède.
2. Dans une terrine, mettre la farine, y faire une fontaine, ajouter peu à peu la levure et le sucre dissous dans l'eau. Ajouter le sel et l'huile. Bien travailler la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne élastique.



3. Couvrir la pâte avec du film micro-ondes résistant à la chaleur ou un torchon humide et la laisser lever.

20 mn		40°C
-------	-------------------------------------------------------------------------------------	------

4. Couper les tomates en tranches, couper en quatre les coeurs d'artichauts et les tranches de salami et de jambon.
5. Huiler le moule à pizza.
Étaler la pâte, la mettre dans le moule et la garnir de tomates. Assaisonner et ajouter les autres ingrédients.
Décorer avec les olives et saupoudrer de fromage.
6. Cuire la pizza sur le trépied.

9-12 mn	 	/230°C
---------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------

8-11 mn		230°C
---------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------



France

Quiche aux crevettes

Temps de cuisson total : env. 20-26 minutes



Vaisselle : 1 moule à tarte
(Ø environ 26 cm)
1 terrine à couvercle
(2 litres)

Ingrédients



100 g de farine
60 g de beurre ou de margarine
2 CS d'eau froide
1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le moule
2 oignons (100 g) hachés menu
100 g de lard maigre (2 tranches), coupé en petits dés
100 g de crevettes décortiquées
2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
2 oeufs
100 ml de crème aigre
sel
poivre
noix de muscade
1 CS de persil haché

Préparation

1. Pétrir la farine, le beurre et l'eau et laisser reposer la pâte 30 minutes au frais.
2. Graisser le moule. Étaler la pâte, en garnir le moule, la percer à plusieurs endroits avec une fourchette et la précuire.



3-5 mn		
--------	---------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

3. Beurrer la terrine. Faire cuire (terrines couvertes) les oignons, le lard et les crevettes. Remuer une fois pendant la cuisson.

2-4 mn		
--------	---------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

Laisser refroidir et verser le jus de cuisson.

4. Battre les oeufs en omelette avec la crème aigre et les épices.
5. Mélanger tous les ingrédients, en garnir la pâte. Cuire sur le trépied.

15-17mn	 	/230°C
---------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------

6. Avant de servir, garnir la quiche de persil haché.





Soupes

Pays-Bas

Soupe aux champignons de Paris

Champignonsoep


Temps de cuisson total : env. 9-13 minutes
 Vaisselle : 1 terrine à couvercle
 (2 litres)

Ingrédients

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

Préparation

1. Mettre les légumes et le bouillon de viande dans la terrine, couvrir et cuire.


5-7 mn 

2. Réduire tous les ingrédients en purée au mixer.


Ajouter le crème.

3. Pétrir la farine et le beurre et bien mélanger à la soupe la pâte ainsi obtenue. Saler, poivrer, couvrir et cuire.

Remuer à la fin du temps de cuisson.

3-5 mn 

4. Mélanger le jaune d'oeuf et la crème fraîche, puis les mélanger peu à peu à la soupe. Réchauffer sans faire bouillir.

env. 1 mn 

Après la cuisson, laisser reposer la soupe environ 5 minutes.



Espagne

Veluté de pommes de terre

Crema de patata


Temps de cuisson total : env. 12-18 minutes
 Vaisselle : 2 terrines à couvercle
 (2 litres)

Ingrédients

300 ml de bouillon de viande
 300 g de pommes de terre coupées en dés
 1 oignon (50 g) haché menu
 1 feuille de laurier
 500 ml de lait
 2-3 CS de beurre ou de margarine (20-30 g)
 2-3 CS de farine (20-30 g)
 sel
 poivre
 noix de muscade râpée
 3 CS de crème fraîche


Préparation

1. Mettre dans la terrine le bouillon, les pommes de terre, l'oignon et la feuille de laurier, couvrir et cuire.

5-7 mn 


2. Retirer le laurier et réduire en purée au batteur.

3. Faire chauffer le lait.

3-5 mn 

4. Pétrir le beurre et la farine et les incorporer au lait.

5. Ajouter la purée de pommes de terre, les épices et la crème fraîche. Couvrir la terrine et cuire en remuant de temps en temps.

4-6 mn 



Viandes, Poisson et Volailles

France

Lapin au thym


Temps de cuisson total : env. 34-42 minutes
Vaisselle : 1 plat à gratin à couvercle (2 litres)

Ingrédients



- 1 lapin (1 kg)
- 2 CS de beurre
- 1 CS de beurre ou de margarine (10 g) pour graisser le plat
- 100 g de petit lard coupé en dés
- 15 petits oignons (300 g) entiers, épluchés
- sel
- poivre
- 100 ml d'eau
- 1 CS de thym frais haché menu
- 150 ml de crème fraîche
- 1 jaune d'oeuf
- sel
- poivre

Préparation



1. Préchauffer le four à 230°C. Laver le lapin, le sécher, le couper en 8 portions et le badigeonner de beurre. Poser les portions sur le trépied et les faire dorer légèrement.

18-22 mn  230°C

2. Graisser le moule à gratin, y mettre le petit lard et les oignons. Disposer les morceaux de lapin, assaisonner et arroser d'eau. Couvrir le plat et cuire.

15-18 mn  

3. Sortir les morceaux de lapin et les garder au chaud. Mettre le thym dans le plat et incorporer la crème fraîche.
4. Dans une tasse, battre le jaune d'oeuf en ajoutant peu à peu la sauce. Incorporer ensuite le jaune d'oeuf au reste de la sauce. Couvrir le plat et cuire.

1-2 mn  

5. Assaisonner la sauce, remuer et la verser sur la viande.

Grèce

Agneau braisé aux haricots verts

Kréas mé fasólia

Temps de cuisson total : env. 15-20 minutes
Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

- 1-2 tomates (100 g)
- 400 g de viande d'agneau désossé
- 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser la terrine
- 1 oignon (50 g) haché menu
- 1 gousse d'ail broyée
- sel



poivre

sucre



250 g de haricots verts en conserve

Préparation

1. Peler les tomates, enlever la partie dure et les réduire en purée au mixer.
2. Couper la viande d'agneau en gros dés. Beurrer la terrine, y mettre la viande, l'oignon et la gousse d'ail, épicer, couvrir et cuire.

7-9 mn  

3. Ajouter les haricots et la purée de tomates à la viande, couvrir et continuer la cuisson.

8-11 mn  

Après la cuisson, laisser l'agneau braisé reposer environ 5 minutes.

Conseil:

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

Pays-Bas

Terrine de viande hachée

Gehacktschotel



Temps de cuisson total : env. 15-18 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 oeuf
- 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
- 2 CS de persil haché

Préparation

1. Bien pétrir la viande hachée, les oignons hachés, l'oeuf 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.

15-18 mn  

Remuer encore la terrine et laisser reposer environ 5 minutes. Garnir de persil avant de servir.





Viandes, Poisson et Volailles

Chine

Crevettes aux piments forts

宫保明蝦

2 portions

Temps de cuisson total : env. 4-7 minutes


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

Ingrédients


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

Préparation

1. Laver les crevettes, enlever la carapace et la queue. Inciser le dos et les vider. Couper les crevettes en 2 ou 3 morceaux. Inciser chaque morceau afin qu'il ne se contracte pas pendant la cuisson. Mettre les crevettes dans une terrine, les arroser de vin blanc, couvrir et mariner.
2. Laver les poireaux et les piments et les sécher. Couper les poireaux en morceaux de 5 cm, couper les piments en deux et enlever les pépins. Peler le gingembre et le couper en rondelles.
3. Retirer les crevettes du vin et les saupoudrer de fécule.
4. Mettre l'huile, le poireau, les piments et les rondelles de gingembre dans la terrine, couvrir et réchauffer.

1-2 mn 

5. Ajouter les crevettes, les assaisonner de sauce de soja, de sucre et de vinaigre, remuer, couvrir et cuire.

3-5 mn 

Après la cuisson, laisser reposer de 1 à 2 minutes.
Servir chaud.



Allemagne

Poêlée de dinde épicée

Pikante Putenpfanne

2 Portions

Temps de cuisson total : env. 20-25 minutes

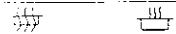
Vaisselle : 1 plat ovale à gratin à couvercle (longueur env. 26 cm)

Ingrédients

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

Préparation

1. Mélanger le riz et le safran et les mettre dans le plat préalablement graissé. Mélanger les rondelles d'oignon, les lamelles de poivron et de poireau et les dés de blanc de dinde et les épicer. Les disposer par couches sur le riz. Répartir le beurre en petites noisettes.
2. Ajouter le bouillon de viande, couvrir et cuire.

4-6 mn 

16-19 mn 

Laisser reposer environ 5 minutes après la cuisson.

Conseil:

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



Viandes, Poisson et Volailles

France

Poulet au curry

Temps de cuisson total : env. 25-29 minutes
Vaisselle : 1 terrine à couvercle
(3 litres)

Ingrédients

1 poulet (1000 g)
1 CC de beurre ou de margarine pour
graisser la terrine
2 carottes (200 g) coupées en
petits dés
1 branche de céleri (150 g) coupée en petits
dés
1 gousse d'ail
1 pomme épluchée (125 g) coupée en
petits dés
1 oignon (50 g) haché menu
sel
poivre
1-2 CS de curry
1 CS de farine
150 ml d'eau (1 tasse)
3 tomates (200 g), pelées

Préparation

- Laver le poulet, le sécher et le couper en 8 portions.
- Beurrer la terrine, y mettre les morceaux de poulet, ajouter les dés de légumes, saler et poivrer. Saupoudrer de curry et de farine et bien mélanger. Ajouter l'eau et les tomates pelées et broyées. Couvrir et cuire. Remuer une fois à la moitié du temps et continuer la cuisson sans couvercle.

25-29 mn    /230°C

Après la cuisson, laisser le poulet reposer 3 minutes environ.

Conseil:

Servir le poulet accompagné de riz, de noix de coco râpée, de condiment à la mangue et de rondelles de banane pour atténuer la force du curry.



Autriche

Poulet farci rôti

Gefülltes Brathendl

2 portions



Temps de cuisson total : env. 23 1/2-28 minutes
Vaisselle : ficelle

Ingrédients

1 poulet (1000 g)
sel
Romarin haché
Marjolaine hachée
1 petit pain rassis (40 g)
sel
1 bouquet de persil haché menu (10 g)
1 noix muscade
2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
1 jaune d'oeuf
3 CS de beurre ou de margarine (30 g)
1 CS de paprika doux
sel
1 CC de beurre ou de margarine pour graisser la
terrine

Préparation

- Laver le poulet, le sécher, épicer l'intérieur avec le sel, le romarin et la marjolaine.
- Faire tremper le petit pain environ 10 minutes dans l'eau froide puis en extraire l'eau. Le mélanger avec le sel, le persil, la noix muscade, le beurre et le jaune d'oeuf et en farcir le poulet. Fermer le poulet avec de la ficelle.
- Faire chauffer le beurre.

1/2-1 mn  

Mélanger le paprika et le sel avec le beurre et en badigeonner le poulet.

- Poser le poulet avec la poitrine vers le bas et rôtir sur le trépied. Retourner à la moitié du temps du cuisson.

23-27 mn    /200°C

Après la cuisson laisser le poulet reposer 10 minutes au four.





Légumes

Autriche

Chou-fleur à la sauce au fromage

Kartfiol mit Käsesauce

Temps de cuisson total : env. 16-18 minutes



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

Ingrédients

800 g de chou-fleur (entier)
1 tasse d'eau (150 ml)
125 ml de lait
125 ml de crème
75-100 g de fromage fondu
2-3 CS de liant à sauce (20~30 g)



Préparation

1. Faire plusieurs incisions dans le trognon du chou-fleur. Mettre le chou-fleur la tête vers le haut dans la terrine, ajouter l'eau, couvrir et cuire.

13-15 mn  

Laisser reposer le chou-fleur quelques minutes dans la terrine couverte, puis verser l'eau de cuisson.

2. Verser le lait et la crème fouettée dans la terrine, ajouter le fromage coupé en morceaux, couvrir et réchauffer.

env. 2 mn  

3. Bien mélanger le liant à sauce, couvrir et réchauffer.

env. 1 mn  

Bien remuer la sauce et la verser sur le chou-fleur.

Conseil:

Avant de servir, vous pouvez garnir le chou-fleur de persil haché.



France

Gratin dauphinois

Temps de cuisson total : env. 16-19 minutes



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

Ingrédients

1 CS de beurre ou de margarine
500 g de pommes de terre, épluchées, coupées en fines rondelles
sel
poivre
2 g gousses d'ail écrasées
300 g de crème fraîche
200 ml de lait
50 g de fromage râpé

Préparation

1. Beurrer le plat. Disposer les pommes de terre par couches successives. Assaisonner chaque couche de sel, de poivre et d'ail.
2. Mélanger la crème fraîche et le lait, verser le mélange sur les pommes de terre. Saupoudrer de fromage râpé et faire cuire.

16-19 mn    /230°C

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



France

Ratatouille spéciale

Temps de cuisson total : env. 14-16 minutes


Vaisselle : 1 terrine à couvercle
(2 litres)

Ingrédients

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

Préparation

1. Mettre l'huile d'olive et la gousse d'ail dans la terrine. Ajouter les légumes à l'exception des coeurs d'artichaut, poivrer. Ajouter le bouquet garni, couvrir et cuire en remuant de temps en temps une fois pendant la cuisson.

14-16 mn  

Cinq minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les coeurs d'artichaut et réchauffer.

2. Saler et poivrer. Retirer le bouquet garni avant de servir.

Après la cuisson laisser la ratatouille reposer environ 2 minutes.

Conseils:

Servir la ratatouille chaude avec des plats de viande. Froide, c'est un excellent hors-d'oeuvre.

Un bouquet garni est composé de :

- une racine de persil
- légumes à potage
- une branche de livèche
- une branche de thym et
- quelques feuilles de laurier



Légumes

Allemagne

Gratin de brocoli et pommes de terre aux champignons de Paris

Brocoli-Kartoffelauflauf mit Champignons

Temps de cuisson total : env. 27-33 minutes



Vaisselle : 1 terrine à couvercle
(2 litres)
1 moule à gratin
(Ø environ 26 cm)

Ingrédients




400 g de pommes de terre, épluchées, coupées en deux (facultatif)
400 g de brocoli en bouquets
6 CS d'eau (60 ml)
1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat
400 g de champignons de Paris coupés en tranches
1 CS de persil haché menu
sel
poivre
3 oeufs
125 ml de crème
125 ml de lait
sel
poivre
noix de muscade
100 g de gouda râpé

Préparation

1. Mettre les pommes de terre et le brocoli dans la terrine. Ajouter l'eau, couvrir et cuire en remuant une fois pendant la cuisson.

9-12 mn  

2. Couper les pommes de terre en rondelles.
3. Graisser le moule à gratin. Disposer une couche de brocoli, une couche de champignons et une couche de pommes de terre en alternant. Saupoudrer de persil, saler et poivrer.
4. Mélanger les oeufs avec le liquide et les épices et verser le mélange sur les légumes. Saupoudrer de fromage râpé et faire cuire.

18-21 mn    /230°C

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



Allemagne

Tomates farcies sur lit d'oignons nouveaux

Gefüllte Tomaten auf Frühlingszwiebeln

Temps de cuisson total : env. 14-20 minutes



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

Ingrédients



1/2 bouquet de thym (5 g)
35 g de grains de sarrasin
2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
1 oignon (50 g) haché menu
2 gousses d'ail broyées
100 ml de persil frais non frisé (10 g)
100 g de gouda, en morceau
sel
poivre gris moulu
4 tomates charnues (600 g)
1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat
4-5 oignons nouveaux (150 g)
1 bouquet de basilic (10 g)

Préparation



1. Equeuter le thym. Laver le sarrasin. Graisser la terrine. Mettre l'oignon haché, l'ail et le thym dans la terrine, couvrir et réchauffer.

env. 2 mn  

2. Verser le bouillon, couvrir et cuire.

6-9 mn  

3. Equeuter le persil et couper les feuilles en fines lamelles. Couper 4 tranches de gouda, couper le reste en dés. Mélanger le persil et les dés de fromage avec le sarrasin refroidi et épicer.
4. Ouvrir les tomates par le haut et les évider. Remplir les tomates de sarrasin sans tasser. Poser une tranche de fromage sur les tomates puis replacer le chapeau.
5. Couper les oignons nouveaux en rondelles obliques. Equeuter le basilic.
6. Beurrer le plat à gratin. Répartir l'oignon, les feuilles de basilic et la chair des tomates dans le plat.
7. Disposer les tomates sur le lit d'oignons, couvrir et cuire.

6-9 mn  

Après la cuisson, laisser les tomates farcies reposer env. 2 minutes.





Pâtes et riz

Italie

Tagliatelles à la crème fraîche et au basilic

Tagliatelle alla panna e basilico

2 Portions

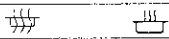
Temps de cuisson total: env. 15-20 minutes
 Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)
 1 moule à soufflé (env. 20 cm diamètre)

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


Préparation

1. Verser l'eau salée dans la terrine, couvrir et porter à ébullition.

8-10 mn 

2. Ajouter les pâtes, porter à nouveau à ébullition puis cuire lentement.

1-2 mn 

6-8 mn 

- 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.
- Bien égoutter les pâtes, les mélanger à la crème fraîche puis saupoudrer de basilic haché.
- Ajouter le parmesan, le sel et le poivre, verser dans le moule à soufflé et remuer. Garnir de basilic et servir chaud.



Sauce pour pâtes

Sauce bolonaise

Temps de cuisson total : env. 10-16 minutes
 Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients


30 g de lard maigre
 100 g de champignons de Paris coupés en petits dés
 1/2 oignon (25 g) haché menu
 1 carotte (50 g) coupée en petits dés
 50 g de céleri coupé en petits dés
 200 g de viande de boeuf hachée
 100 ml de vin blanc
 1/2 bouquet de persil haché menu
 3 CS de concentré de tomates (45 g)
 1 pincée de sucre
 1 pincée de noix de muscade
 sel
 poivre


Préparation

1. Couper le lard en dés, le mettre avec les légumes dans la terrine, couvrir et cuire à l'étuvée.

3-5 mn 

2. Réduire les légumes en purée puis ajouter la viande hachée, le vin, le persil et le concentré de tomates. Épicer. Ne pas couvrir entièrement la terrine pour permettre à la vapeur de s'échapper. Porter la sauce à ébullition puis cuire.

3-5 mn 

4-6 mn 



Sauce pour pâtes

Sauce tomate


Temps de cuisson total : env. 5-8 minutes
 Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

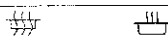
5-7 tomates (500 g)
 1 CS de beurre ou de margarine
 1 oignon (50 g) haché menu
 2 CS de concentré de tomates (30 g)
 200 ml de bouillon de viande
 Sel
 poivre
 sucre
 origan
 basilic
 2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
 2 CS de farine (20 g)

Préparation


- Peler les tomates et enlever la partie dure, enlever les pépins et couper la chair en dés.
- Répartir le beurre dans la terrine, ajouter l'oignon haché, couvrir et cuire à l'étuvée.

1-2 mn 

3. Ajouter les tomates coupées en dés, le concentré de tomates et le bouillon de viande, épicer, couvrir et cuire à l'étuvée.

env. 2 mn 

4. Pétrir le beurre avec la farine et mélanger à la sauce avec un fouet. Couvrir et faire chauffer. Remuer de temps en temps et après la cuisson.

2-4 mn 



Pâtes et riz

Sauce pour pâtes

Sauce au Gorgonzola

Temps de cuisson total : env. 4 minutes



Vaisselle : 1 terrine à couvercle (1 litre)

Ingrédients



200 g de gorgonzola
150 ml de crème
env. 1 CS de liant pour sauce, clair

Préparation

1. Réduire en purée le gorgonzola et la crème au mixer ou avec un batteur.
2. Verser le mélange dans la terrine, couvrir et réchauffer.

env. 2 mn  

3. Incorporer le liant pour sauce, couvrir et réchauffer.

env. 2 mn  

Terminer en remuant.

Conseil:

La sauce suffit pour environ 400 g de pâtes. Elle est idéale pour accompagner les <<farfalle>>, ces pâtes en forme de papillon.



Italie

Lasagne au four

Lasagne al forno

Temps de cuisson total : env. 16-20 minutes



Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)
1 plat à gratin carré avec couvercle (env. 20x20x6 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 boeuf 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 lasagne vertes
1 CC de parmesan râpé
1 CC de beurre ou de margarine

Préparation

1. Couper les tomates en tranches, les mélanger avec le jambon, l'oignon, l'ail, la viande de boeuf hachée et le concentré de tomates. Épicer, couvrir et cuire à l'étuvée.

5-7 mn  

2. Mélanger la crème fraîche, le lait, le parmesan, les herbes et l'huile et épicer.
3. Graisser le plat à gratin et disposer au fond un tiers des lasagne. Recouvrir les lasagne 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 et faire cuire sur le trépied. Les dernières 6-8 minutes faire gratiner sans couvrir.

11-13 mn   /230°C

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





Desserts

France

Poires au chocolat

Temps de cuisson total : env. 8-12 minutes
 Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)
 1 terrine à couvercle (1 litre)

Ingrédients

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

Préparation

1. Éplucher les poires entières.
2. Mettre dans la terrine le sucre, le sucre vanillé, la liqueur et l'eau, mélanger, couvrir et réchauffer.

1-2 mn

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

5-7 mn

Retirer les poires du jus et les mettre au frais.

4. Mettre 50 ml de jus de poire dans la petite terrine. Ajouter le chocolat broyé et la crème fraîche, couvrir et réchauffer.

2-3 mn

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

Conseil:

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



Danemark

Gelée de fruits rouges à la sauce à la vanille

Rødgrød med vanille sovs

Temps de cuisson total : env. 8-10 minutes
 Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)
 1 terrine à couvercle (1 litre)

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

Préparation

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.

5-6 mn

Incorporer le sucre et le jus de citron.

2. Faire tremper la gélatine environ 10 minutes dans l'eau puis l'en retirer et extraire l'eau. Mélanger la gélatine à la purée de fruits chaude jusqu'à ce qu'elle soit dissoute. Mettre la gelée au réfrigérateur jusqu'à ce qu'elle soit ferme.
3. Verser le lait dans une terrine. Ouvrir la gousse de vanille et en gratter la pulpe. Mélanger la pulpe de la vanille, le sucre et la fécule au lait, couvrir et cuire. Remuer de temps en temps et après la cuisson.

3-4 mn

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

Conseil:

La gelée de fruits rouges peut aussi être servie avec de la crème glacée ou du yaourt.





Gâteaux et pâtisseries

Allemagne

Gâteau au fromage blanc

Käsekuchen

12 à 16 parts

Temps de cuisson total : env. 36-42 minutes




Vaisselle : 1 moule à fond amovible
(Ø environ 28 cm)

Ingrédients

250 g de farine
1 CC de levure chimique (3 g)
125 g de beurre ou de margarine
30 g de sucre
1 oeuf
1-2 CS d'eau
1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le moule
750 g de fromage blanc à 20% MG
300 g de sucre
3 jaunes d'oeuf
1 sachet de flan à la vanille (40 g)
125 ml de lait
30 g de raisins secs, lavés
4 jaunes d'oeuf

Préparation

- Mélanger la farine et la levure. Ajouter le beurre, le sucre, le jaune d'oeuf et l'eau et travailler au batteur. Couvrir la pâte et la laisser reposer 30 minutes au frais.
- Graisser le moule. Étaler la pâte, en garnir le moule, remonter légèrement les bords, percer la pâte en plusieurs endroits avec une fourchette. Précuire sur le trépied.

10-12 mn    /230°C

- Mélanger le fromage blanc, le sucre, les jaunes d'oeuf, la poudre de flan, le lait et les raisins secs.
- Battre les blancs d'oeuf en neige et les incorporer à la préparation. Répartir la masse au fromage blanc sur la pâte, cuire sur le trépied.

26-30 mn    /180°C

- Laisser refroidir et démouler.



France

Tarte aux poires

12 à 14 parts

Temps de cuisson total : env. 16-21 minutes




Vaisselle : 1 moule rond
(Ø environ 28 cm)
1 terrine à couvercle
(2 litres)
1 petite terrine à couvercle

Ingrédients

150 g de farine
75 g de beurre ou de margarine
30 g de sucre en poudre
1 pincée de sel
1 oeuf
1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le moule
250 ml de lait
1 pincée de sel
2 jaunes d'oeuf
20 g de sucre
2 sachet de sucre vanillé (5 g)
1 CS de fécule
540 g de poires en boîte, égouttées
120 g de gelée de groseilles à maquereau
1 CS de fruits confits
1 CS d'amandes émincées



Préparation

- Travailler la farine, le beurre, le sucre en poudre, le sel et l'oeuf au batteur. Couvrir la pâte et laisser reposer 30 minutes.
- Graisser le moule. Étaler la pâte, en garnir le moule, remonter légèrement les bords, percer la pâte en plusieurs endroits avec une fourchette. Faire cuire sur le trépied.



7-9 mn    /230°C

5-7 mn  230°C



- Démouler la pâte et la laisser refroidir.
- Faire chauffer le lait et le sel dans la terrine couverte.

env. 2 mn  

- Mélanger les jaunes d'oeuf, le sucre et le sucre vanillé jusqu'à obtention d'une crème de couleur claire. Incorporer la fécule. Mélanger lentement le lait chaud. Verser la préparation dans la terrine, couvrir et cuire en remuant de temps en temps et à la fin.

1-2 mn  

- Garnir la pâte de crème, y disposer les poires. Verser la gelée de groseilles à maquereau dans la petite terrine, couvrir et faire chauffer.

env. 1 mn  

- En arroser les poires puis les garnir avec les fruits confits et les amandes émincées.

Conseil:

Ne garnir le fond de la tarte que quelques minutes avant de servir afin d'éviter qu'il ne ramollisse.





Gâteaux et pâtisseries

Allemagne

Feuilletés au fromage blanc

Quarkblätterteig-Gebäck

12 parts environ

Temps de cuisson total : env. 17-20 minutes

Vaisselle : 1 tôle (Ø environ 30 cm)


Papier pour cuisson au four

Ingrédients

- 200 g de farine
- 1 CC de levure chimique (3 g)
- 200 g de fromage blanc maigre
- 200 g de beurre
- 1 pincée de sel
- Confiture pour la garniture
- 1 blanc d'oeuf
- 1 jaune d'oeuf
- 1 CS d'eau
- Sucre en poudre

Préparation

1. Mélanger la farine et la levure. Ajouter le fromage blanc maigre, le beurre et le sel et travailler au batteur. Couvrir la pâte ainsi obtenue et la laisser reposer 30 minutes au frais.
2. Sur une surface farinée, étaler la moitié de la pâte (1/2 cm d'épaisseur). Couper la pâte en 8 carrés de 12 cm de côté environ et garnir chaque carré d'une cuillerée à café de confiture.
3. Badigeonner les bords de la pâte de blanc d'oeuf et les replier pour former un triangle.
4. Garnir la tôle de papier pour cuisson au four. Mélanger le jaune d'oeuf et l'eau, badigeonner les feuilletés et les déposer sur la tôle. Cuire sur le trépied.

17-20 mn  230°C

Laisser les feuilletés refroidir et les saupoudrer de sucre en poudre.

5. Préparer les 6 derniers carrés de la pâte feuilletée et cuire.

Conseil:

Vous pouvez aussi essayer d'autres garnitures : noisettes, amandes, massepain ou fromage blanc, fruits entiers, compote ou des garnitures épicées.



Espagne

Biscuit roulé «Bras du Gitan»

Brazo gitano

8 à 10 parts

Temps de cuisson total : env. 12-16 minutes

Vaisselle : 1 moule carré (environ 24x24 cm)

Papier pour cuisson au four

1 terrine à couvercle




(2 litres)

Ingrédients



- 4 oeufs
- 125 g de sucre
- 125 g de farine
- 1 CC de levure chimique (3 g)
- 250 ml de lait
- 1 tiges de cannelle
- Zeste d'un citron
- 75 g de sucre
- 2 CS de fécule (20 g)
- 2 jaunes d'oeuf
- 2 CS de sucre en poudre

Préparation



1. Travailler les oeufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Mélanger la farine et la levure, les verser en pluie sur la crème et les incorporer avec précaution.
2. Garnir le moule de papier pour cuisson au four, verser la pâte et cuire sur le trépied.

10-12 mn    /200°C

3. Démouler le biscuit sur un torchon mouillé et saupoudré de sucre. Retirer délicatement le papier. Rouler le biscuit dans le torchon et laisser refroidir.
4. Dans la terrine couverte, faire chauffer 200 ml de lait, la cannelle, le zeste de citron et le sucre.

1-2 mn  

5. Mélanger le reste du lait, la fécule et les jaunes d'oeuf. Retirer le zeste de citron et la cannelle du lait et incorporer la préparation à la fécule au lait. Couvrir et cuire en remuant de temps en temps et à la fin.

1-2 mn  

6. Dérouler le biscuit, le fourrer de crème et le rouler de nouveau délicatement. Saupoudrer de sucre en poudre.



Gâteaux et pâtisseries

Allemagne

Tarte aux quatre fruits

Vierfruchttorte

12 à 16 parts

Temps de cuisson total : env. 18-24 minutes




Vaisselle : 1 moule à tarte
(Ø environ 28 cm)
2 terrines à couvercle
(2 litres)

Ingrédients

75 g de beurre ou de margarine
75 g de sucre
1 CC de vanille liquide
2 oeufs
150 g de farine
1 CC de levure chimique (3 g)
4 CS de lait
1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le moule
150 g de massepain
1/2 sachet de flan à la vanille (20 g)
2 CS de sucre (20 g)
250 ml de lait
1 banane (100 g) coupée en rondelles
50 g de raisins coupés en deux, épépinés
150 g de mandarines en boîte, égouttées
150 g de pêches en boîte, égouttées, en quartiers
1 sachet de glaçage pour tarte (11 g), transparent
250 ml de jus de fruit transparent

Préparation



- Travailler le beurre, le sucre, la vanille liquide et les oeufs environ 3 minutes au batteur jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Mélanger la farine à la levure. Mélanger la farine et le lait au mélange beurre-oeufs en les versant en alternance.
- Graisser le moule et garnir uniformément la pâte. Faire cuire sur la grille du bas.

8-11 mn    /230°C

2-3 mn  230°C



Démouler le fond de la tarte et laisser refroidir.

- Étaler le massepain entre deux feuilles de la taille du fond de tarte. Garnir le fond.
- Dans une terrine, mélanger la poudre de flan, le sucre et le lait. Mélanger en évitant la formation de grumeaux, couvrir et cuire en remuant de temps en temps et à la fin.

4-5 mn  

- Étaler le flan sur le fond de tarte. Garnir de fruits.

- Dans la terrine, dissoudre le glaçage pour tarte dans le jus de fruit et cuire en remuant de temps en temps et à la fin.

4-5 mn  

Verser le glaçage sur les fruits et laisser refroidir.

Conseil:

Pour que le goût du massepain ressorte encore mieux, laisser la tarte reposer quelques heures.

Espagne

Tarte aux amandes

Tarta de almendras

12 parts

Temps de cuisson total : env. 28-33 minutes


Vaisselle : 1 moule à fond amovible
(Ø environ 24cm)


Ingrédients

2 plaques de pâte feuilletée surgelée (200 g)
1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le moule
100 g de beurre ou de margarine
4 oeufs
100 g de sucre
1 zeste de citron râpé
1/2 CS de cannelle en poudre
200 g de poudre d'amandes

Préparation

- Décongeler la pâte feuilletée en suivant les indications de l'emballage. Graisser le moule.
- Étaler la pâte feuilletée à la taille du moule et en garnir le moule. Percer la pâte en plusieurs endroits avec une fourchette et précuire dans le four préchauffé sur le trépied.
- Travailler le beurre et le sucre au batteur jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. Ajouter lentement les oeufs et continuer à battre. Ajouter le zeste de citron râpé et la cannelle. Incorporer peu à peu la poudre d'amandes.
- Garnir le fond de tarte avec la pâte aux amandes et cuire sur le trépied.

8-10 mn  230°C

20-23 mn  200°C

- Saupoudrer de sucre en poudre avant de servir.





Boissons et spécialités

Autriche

Chocolat à la crème

Schokolade mit Sahne

1 Portion

Temps de cuisson total : env. 1 minute



Vaisselle : 1 grande tasse (200 ml)

Ingrédients

150 ml de lait
 30 g de chocolat à fondre
 30 ml de crème
 Chocolat râpé

Préparation

1. Verser le lait dans la tasse. Râper le chocolat à fondre, le mélanger au lait et réchauffer. Remuer de temps en temps.

env. 1 mn  

2. Fouetter la crème, en recouvrir le chocolat, saupoudrer de chocolat râpé et servir.



Pays-Bas

Vin chaud au rhum

Vuurdrank

10 Portions

Temps de cuisson total : env. 6-9 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

Préparation

1. Verser le vin et le rhum dans la terrine. Éplucher 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.

6-9 mn  

Retirer le zeste d'orange et la cannelle. Mettre une cuillerée à café de sucre candi dans chaque verre à grog, y verser le vin chaud et servir.



NL**SPECIFICATIES**

Netspanning:		: 220-230V, 50Hz, enkele fase
Zekering/schakelaar:		: Minimaal 16A
Vereist vermogen:	Microgolf	: 1.6kW
	Convectie	: 1.35kW
	Kombinatie Microgolf/Convectie	: 2.9kW
Uitgangsvermogen:	Microgolf	: 1kW (IEC 705)
	Convectie-verwarmingselement	: 1.3kW
Microgolffrequentie:		: 2450MHz
Afmetingen buitenkant:		: 520mm(B) x 305mm(H) x 478mm(D)
Afmetingen binnenkant:		: 342mm(B) x 195mm(H) x 357mm(D)
Kapaciteit oven:		: 24 Liter
Draaitafel:		: Doorsnee 325mm
Gewicht:		: ca. 23kg

F**FICHE TECHNIQUE**

Alimentation électrique:		: 220-230V, 50Hz, monophasé
Fusible/Disjoncteur:		: minimum 16A
Consommation électrique:	Micro-ondes	: 1.6kW
	Convection	: 1.35kW
	Cuisson combinée	
	Micro-ondes/Convection	: 2.9kW
Puissance de sortie:	Micro-ondes	: 1kW (IEC 705)
	Élément de chauffant par convection	: 1.3 kW
Fréquence micro-ondes:		: 2450MHz
Dimensions extérieures:		: 520mm(L) x 305mm(H) x 478mm(P)
Dimensions de la cavité:		: 342mm(L) x 195mm(H) x 357mm(P)
Volume de la cavité:		: 24 litres
Plateau tournant:		: ø325mm
Poids:		: Environ 23kg

GB**TECHNICAL DATA**

AC Line Voltage		: 220-230V, 50Hz, single phase
Distribution line fuse/circuit breaker		: Minimum 16A
AC Power Required	Microwave	: 1.6kW
	Convection	: 1.35kW
	Dual microwave/convection	: 2.9kW
Output Power	Microwave	: 1kW (IEC 705)
	Convection heating element	: 1.3kW
Microwave Frequency		: 2450MHz
Outside Dimensions		: 520mm(W) x 305mm(H) x 478mm(D)
Cavity Dimensions		: 342mm(W) x 195mm(H) x 357mm(D)
Oven Capacity		: 24 litres
Turntable		: ø325mm
Weight		: Approx. 23kg

SHARP

SHARP ELECTRONICS (EUROPE) GMBH.
Sonninstrasse 3, 20097 Hamburg 1
Germany

TINS-A434WRR0-H41

Printed in Great Britain
Imprimé au Royaume-Uni
Gedruckt in Groot-Brittannie