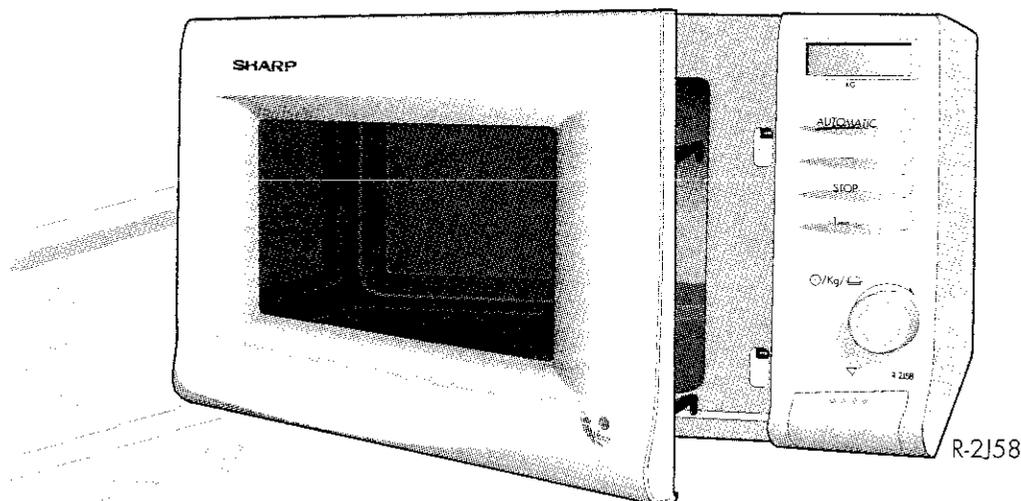


SHARP

Achtung
Avertissement
Waarschuwing
Avvertenza
Advertencia



R-2J28 / R-2J58 / R-2J68

MIKROWELLENGERÄT

FOUR A MICRO-ONDES / MAGNETRONOVEN

FORNO A MICROONDE / HORNO DE MICROONDAS

BEDIENUNGSANLEITUNG MIT KOCHBUCH

**MODE D'EMPLOI AVEC LIVRE DE RECETTES / GEBRUIKSAANWIJZING MET KOOKBOEK
MANUALE D'ISTRUZIONI E LIBRO DI RICETTE / MANUAL DE INSTRUCCIONES Y RECETARIO**

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

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

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

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

NL Deze gebruiksaanwijzing bevat belangrijke informatie die u dient te lezen alvorens u de oven in gebruik neemt.

Waarschuwing: Het niet naleven van de gebruiks- en 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.

I Questo manuale contiene informazioni importanti, che dovete leggere prima di usare il forno.

Avvertenza: La mancata osservanza di queste istruzioni sull'uso e sulla manutenzione del forno, o l'alterazione del forno che ne permetta l'uso a sportello aperto, possono costituire un grave pericolo per la vostra salute.

E Este manual contiene información muy importante que debe leer antes de utilizar el horno.

Advertencia: Pueden presentarse serios riesgos para su salud si no respeta estas instrucciones de uso y mantenimiento, o si el horno se modifica de forma que pueda ponerse en funcionamiento con la puerta abierta.

700 W (IEC 705)

DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL

D INHALT

Bedienungsanleitung

SEHR GEEHRTER KUNDE	3
SERVICE - VORGEHENSWEISE	3
GERÄT: BEZEICHNUNG DER BAUTEILE	5
ZUBEHÖR	6
BEDIENFELD	7
UHR	9
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	11
AUFSTELLANWEISUNGEN	13
MIKROWELLENLEISTUNG	14
MANUELLER BETRIEB	14

F TABLE DES MATIERES

Mode d'emploi

CHERE CLIENTE, CHER CLIENT	3
FOUR: LES ORGANES	5
ACCESSOIRES	6
TABLEAU DE COMMANDE	7
L'HORLAGE	9
INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE	34
INSTALLATION	36
NIVEAUX DE PUISSANCE	37
FONCTIONNEMENT MANUEL	37

NL INHOUDSOPGAVE

Gebruiksaanwijzing

GEACHTE KLANT	4
OVEN: NAMEN VAN ONDERDELEN	5
TOEBEHOREN	6
BEDIENINGSPANEEL	7
KLOK	9
BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMATREGELEN	57
INSTALLATIE	59
KOKEN MET DE MAGNETRON	60
HANDBEDIENING	60

I INDICE

Manuale d'istruzioni

CARISSIMI CLIENTI	4
FORNO: NOME DELLE PARTI	5
ACCESSORI	6
PANNELLO DEI COMANDI	7
OROLOGIO	9
ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA	80
INSTALLAZIONE	82
COTTURA A MICROONDE	83
OPERAZIONI MANUALI	83

E INDICE

Manual de instrucciones

MUY ESTIMADA CLIENTE, MUY ESTIMADA CLIENTE	4
HORNO: NOMBRE DE LAS PIEZAS	5
ACCESORIOS	6
PANEL DE CONTROL	7
RELOJ	9
MEDIDAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD	103
INSTALACION	105
COCCIÓN POR MICROONDAS	106
OPERACIONES MANUALES	106

GAREN MIT VERSCHIEDENEN FOLGEN	15
AUTOMATIKPROGRAMME R-2J58/68	16
TABELLE FÜR AUTOMATIKPROGRAMME R-2J58/68	17
ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN	20
REZEPTE R-2J58/68	21
REINIGUNG UND PFLEGE	22
FUNKTIONSPRÜFUNG	22
Kochbuch	23
SERVICEADRESSEN	126
TECHNISCHE DATEN	128

SEQUENCE DE CUISSON	38
FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE R-2J58/68	39
TABLEAU DE CUISSON AUTOMATIQUE R-2J58/68	40
AUTRES FONCTIONS	43
RECETTES - R-2J58/68	44
ENTRETIEN ET NETTOYAGE	45
AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR	45
Libre de recette	46
ADRESSES D'ENTRETIEN	126
FICHE TECHNIQUE	128

KOKEN MET VERSCHILLENDE VERMOGENNIVEAU'S	61
AUTOMATISCHE BEDIENING R-2J58/68	62
AUTOMATISCH-TABEL R-2J58/68	63
ANDERE HANDIGE FUNKTIES	66
RECEPTEN R-2J58/68	67
ONDERHOUD EN REINIGEN	68
IN GEVAL VAN STORINGEN	68
Kookboek	69
ONDERHOUDSADRESSEN	126
SPECIFICATIES	128

COTTURA SEQUENZA MULTIPLA	84
OPERAZIONI AUTOMATICHE R-2J58/68	85
TABELLA DI COTTURA AUTOMATICA R-2J58/68	86
ALTRE COMODE FUNZIONI	89
RICETTE R-2J58/68	90
MANUTENZIONE E PULIZIA	91
DIAGNOSTICA	91
Libro di ricette	92
DIRECCIONES DE SERVICIO	126
DATI TECNICI	128

COCCIÓN CON SECUENCIA MULTIPLE	107
OPERACIONES AUTOMATICAS R-2J58/68	108
TABLA DE MENUS AUTOMATICOS R-2J58/68	109
OTRAS FUNCIONES CONVENIENTES	112
RECETAS R-2J58/68	113
LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO	114
LOCALIZACION DE AVERIAS	114
Recetario	115
INDIRIZZI DE SERVICIO	126
ESPECIFICACIONES	128

D

Sehr geehrter Kunde,

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem neuen Mikrowellengerät, das Ihnen ab jetzt die Arbeit im Haushalt wesentlich erleichtern wird. Sie werden bestimmt angenehm überrascht sein, was man mit der Mikrowelle alles machen kann.

Sie können nicht nur schnell auftauen und erhitzen,

sondern auch ganze Menüs zubereiten. Wir empfehlen Ihnen, den Kochbuch-Ratgeber und die Bedienungsanleitung genau durchzulesen. So wird Ihnen die Bedienung Ihres Gerätes leicht von der Hand gehen.



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

SERVICE-VORGEHENSWEISE (GILT NUR FÜR DEUTSCHLAND)

Alle Sharp Geräte sind Markenartikel, die mit Präzision und Sorgfalt nach modernsten Fertigungsmethoden hergestellt werden. Bei sachgemäßer Handhabung und unter Beachtung der Bedienungsanleitung wird Ihnen Ihr Gerät lange und gute Dienste leisten.

Das Auftreten von Fehlern ist aber nie auszuschließen. In einem solchen Fall empfehlen wir Ihnen, sich telefonisch mit Ihrem Verkäufer in Verbindung zu setzen, denn dieser ist alleiniger Ansprechpartner für Sie hinsichtlich jeglicher Gewährleistungsansprüche. Er wird Sie über die weitere Vorgehensweise informieren.

Verfügt dieser über einen eigenen Servicebetrieb, so ist das Gerät dort zur Instandsetzung abzugeben. Fehlt dieser, dann können Sie Ihr Gerät ersatzweise an eine von Sharp autorisierte Vertragswerkstatt zur Fehlerbeseitigung geben.

Die Aufstellung aller Sharp Vertragswerkstätten Deutschland entnehmen Sie bitte der Kundendienstübersicht. Innerhalb des Gewährleistungszeitraumes wird Ihr Vertragspartner oder die Sharp autorisierte Vertragswerkstatt auftretende Defekte, welche nicht auf unsachgemäße Behandlung zurückzuführen sind, kostenlos für Sie beseitigen.

Für den Nachweis für Gewährleistungsreparaturen benötigen Sie die Kaufrechnung.
SHARP ELECTRONICS (EUROPE) GmbH
Parts & Technical Services.

F

Chère cliente, cher client,

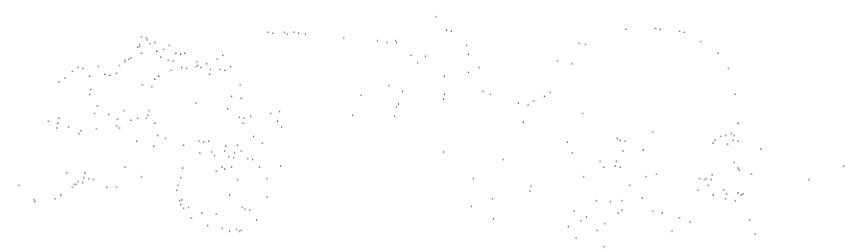
Nous vous félicitons de l'achat de votre nouveau four micro-ondes qui va vous simplifier considérablement le travail dans la cuisine.

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

Vous pouvez non seulement décongeler et réchauffer les aliments mais également préparer des menus complets.

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

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



NL

Geachte klant,

Wij feliciteren u met uw nieuwe magnetron, die u voortaan het werk in de huishouding aanmerkelijk zal vergemakkelijken.

U zult aangenaam verrast zijn over hetgeen men allemaal met de magnetron kan doen.

U kunt er niet alleen snel mee ontdooien en verhitten,

maar u kunt tevens hele menu's bereiden.

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

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

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

I

Carissimi clienti,

Congratulazioni per l'acquisto del Vostro nuovo forno a microonde, che Vi aiuterà da oggi a facilitare e a snellire la preparazione dei Vostri piatti preferiti.

Ben presto Vi accorgete di quanto sia utile e pratico un forno a microonde. Esso Vi aiuterà quando dovrete scongelare rapidamente cibi surgelati o riscaldare vivande precotte,

oppure se vorrete preparare anche interi pranzi con minor dispendio di tempo e fatica.

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

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

E

Muy estimada cliente, muy estimado cliente:

Le felicitamos a Vd. por haber adquirido este nuevo horno de microondas que le facilitará notablemente sus quehaceres domésticos. Va a ser una sorpresa agradable notar cuán amplio es el campo de aplicación de las microondas.

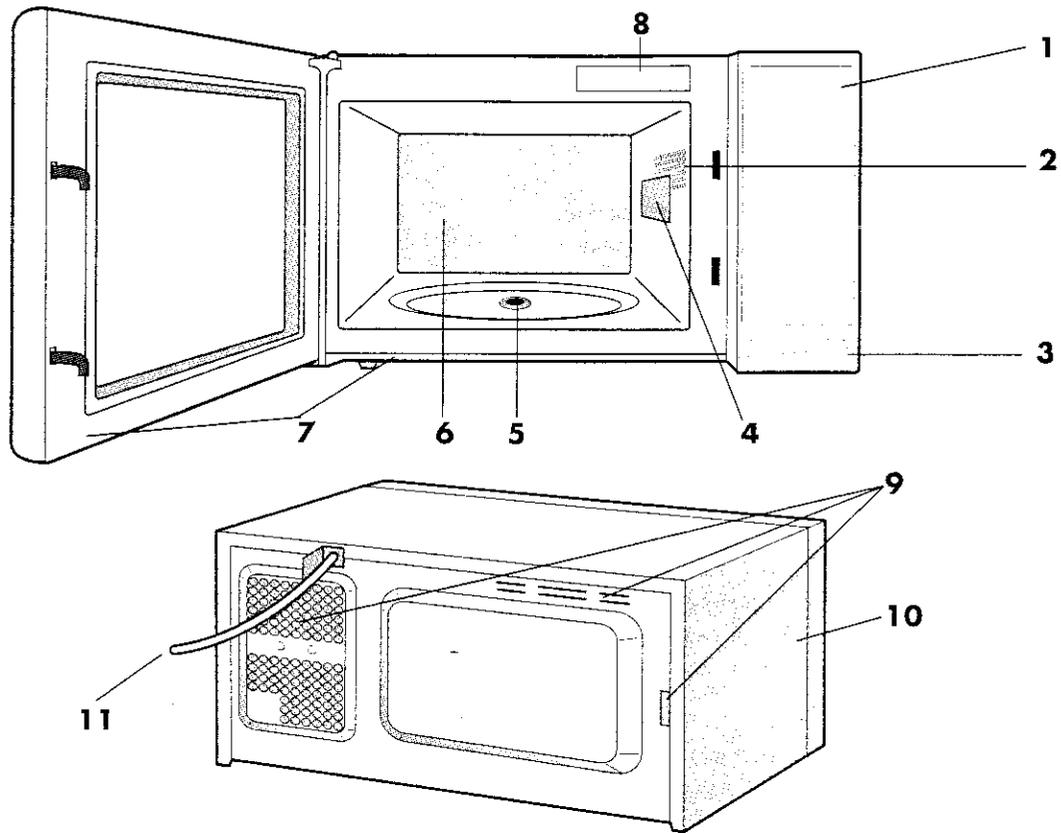
No sólo puede proceder a descongelación y cocción

con celeridad sino también a la preparación de enteros menús.

Le recomendamos a Vd. lea minuciosamente el, recetario y el manual de manejo para que el uso del horno le sea fácil y no cueste trabajo.

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





- (D)**
- 1 Bedienfeld
 - 2 Garraumlampe
 - 3 Türöffner
 - 4 Spritzschutz für den Hohlleiter
 - 5 Antriebswelle
 - 6 Garraum
 - 7 Türdichtungen und Dichtungsoberflächen
 - 8 Menüaufkleber (R-2J58/68)
 - 9 Lüftungsöffnungen
 - 10 Außenseite
 - 11 Netzanschlußkabel

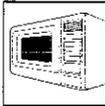
- (F)**
- 1 Tableau de commande
 - 2 Eclairage du four
 - 3 Bouton d'ouverture de la porte
 - 4 Cadre du répartiteur d'ondes
 - 5 Accouplement
 - 6 Cavité du four
 - 7 Joint de porte et surface de contact du joint
 - 8 Etiquette du menu (R-2J58/68)
 - 9 Ouvertures de ventilation
 - 10 Partie extérieure
 - 11 Cordon d'alimentation

- (NL)**
- 1 Bedieningspaneel
 - 2 Ovenlamp
 - 3 Deur open-toets
 - 4 Afdekplaatje (voor golfgeleider)
 - 5 Verbindingsstuk

- (NL)**
- 6 Ovenruimte
 - 7 Deurafdichtingen en pasvlakke
 - 8 Menusticker (R-2J58/68)
 - 9 Ventilatie-openingen
 - 10 Behuizing
 - 11 Netsnoer

- (I)**
- 1 Pannelo dei comandi
 - 2 Luce del forno
 - 3 Pulsante di apertura sportello
 - 4 Coperchio guida onde
 - 5 Accoppiatore
 - 6 Cavità del forno
 - 7 Guarnizioni e superfici di tenuta sportello
 - 8 Etichetta del menu (R-2J58/68)
 - 9 Apperture di ventilazione
 - 10 Mobile esterno
 - 11 Cavo di alimentazione

- (E)**
- 1 Panel de control
 - 2 Lámpara del horno
 - 3 Botón para abrir la puerta
 - 4 Tapa de la guía de ondas
 - 5 Junta
 - 6 Cavidad del horno
 - 7 Sellos de la puerta y superficies de sellado.
 - 8 Etiqueta de menús (R-2J58/68)
 - 9 Orificios de ventilación
 - 10 Exterior de la caja
 - 11 Cable de alimentación



D ZUBEHÖR

Überprüfen, daß die folgenden Zubehörteile vorhanden sind: Den Drehteller-Träger (13) in die abgedichtete Antriebswelle (14) auf den Garraumboden legen. Dann den Drehteller (12) darauf legen.

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

F ACCESSORIES

Assurez-vous que les accessoires suivants sont contenus dans l'emballage: Posez le pied du plateau (13) sur la garniture étanche (14) de la sole de la cavité du four. Puis posez le plateau tournant (12) dessus en tenant compte de l'accouplement.

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

NL TOEBEHOREN

Kontroleer dat de volgende accessoires zijn geleverd: Plaats de draaisteun (13) op de vloer van de ovenruimte. Plaats vervolgens de draaitafel (12) op het verbindingstuk (14) van de draaisteun.

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

I ACCESSORI

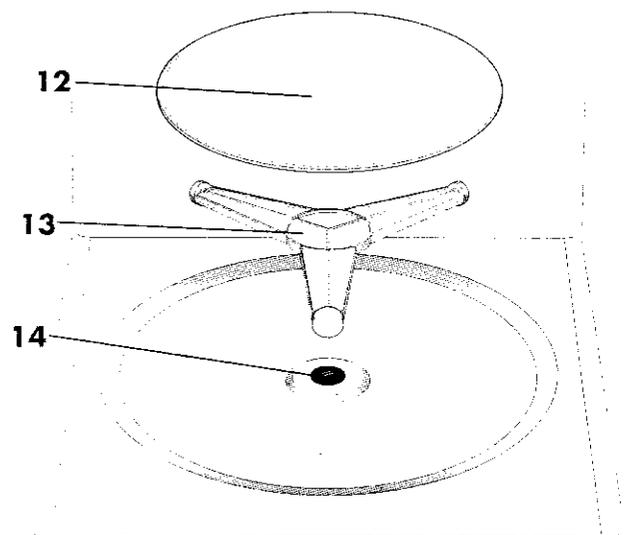
Accertatevi che i seguenti accessori siano presenti: Mettete il sostegno rotante (13) sul pavimento della cavità del forno. Mettete poi il piatto rotante (12) su di esso e montatelo sull'accoppiatore (14).

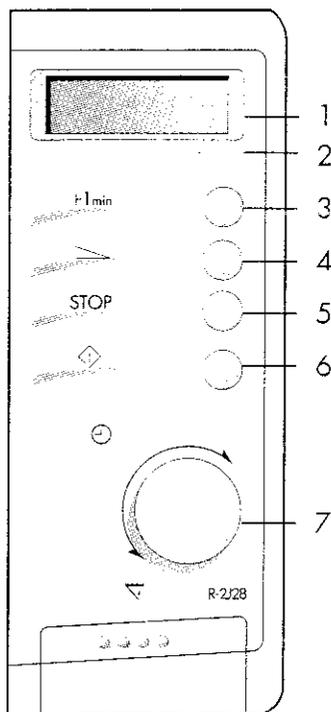
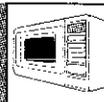
Nota: Ordinando gli accessori, dite al rivenditore o ad un tecnico di servizio SHARP autorizzato il nome della parte e il nome del modello.

E ACCESORIOS

Compruebe que dispone de todos los accesorios siguientes: Coloque el soporte del rodillo (13) en el suelo de la cavidad del horno. Coloque después el plato giratorio (12) sobre el soporte colocado en la junta (14).

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





R-2J28

(D) BEDIENFELD

- 1 Display
- 2 Symbole
Die Anzeige über dem Symbol für die Eingabe blinkt oder leuchtet auf. Wenn eine Anzeige blinkt, die entsprechende Taste (mit demselben Symbol) drücken oder den erforderlichen Bedienungsschritt durchführen.
- Symbol für Leistungstufe
- ⬇ Symbol für Garen. Diese Anzeige zeigt, daß gegart wird.
- 3 PLUS-Taste
- 4 LEISTUNGSSTUFEN-Taste
- 5 STOP-Taste
- 5 START-Taste
- 7 ZEITSCHALTUHR

(F) TABLEAU DE COMMANDE

- 1 Affichage numérique
- 2 Témoins
L'indicateur correspondant clignotera ou s'allumera juste au-dessus du symbole, en fonction de l'instruction. lorsqu'un indicateur clignote, appuyez sur la touche correspondante (marquée du même symbole) ou effectuez l'action nécessaire.
- Témoïn de niveau de puissance
- ⬇ Témoïn de cuisson. Il s'éclaire lorsque la cuisson est en cours.
- 3 Touche MINUTE
- 4 Touche REGLAGE DE PUISSANCE
- 5 Touche ARRÊT
- 5 Touche DÉPART
- 7 MINUTERIE

(NL) BEDIENINGSPANEEL

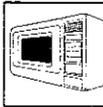
- 1 Digitale display
- 2 Indicators
De overeenkomstige indicator boven elk symbool zal gaan knipperen of gaan branden volgens de gebruiksaanwijzing. Wanneer er een indicator knippert, dient u de passende toets in te drukken (met hetzelfde symbool) of de noodzakelijke bewerking uit te voeren.
- Vermoegenniveau-indikator
- ⬇ Koken-indikator. Deze indicator toont dat het koken aan de gang is.
- 3 MINUUT-PLUS toets
- 4 VERMOGENNIVEAU-toets
- 5 STOP-toets
- 6 START-toets
- 7 TIJDSCHAKELAAR

(I) PANNELLO DEI COMANDI

- 1 Display digitale
- 2 Indicatori
L'indicatore appropriato lampeggerà oppure si accenderà proprio sopra ciascun simbolo, conformemente all'istruzione. Quando un indicatore lampeggia, premete il pulsante appropriato (contrassegnato dallo stesso simbolo) oppure effettuate l'operazione necessaria.
- Indicatore di livello potenza microonde
- ⬇ Indicatore di cottura. Questo indicatore mostra la cottura in progresso.
- 3 Pulsante di ANCORA UN MINUTO
- 4 Pulsante delle MICROONDE
- 5 Pulsante di ARRESTO
- 6 Pulsante di AVVIO COTTURA
- 7 TIMER

(E) PANEL DE CONTROL

- 1 Visualizador digital
- 2 Indicadores
El indicador apropiado destellará o se iluminará sobre el símbolo respectivo, según la instrucción dada. Cuando el indicador destelle, pulse la tecla adecuada (que tiene el mismo símbolo), o lleve a cabo la operación necesaria.
- Indicador del nivel de potencia de microondas
- ⬇ Indicador de cocción. Este indicador le muestra que el horno está cocinando.
- 3 Tecla 1 MINUTO MAS
- 4 Tecla de MICROONDAS
- 5 Tecla de PARADA
- 6 Tecla INICIO DE COCCION
- 7 TEMPORIZADOR



GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/FORNINO/FORNINO

D BEDIENFELD

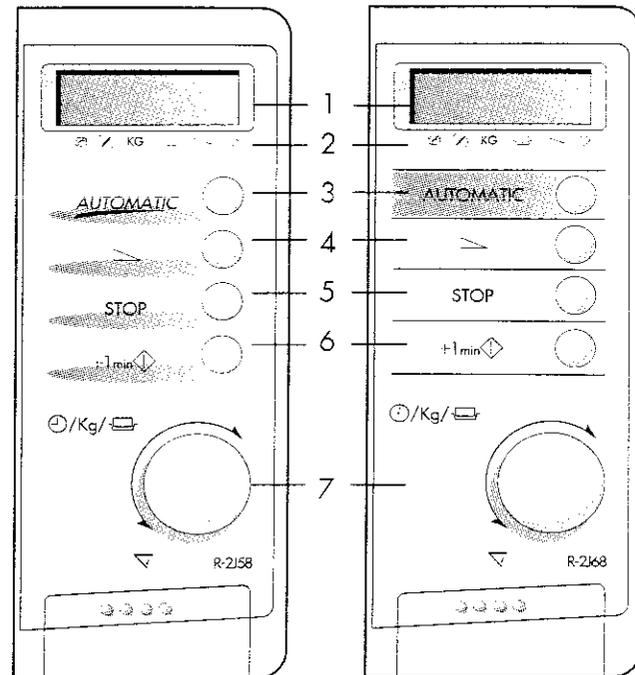
- 1 Display
- 2 Symbole
Die Anzeige über dem Symbol blinkt oder leuchtet auf. Wenn eine Anzeige blinkt, die entsprechende Taste (mit demselben Symbol) drücken oder den erforderlichen Bedienungsschritt durchführen.
- | | | |
|--------------------|-----------------------------|---------------|
| ☞ Umrühren | ↺ Wenden | KG Kg/Gewicht |
| ☞ Portionen | ⚡ Symbol für Leistungsstufe | |
| ⏱ Symbol für Garen | | |
- 3 AUTOMATIK-Taste
- 4 LEISTUNGSSTUFEN-Taste
- 5 STOP-Taste
- 6 PLUS/START-Taste
- 7 ZEITSCHALTUHR/KG/PORTIONEN-Knopf

F TABLEAU DE COMMANDE

- 1 Affichage numérique
- 2 Témoins
L'indicateur correspondant clignotera ou s'allumera juste au-dessus du symbole, en fonction de l'instruction. Lorsqu'un indicateur clignote, appuyez sur la touche correspondante (marquée du même symbole) ou effectuez l'action nécessaire.
- | | | |
|---------------------|---------------------------------|-------------|
| ☞ Remuer | ↺ Retourner | KG Kg/Poids |
| ☞ Portion | ⚡ Témoin de niveau de puissance | |
| ⏱ Témoin de cuisson | | |
- 3 Touche AUTOMATIQUE
- 4 Touche REGLAGE DE PUISSANCE
- 5 Touche ARRÊT
- 6 Touche MINUTE PLUS/DEPART
- 7 MINUTERIE/KG/PORTION

NL BEDIENINGSPANEEL

- 1 Digitale display
- 2 Indicators
De overeenkomstige indicator boven elk symbool zal gaan knipperen of gaan branden volgens de gebruiksaanwijzing. Wanneer er een indicator knippert, dient u de passende toets in te drukken (met hetzelfde symbool) of de noodzakelijke bewerking uit te voeren.
- | | | |
|-------------------|-----------------------------|---------------|
| ☞ Roeren | ↺ Omdraaien | KG KG/Gewicht |
| ☞ Portie | ⚡ Vermoegenniveau-indikator | |
| ⏱ Koken-indikator | | |
- 3 AUTOMATISCH-toets
- 4 VERMOEGENNIVEAU-toets
- 5 STOP-toets
- 6 MINUUT-PLUS/START-toets
- 7 TUDSCHAKELAAR/KG/PORTIE



R-2J58

R-2J68

I PANNELLO DEI COMANDI

- 1 Display digitale
- 2 Indicatori
L'indicatore appropriato lampeggerà oppure si accenderà proprio sopra ciascun simbolo, conformemente all'istruzione. Quando un indicatore lampeggia, premete il pulsante appropriato (contrassegnato dallo stesso simbolo) oppure effettuate l'operazione necessaria.
- | | | |
|-------------------------|---|------------|
| ☞ Mescolare | ↺ Voltare | KG Kg/Peso |
| ☞ Porzione | ⚡ Indicatore di livello potenza microonde | |
| ⏱ Indicatore di cottura | | |
- 3 Pulsante AUTOMATICO
- 4 Pulsante delle MICROONDE
- 5 Pulsante di ARRESTO
- 6 Pulsante di ANCORA UN MINUTO/AVVIO COTTURA
- 7 TIMER/KG/PORTIE

E PANEL DE CONTROL

- 1 Visualizador digital
- 2 Indicadores
El indicador apropiado destellará o se iluminará sobre el símbolo respectivo, según la instrucción dada. Cuando el indicador destelle, pulse la tecla adecuada (que tiene el mismo símbolo), o lleve a cabo la operación necesaria.
- | | | | |
|---|----------------|------------|-------------|
| ☞ Remover | ↺ Darle vuelta | KG Kg/Peso | ☞ Porciones |
| ⚡ Indicador del nivel de potencia de microondas | | | |
| ⏱ Indicador de cocción | | | |
- 3 Tecla de OPERACION AUTOMATICA
- 4 Tecla de MICROONDAS
- 5 Tecla de PARADA
- 6 Tecla 1 MINUTO MAS/INICIO DE COCCION
- 7 TEMPORIZADOR/KG/PESO



Espagne

POMMES DE TERRE FARCIES

Patatas rellenas

Temps de cuisson total : env. 11-16 minutes

Vaisselle : terrine à couvercle (2 litre)
assiette en porcelaine

Ingédients

4 pommes de terre de taille moyenne
(400 g)
100 ml d'eau
60g de jambon
1/2 oignon (25 g) haché menu
75-100ml de lait
2 CS de parmesan râpé (20 g)
sel
poivre
2 CS d'emmental râpé (20 g)

1. Mettre les pommes de terre dans la terrine, ajouter l'eau, couvrir et cuire en remuant à la moitié du temps de cuisson.
9-12 mn. 100P
Laisser les pommes de terre refroidir.
2. Couper les pommes de terre en deux dans le sens de la longueur et les évider avec précaution. Couper le jambon en dés très fins. Mélanger la chair des pommes de terre, le jambon, l'oignon, le lait et le parmesan jusqu'à obtention d'une farce homogène. Saler et poivrer.
3. Remplir les moitiés de pomme de terre avec la farce, les saupoudrer d'emmental, les disposer sur l'assiette et cuire.
2-4 mn. 100P
Après la cuisson, laisser les pommes de terre reposer environ 2 minutes.

Danemark

GELEE DE FRUITS ROUGES A LA SAUCE A LA VANILLE

Rodgrød med vanilje sovs

Temps de cuisson total : env. 12-15 minutes

Vaisselle : 2 terrines à couvercle (2 litres)

Ingédients

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

1. Laver les fruits, les équeuter et les sécher. En garder quelques-uns pour la décoration. Réduire le reste des fruits en purée avec le vin blanc, les verser dans la terrine, couvrir et réchauffer.
8-10 mn. 100P
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.
4-5 mn. 100P
4. Démouler la gelée sur un plat et la garnir avec les fruits entiers. la servir avec la sauce à la vanille.

Conseil :

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



Italie

LASAGNE AU FORNO

Temps de cuisson total : env. 25-30 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

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

Ingédients

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

1. Couper les tomates en tranches, les mélanger avec le jambon, l'oignon, l'ail, la viande de bœuf hachée et le concentré de tomates, assaisonner, couvrir et cuire à l'étuvée. 8-10 mn. 70P
 2. Mélanger la crème fraîche, le lait, le parmesan, les herbes et l'huile et assaisonner.
 3. Graisser le plat à gratin et disposer au fond un tiers des lasagnes avec la moitié du hachis et y verser un peu de sauce. Couvrir avec le second tiers des pâtes puis le hachis, un peu de sauce puis le reste des pâtes. Pour terminer, napper abondamment les pâtes de sauce et saupoudrer de parmesan. Répartir le beurre en petites noisettes, couvrir et cuire. 17-20 mn. 70P
- Après la cuisson, laisser les lasagnes reposer de 5 à 10 minutes.

France

RATATOUILLE SPECIALE

Temps de cuisson total : env. 21-24 minutes

Vaisselle : terrine à couvercle (2 litre)

Ingédients

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

1. Mettre l'huile d'olive et la gousse d'ail dans la terrine. Ajouter les légumes à l'exception des cœurs d'artichaut, poivrer. Ajouter le bouquet garni, couvrir et cuire en remuant de temps en temps. 21-24 mn. 100P
- Cinq minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les cœurs 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'œuvre. 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



RECETTES

Suisse

EMINCE DE VEAU A LA ZURICHOISE

Züricher Geschnetzeltes

Temps de cuisson total : env. 14-17 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

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

1. Couper le filet en bandes de l'épaisseur d'un doigt.
2. Enduire uniformément la terrine de beurre. Mettre l'oignon et la viande dans la terrine, couvrir et cuire. Remuer une fois pendant la cuisson. 8-10 mn. 100P
3. Ajouter le vin blanc, le liant à sauce et la crème, remuer, couvrir et continuer la cuisson. Remuer une fois pendant la cuisson. 6-7 mn. 100P
4. Goûter l'émincé, remuer encore une fois et laisser reposer environ 5 minutes. Le garnir de persil.

France

FILETS DE SOLE

2 Portions

Temps de cuisson total: 13-15 minutes

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

Ingrédients

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

1. Laver et sécher les filets de sole. Enlever les arêtes.
2. Couper le citron et les tomates en tranches fines.
3. Beurrer le plat, y disposer les filets et les arroser d'huile végétale.
4. Saupoudrer le poisson de persil, y disposer les tranches de tomates, saler et poivrer. Recouvrir les tomates avec les tranches de citron et arroser de vin blanc.
5. Parsemer les rondelles de citron de petites noisettes de beurre, couvrir et cuire. 13-15 mn. 100P

Grèce

AGNEAU BRAISE AUX HARICOTS VERTS

Kréas mé fasólia

Temps de cuisson total : env. 16-21 minutes

Vaisselle : terrine à couvercle (2 litre)

Ingrédients

- 1-2 tomates (100 g)
- 400 g de viande d'agneau désossé
- 1 CC de beurre/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

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. 10-13 mn. 100P
 3. Ajouter les haricots et la purée de tomates à la viande, couvrir et continuer la cuisson. 6-8 mn. 100P
- Après la cuisson, laisser l'agneau braisé reposer environ 5 minutes.

Conseil:

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



Espagne

VELOUTE D'AVOCATS

Sopa de Aguacates

Temps de cuisson total : env. 14-17 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingédients

- 3 avocats (600 g de pulpe)
- un peu de jus de citron
- 700 ml de bouillon de viande
- 70 ml de crème
- Sel/Poivre

1. Peler les avocats mûrs, enlever le noyau, les émincer, les réduire en purée au mixer ou avec un batteur. Garder pour la décoration deux tranches fines par portion et les arroser de jus de citron.
2. Verser dans la terrine le bouillon de viande, la purée d'avocats et la crème, saler, poivrer, couvrir et cuire. Remuer une fois pendant la cuisson. 14-17 mn 100P
3. Remuer la soupe jusqu'à ce qu'elle soit bien veloutée et la décorer avec les tranches d'avocat.

Allemagne

TOAST AU CAMEMBERT

Camemberttoast

Temps de cuisson total : env. 1-2 minutes

Vaisselle : assiette plate

Ingédients

- 4 tranches de pain de mie (80 g)
- 2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
- 150 g de camembert
- 4 CC de confiture d'airelles rouges (40 g)
- Poivre de Cayenne

1. Faire griller les tranches de pain et les beurrer.
2. Couper le camembert en tranches et poser les tranches sur le pain grillée. Disposer la confiture d'airelles rouges au centre du fromage et saupoudrer les toasts de poivre de Cayenne.
3. Poser les toasts sur une assiette plate et les mettre au four. env 1-2 mn. 100P

Conseil: Vous pouvez varier à volonté la composition des toasts, en utilisant par exemple des champignons de Paris frais et du fromage râpé ou du jambon cuit, des asperges et de l'emmental.

Autriche

GRATIN D'EPINARDS

Temps de cuisson total : env. 55-63 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

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

Ingredients

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

1. Répartir le beurre au fond de la terrine, ajouter l'oignon haché, couvrir et cuire à l'étuvée. 3-4 Mn. 100P
 2. Ajouter les épinards, couvrir la terrine et cuire. Remuer une ou deux fois pendant la cuisson. 15-18 Mn. 100P
 3. Verser l'eau de cuisson et assaisonner les épinards.
 3. Graisser le plat à gratin. Disposer les rondelles de pomme de terre, les dés de jambon et les épinards en couches alternées dans le plat à gratin. Terminer par une couche d'épinards.
 4. Mélanger les oeufs avec la crème fraîche, assaisonner et verser sur les légumes. Saupoudrer le gratin de fromage râpé puis de paprika en poudre.
 5. Numéro du programme AC-7 (R-2)58/68). 15-17 Mn. 100P } Temps de cuisson R-2)28
22-24 Mn. 70P }
- Après la cuisson, laisser le gratin reposer environ 10 minutes.

Conseil :

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



TABLEAUX

TABLEAU : CUISSON DES LEGUMES FRAIS

Légumes	Quant -g-	Puissance -Niveau-	Temps -Cuiss-Mn-	Conseils de préparation	Addition d'e EL/ml-
Epinards en branches	300	100P	6-9	laver, bien égoutter, couvrir, remuer une ou deux fois	-
Chou-fleur	800	100P	17-20	entier, couvrir, mettre en morceaux	5-6 EL
	500	100P	11-13	remuer une fois	4-5 EL
Brocoli	500	100P	11-13	couper en lamelles, couvrir, remuer une fois	4-5 EL
Champignons	500	100P	8-11	couvrir, remuer une fois	-
Chou chinois	300	100P	11-13	couper en quatre, couvrir, remuer une fois	4-5 EL
Pois	500	100P	11-13	entiers, envelopper dans un film de plastique pour micro-ondes	4-5 EL
Fenouil	500	100P	11-13	couper en morceaux, couvrir, remuer une fois	4-5 EL
Oignons	250	100P	7-9	couper en dés, couvrir, remuer une fois	-
Haricots verts	500	100P	13-15	couper en rondelles, couvrir, remuer une fois	50 ml
Chou-rave	500	100P	13-15	couper en dés, couvrir, remuer une fois	4-5 EL
Carottes	500	100P	12-14	couvrir, remuer une fois	4-5 EL
	300	100P	10-12		
Poivron	500	100P	11-13	couper en rondelles, couvrir, remuer une fois	4-5 EL
Pommes de terre	500	100P	10-12	couper en lamelles, couvrir, remuer une fois, en robe de champs	4-5 EL
Poireau	500	100P	11-13	couper en rondelles, couvrir, remuer une fois	50 ml
Chou rouge	500	100P	14-16	têtes entières, couvrir, remuer une ou deux fois	50 ml
Pommes de terre bouillies	500	100P	10-12	couper en morceaux de taille égale, saler légèrement, couvrir, remuer une fois	150 ml
Céleri	500	100P	11-13	couper en petits dés, couvrir, remuer une fois	50 ml
Chou blanc	500	100P	12-14	couper en lamelles, couvrir, remuer une fois	50 ml
Courgette	500	100P	11-15	couper en rondelles, couvrir, remuer une fois	4-5 EL



RECETTES

ADAPTATION DE RECETTES CONVENTIONNELLES A LA CUISSON AUX MICRO-ONDES

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

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

pour les aliments crus qui doivent être cuits à l'étuvée, réduisez l'addition de liquide aux deux tiers de la quantité indiquée dans la recette originale. Le cas échéant, rajoutez du liquide pendant la cuisson ;

On peut considérablement réduire l'addition de graisse. Une faible quantité de beurre, de margarine ou d'huile suffit à donner du goût aux mets. Le micro-ondes est donc idéal pour cuire des plats à faible teneur en matières grasses, par exemple dans le cadre d'un régime.

LA PREPARATION DES RECETTES

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



DECONGELATION ET CUISSON DES ALIMENTS

Le micro-ondes permet de décongeler et de cuire en une seule opération les plats surgelés. Le tableau

comporte quelques exemples. Tenez également compte des remarques sur le "Réchauffage" et la "Décongélation" des aliments.

TABLEAU: DECONGELATION D'ALIMENTS

Aliments	Quant -g-	Puissance -Niveau-	Temps de cuisson -Mh-	Conseils de préparation	Temps de repos -Mh-
Viande à rôtir (p.ex. porc, bœuf, agneau, veau)	1500 1000 500	30P 30P 30P	32-36 21-25 12-14	poser sur un plat renversé, retourner à la moitié du temps de décongélation	30-90 30-90 30-90
Steaks, escalopes, côtelettes, foie	200	30P	4-6	retourner à la moitié du temps de décongélation	10-15
Goulasch	500	30P	11-14	séparer et remuer à la moitié du temps de décongélation	10-15
8 saucisses	600	30P	7-10	poser l'une à côté de l'autre,	5-10
4 saucisses	300	30P	4-7	retourner à la moitié du temps de décongélation	5-10
Canard/dinde	1500	30P	28-32	poser sur un plat renversé retourner à la moitié du temps de décongélation	30-90
Poulet	1200 1000	30P 30P	20-23 16-19	poser sur un plat renversé, retourner à la moitié du temps de décongélation poser sur un plat renversé, retourner à la moitié du temps de décongélation	30-90 30-90
Cuisse de poulet	200	30P	4-7	retourner à la moitié du temps de décongélation	10-15
Poissons en tranches	800	30P	10-13	retourner à la moitié du temps de décongélation	10-15
Filets de poisson	400	30P	8-11	retourner à la moitié du temps de décongélation	5-10
Crabes	300	30P	8-10	retourner à la moitié du temps de décongélation retirer les morceaux décongelés	30
2 petits pains	80	30P	env. 1	décongeler légèrement	-
Tranches de pain	250	30P	2-4	poser les tranches l'une à côté de l'autre, décongeler légèrement	5
Pain blanc, 1 miche	750	30P	9-12	retourner à la moitié du temps de décongélation (le coeur reste gelé)	30
Gâteau, 1 portion	100-150	30P	2-3 1/2	poser sur une grille	5
Tarte à la crème, 1 portion	150	30P	1 1/2	poser sur une grille	10
Tarte entière, 28cm diam		10P	23-26	poser sur une grille	30-60
Beurre	250	30P	2-4	décongeler légèrement	5
Fruits comme fraises, framboises, cerises, prunes	250	30P	4-6	repartir uniformément, retourner à la moitié du temps de décongélation	5

TABLEAU: DECONGELATION ET CUISSON D'ALIMENTS

Aliments	Quant -g-	Puissance -Niveau-	Temps cuisson -Mn-	Addition d'eau -EL/ml-	Conseils de préparation	Temps de repos -Mn-
Filet de poisson	300	100P	10-11	-	couvrir	1-2
1 truite	250	100P	7-8	-	couvrir	1-2
Plat garni	400	100P	8-10	-	couvrir, remuer à la moitié du temps	
Epinard en branches	300	100P	10-13	-	couvrir, remuer une ou deux fois	2
Brocoli	300	100P	9-11	3-5EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Pois	300	100P	9-11	3-5EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Chou-rave	300	100P	9-12	3-5EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Macédoine de légumes	500	100P	14-16	3-5EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Choux de Bruxelles	300	100P	9-11	3-5EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Chou rouge	450	100P	12-14	3-5EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2



TABLEAUX

ABREVIATIONS UTILISEES

CC = cuillerée à café	kg = kilogramme	CS = cuillerée à soupe
g = gramme	l = litre	ml = millilitre
Mn = Minute	cm = centimètre	MG = matière grasse

TABLEAU : RECHAUFFAGE DE BOISSONS ET DE METS

Boissons/mets	Quant -g/ml-	Puissance -Niveau-	Temps -Mn-	Conseils de preparation
Café, 1 Tasse	150	100P	env. 1-1½	ne pas couvrir
Lait, 1 Tasse	150	100P	env. 1-1½	ne pas couvrir
Eau, 1 Tasse	150	100P	1-2	ne pas couvrir, porter à ébullition
6 Tasses	900	100P	7-9	ne pas couvrir, porter à ébullition
1 Terrine	1000	100P	11-14	ne pas couvrir, porter à ébullition
Plat garni (Légumes, Viande et Garnitures)	400	100P	4-6	arroser la sauce d'eau, couvrir, a remuer une fois
Potée	200	100P	2-3	couvrir, remuer après le réchauffage
Consommé	200	100P	2-2½	couvrir, remuer après le réchauffage
Velouté	200	100P	2-3	couvrir, remuer après le réchauffage
Légumes	200	100P	2½-3½	ajouter éventuellement de l'eau, couvrir
Garnitures	500	100P	5-7	remuer à la moitié du temps de réchauffage
Viande 1 Tranche	200	100P	1-2	arroser un peu d'eau, couvrir,
Filet de Poisson	500	100P	5-6	remuer une fois
2 Saucisses	200	100P	2½-3½	couvrir, arroser d'un peu de sauce, couvrir
Gâteau, 1 portion	200	100P	2½-3½	couvrir
Aliments pour bébés. 1 pot	180	70P	env. 2	percer la peau en plusieurs endroits
Faire fondre de la margarine ou du beurre	150	50P	½-1	poser sur une grille à gâteaux
Faire fondre du chocolat	190	50P	1-1½	enlever le couvercle, bien remuer après le réchauffage et vérifier la température
Dissoudre 6 feuilles de gélatine	50	100P	½-1	remuer une fois
Gelée à tarte pour ¼ de litre de liquide	100	50P	3	faire tremper dans de l'eau, en extraire l'eau et mettre dans une tasse, remuer une fois
	10	50P	½-1	faire tremper dans de l'eau, en extraire l'eau et mettre dans une tasse, remuer une fois
	10	50P	6-8	mélanger avec du sucre et 250 ml de liquide, couvrir, bien remuer pendant et après le réchauffage

TABLEAU: CUISSON DE VIANDES, DE POISSONS ET DE VOLAILLES

Viande et volaille	Quant -g-	Puissance -Niveau-	Temps -Mn-	Conseils de préparation	Temps de rep. -Min-
Rôtis (p.ex. porc, veau, agneau)	500	100P	10-12*	assaisonner, poser sur un plat à gratin,	10
		50P	10-12	retourner après *	
	1000	100P	17-20*		10
		50P	21-26		
	1500	100P	25-27*		10
		50P	28-30		
Rosbif a la point	1000	100P	13-15*	assaisonner, poser sur un plat à gratin,	10
		50P	8-12	retourner après *	
	1500	100P	17-21*		10
		50P	11-13		
Rôti viande hachée	1000	100P	20-23	preparer la viande hachée à partir de hachis mélangés (moitié porc/moitié boeuf), la mettre dans un moule à gratin.	10
Filet de poisson	200	100P	3-4	assaisonner, poser sur un plat, couvrir	3
Poulet	1200	100P	31-35	assaisonner, poser sur un plat à gratin, retourner à la moitié du temps de cuisson	3
Cuisses de poulet	200	100P	3-5	assaisonner, poser sur un plat, couvrir	3



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 il est préférable de congeler de petites quantités. De cette manière, vous avez la possibilité de composer rapidement des menus complets.

Les aliments délicats

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

Le temps de repos

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

CUISSON 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.
- Assaisonnez comme vous le faites d'habitude mais ne salez en règle générale qu'après la cuisson.
- Ajoutez environ 5 cuillerées à soupe d'eau pour 500 g de légumes, un peu plus pour les légumes riches en fibres. Les quantités nécessaires figurent dans le tableau à la page 52.
- On cuira en général les légumes dans une terrine à couvercle. On peut cuire les légumes à forte teneur en eau, comme les oignons ou les pommes

de terre en robe des champs, sans addition d'eau en les enveloppant dans une feuille de plastique cuisine résistant à la chaleur.

- Remuez ou retournez les légumes à la moitié du temps de cuisson.
- Après la cuisson, laissez reposer les légumes environ 2 minutes pour que la température se répartisse uniformément (temps de repos).
- Les temps de cuisson indiqués sont des valeurs approximatives qui sont fonction de la température de départ et de la nature des légumes. Plus les légumes sont frais, plus les temps de cuisson sont courts.

CUISSON DE VIANDES, DE POISSONS ET DE VOLAILLES

- En achetant la viande, choisissez dans la mesure du possible des morceaux de taille égale. Vous obtiendrez ainsi les meilleurs résultats à la cuisson.
- Lavez soigneusement la viande, le poisson et la volaille sous l'eau froide puis les sécher avec du papier absorbant avant de les préparer de la façon habituelle.
- La viande de boeuf doit avoir reposé assez longtemps et ne pas être tendineuse.
- Même si les morceaux de viande sont de taille identique, ils peuvent cuire différemment. Cela est dû entre autres à la nature de la viande, aux différences de teneur en graisse et en liquide ainsi qu'à la température de la viande avant la cuisson.
- Lorsque la cuisson dépasse 15 minutes, les mets prennent naturellement une couleur brune qui peut être accentuée par l'utilisation de produits de brunissage. Pour que la surface soit croustillante, il est conseillé d'utiliser un plat brunisseur ou de saisir l'aliment à la poêle et de terminer la cuisson au micro-ondes. Vous disposerez alors d'un fond pour préparer une sauce.
- Retournez les grosses pièces de viande, de poisson et de volaille à la moitié du temps de cuisson afin qu'elles cuisent de façon uniforme de tous les côtés.
- Après la cuisson, couvrez le rôti d'une feuille d'aluminium et laissez-le reposer environ 10 minutes (temps de repos). Pendant ce temps, la cuisson se poursuit et le liquide se répartit uniformément dans la viande. On perdra ainsi moins de jus de viande en découpant le rôti.



COMMENT DISPOSER LES METS ?

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

RETOURNER

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

TEMPS DE REPOS

Le respect du temps de repos est une des règles

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

PRODUITS DE BRUNISSAGE

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

PRODUITS DE BRUNISSAGE	METS	METHODE
Beurre fondu et paprika en poudre	Volailles	Badigeonner la volaille avec le mélange de beurre et de paprika en poudre
Paprika en poudre	Soufflés et gratins	Badigeonner de sauce
Sauce de soja	Croûtes au fromage	Badigeonner de sauce
Sauce Barbecue et sauce Worcestershire, sauce de rôt	Viandes et volailles	
	Rôtis, boulettes de viande	
	Pièces rôties à cuisson rapide	
Dés de lard fondus ou oignons secs	Soufflés et gratins, toasts, soupes, potées	Parsemer de dés de lard ou d'oignons secs
Cacao, chocolat râpé, glaces brunes, miel et marmelade	Gâteaux et desserts	Saupoudrer ou glacer les gâteaux et les desserts

RECHAUFFAGE

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

DECONGELATION

Le micro-ondes est idéal pour décongeler les aliments.

Les temps de décongélation sont inférieurs à la décongélation traditionnelle. Dans la suite, vous trouverez quelques conseils. Sortez le produit surgelé de son emballage et posez-le sur un plat.

Emballages et 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.



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.

REGLAGE DES TEMPS

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

TEMPERATURE DE DEPART

Les temps de décongélation, de réchauffage et de cuisson indiqués sont fonction de la température des aliments. Les aliments surgelés ou sortant du réfrigérateur nécessitent par exemple un temps plus long que les aliments à la température ambiante. Pour le réchauffage et la cuisson, on suppose que les aliments ont été conservés à une température normale (réfrigérateur : environ 5° C, température ambiante : environ 20° C). Pour la décongélation, on suppose que les aliments sont à la température de surgélation de -18° C.

TOUTES LES DUREES INDIQUEES

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

SEL, EPICES ET HERBES

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

ADDITION D'EAU

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

ALIMENTS A PEAU

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

ALIMENTS GRAS

Les viandes entrelardées et les couches de graisse cuisent

plus rapidement que la viande maigre. Avant la cuisson, recouvrez ces parties grasses d'une feuille d'aluminium ou disposez les aliments avec le côté gras vers le bas.

PETITES ET GRANDES QUANTITES

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

Quantité Double = Temps Presque Double

Quantité Deux Fois Inférieure = Moitié Moins de Temps

RECIPIENTS CREUX ET PLATS

Si l'on prend deux récipients de même contenance, un creux et un plat, le récipient creux nécessitera un temps de cuisson plus long. On préférera donc les récipients les plus plats possibles avec une large ouverture. Utiliser des récipients à bords hauts seulement pour les aliments qui risquent de déborder, p. ex. les pâtes, le riz, le lait, etc.

RECIPIENTS RONDS ET OVALES

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

COUVRIR OU NON

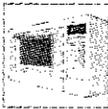
Un récipient couvert conserve aux aliments leur humidité et réduit le temps de cuisson. Couvrir le récipient avec un couvercle, une feuille de plastique cuisine résistant à la chaleur ou un couvercle spécial. Ne pas couvrir les mets sur lesquels une croûte doit se former, comme p. ex. les rôtis ou les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

PIECES DE FORME IRREGULIERE

Les placer avec le côté le plus épais ou le plus compact vers l'extérieur. Poser les légumes (p. ex. le brocoli) avec les tiges vers l'extérieur. Les pièces épaisses nécessitent un temps de cuisson plus long et recevront à l'extérieur une quantité plus importante de micro-ondes, ce qui assure une cuisson uniforme.

FAUT-IL REMUER LES METS ?

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



QUE SONT LES MICRO-ONDES ?

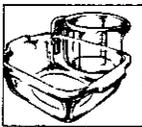
Dans le micro-ondes, les ondes sont générées par le magnétron et font vibrer les molécules d'eau des

aliments. La friction qui en résulte dégage de la chaleur qui décongèle, réchauffe ou cuit les aliments.



BIEN CHOISIR LA VAISSELLE

VERRE ET VERRE CERAMIQUE



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

CERAMIQUE

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

PORCELAINES

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

MATIERES PLASTIQUES ET CARTON

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. 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.

FILM PLASTIQUE POUR MICRO-ONDES

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

SACHETS A ROTI

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

PLAT BRUNISSEUR

Le plat brunisseur est un plat à rôti en verre céramique, spécialement conçu pour la cuisine aux micro-ondes et dont le fond est recouvert d'un alliage métallique qui

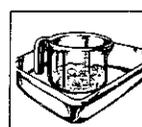
assure le brunissage des mets. Lorsqu'on utilise un plat brunisseur, on prendra soin d'intercaler un isolant approprié (p. ex. une assiette en porcelaine) entre le plateau tournant et le plat brunisseur. Respectez précisément le temps de préchauffage indiqué par le fabricant. En cas de dépassement de ce temps de préchauffage, le plateau tournant ou le pied du plateau pourrait être détérioré ou le fusible de l'appareil pourrait disjoncter, mettant l'appareil hors tension.

METAUX

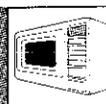
En règle générale, il ne faut pas utiliser de métaux étant donné que les micro-ondes ne peuvent pas les traverser et ne parviennent donc pas jusqu'aux aliments. Il existe toutefois quelques exceptions : on peut utiliser d'étroites bandes de feuille d'aluminium pour recouvrir certaines parties des mets pour éviter qu'elles décongèlent ou cuisent trop rapidement (p. ex. les ailes d'un poulet). On peut utiliser de petites brochettes métalliques ou des barquettes en aluminium (comme ceux contenant les plats cuisinés) mais ils doivent être de dimensions réduites par rapport à la quantité d'aliments. Les barquettes en aluminium doivent par exemple être au moins aux $\frac{2}{3}$ ou aux $\frac{3}{4}$ pleins. Il est conseillé de mettre les mets dans de la vaisselle appropriée à l'utilisation dans un micro-ondes. Si l'on utilise des plats en aluminium ou toute autre vaisselle métallique, il faut respecter un écart minimum d'environ 2 cm entre le plat et les parois du four qui pourraient être endommagées par la formation d'étincelles.

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

TEST D'APTITUDE POUR LA VAISSELLE



Si vous n'êtes pas sûr que votre vaisselle puisse être utilisée avec votre micro-ondes, procédez au test suivant : mettre l'ustensile dans l'appareil. Poser un récipient contenant 150 ml d'eau sur ou à côté de l'ustensile. Faire fonctionner l'appareil à pleine puissance (100P) pendant 1 à 2 minutes.



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. Evitez de le mouiller abondamment le tableau.

Intérieur du four

Pour un nettoyage facile, essuyez les éclaboussures et les dépôts à l'aide d'un chiffon doux et mouillé ou une éponge après chaque utilisation et pendant que le four est encore tiède.

Si les tâches résistent à un simple nettoyage, utilisez de l'eau savonneuse puis essuyez à plusieurs reprises à

l'aide d'un chiffon mouillé jusqu'à ce que tous les résidus soient éliminés.

Assurez-vous que l'eau savonneuse ou l'eau ne pénètrent pas dans les petits trous des parois. Sinon, elle risque de causer des dommages au four.

N'utilisez pas un vaporisateur pour nettoyer l'intérieur du four.

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

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

AVANT D'APPELER LE DEPANNIEUR



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

1. Alimentation

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

Vérifiez le fusible et le disjoncteur.

2. Placez une tasse contenant environ 150 ml d'eau dans le four et refermez la porte.

Réglez le touche **REGLAGE DE PUISSANCE** sur 100% (100P) et réglez la **MINUTERIE** sur une minute.

L'éclairage du four s'allume-t-il?

OUI _____ NON _____

Le plateau tournant tourne-t-il?

OUI _____ NON _____

REMARQUES:

Le plateau tourne dans un sens ou dans l'autre.

La ventilation est-elle normale?

OUI _____ NON _____

(Pour vous en assurer, posez la main sur les ouvertures de ventilation. Vous devez sentir un courant d'air.)

Après une minute le signal sonore se fait-il entendre et l'indicateur de cuisson s'éteint-il?

OUI _____ NON _____

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

OUI _____ NON _____

Si la réponse à l'une quelconque des questions ci-dessus est "NON", le four présente effectivement une anomalie de fonctionnement. Appelez un technicien d'entretien agréé par SHARP et précisez-lui ce que vous avez constaté.



Filets de poisson en sauce

Filets de morue à la provençale

Ingrédients

15-20 g	beurre
75 g	champignons coupés en lamelles
1 gousse	aïl (écrasée)
40-50 g	oignon de printemps
600 g (boîte)	tomates, bien égoutées (825 g)
1 cuillère à café	jus de citron
1 1/2 cuillères à soupe	ketchup
1/2 - 1 cuillère à café	basilic séché poivre, sel
600 g	filets de morue

Préparation

1. Dans un plat à gratin, cuisez ensemble le beurre, les champignons, les oignons et l'aïl pendant 3 à 4 minutes à 100%. (100P)
2. Mélangez les tomates, le jus de citron, le ketchup, le basilic, le poivre et le sel.
3. Placez les filets sur ces légumes, nappez-les de sauce et d'une partie des légumes.
4. Utilisez le programme AUTOMATIC AC-6 "Filets de poisson en sauce" à la page 41.

Filets de poisson aux poireaux et fromage

Ingrédients

40 g	beurre
125 g	oignon de printemps
1/2 cuillère à café	marjolaine séchée
30 g	farine
375 ml	lait
75 g	gruyère râpé, sel, poivre
1 1/2 cuillères à soupe	persil haché
600 g	filets de poisson (par ex., morue argentée)

Préparation

1. Dans un plat à gratin, cuisez ensemble le beurre, les oignons et la marjolaine pendant 3 à 4 minutes à 100%. (100P)
2. Ajoutez la farine et le lait et mélangez soigneusement pour obtenir une sauce onctueuse.
3. Cuisez à découvert pendant 3 à 4 minutes à 100%. (100P)
4. Ajoutez le fromage et goûtez l'assaisonnement.
5. Placez les filets de poisson dans un plat à quiche et nappez-les de sauce.
6. Utilisez le programme AUTOMATIC AC-6 "Filets de poisson en sauce".
7. Après cuisson, retirez les filets de poisson et remuez soigneusement la sauce à la page 41.

Remarques:

1. Ces recettes sont prévues pour 1.2 kg d'aliment. Pour cuire une quantité moindre, vous devez réduire les quantités d'ingrédients de la sauce et son temps de cuisson.
2. Pour épaissir la sauce des filets de morue à la provençale ou des filets de poisson à la sauce piquante, retirez les filets de poisson après cuisson et ajoutez un épaississant (respectez les instructions du fabricant).

Filets de poisson à la sauce piquante

Ingrédients

450 g	tomates, égoutées
150 g	maïs
2 cuillères à soupe	sauce aux piments
30 g	oignon, finement haché
2 cuillères à café	vinaigre de vin rouge
1/4 cuillère à café	moutarde, thym, poivre de cayenne
600 g	filets de poisson (par ex., rouget)

Préparation

1. Mélangez les ingrédients de la sauce.
2. Placez les filets de poisson (par ex., rouget) dans un plat à gratin et nappez-les avec la sauce.
3. Utilisez le programme AUTOMATIC AC-"Filets de poisson en sauce" à la page 41.

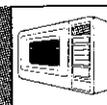
Filets de poisson au curry

Ingrédients

30 g	beurre
20 g	amandes pilées
1-1 1/2 cuillères à soupe	curry
25 g	farine (farine complète de blé)
30 g	raisins secs
150 g	ananas (en petits morceaux)
100 ml	bouillon
100 ml	jus d'ananas
100 g	crème sure
75 g	pois (congelés), sel, poivre
600 g	filets de poisson (morue argentée)

Préparation

1. Chauffez à couvert le beurre, les amandes et le curry pendant 1 à 2 minutes à 100%. (100P)
2. Ajoutez la farine et mélangez soigneusement.
3. Ajoutez les raisins, l'ananas, le jus d'ananas, le bouillon et la crème, tout en remuant.
4. Cuisez à couvert pendant 2 à 3 minutes à 100% (100P) et remuez après cuisson.
5. Ajoutez les pois et remuez.
6. Corrigez l'assaisonnement.
7. Placez les filets de poisson dans un plat à gratin et nappez avec la sauce.
8. Cuisez à couvert en utilisant le programme AUTOMATIC AC-6 "Filets de poisson en sauce" à la page 41.



Numéro du programme AC-9

Décongélation simple 2: Rôti

Poids ou volume : 0.5 - 1.5 kg
 Ustensiles: Reportezvous à la Note cidessous
 Poids ou volume: 100 g
 Température initiale
 des aliments: -18°C

Procédure

- Placez un plat à l'envers sur le plateau tournant et déposez-y le rôti.
- Lorsqu'à nouveau le four émet un signal sonore et cesse de fonctionner, retournez le rôti.
- Après décongélation, laissez reposer les cuisses de poulet dans un feuille de papier d'aluminium pendant 30 à 90 minutes, ou jusqu'à ce que la décongélation soit totale.

Numéro du programme AC-0

Décongélation simple 3: Pain

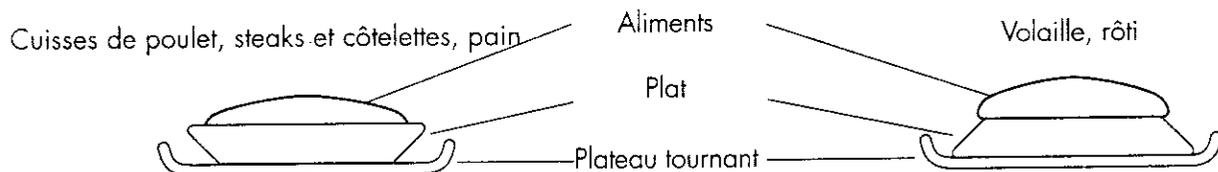
Poids ou volume : 0.1 - 1.0 kg
 Ustensiles: Plateau
 Poids ou volume: 100 g
 Température initiale
 des aliments: -18°C

Procédure

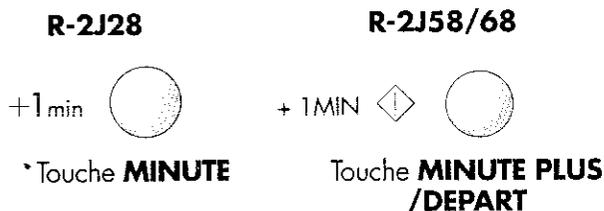
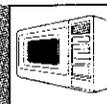
- Disposez les tranches sur un plateau.
- Lorsque le four émet un signal sonore et cesse de fonctionner, retournez les tranches de pain et changez-les de place, retirez les tranches décongelées.

REMARQUES: Décongélation simple

1. Les steaks, côtelettes et cuisses de poulet doivent être congelés séparément.
2. Après retournement, protégez les parties déjà décongelées à l'aide de morceaux de feuille de papier d'aluminium.
3. La volaille doit être traitée immédiatement après décongélation.
4. Placez les aliments dans le four, comme le montre l'illustration.



AUTRES FONCTIONS



La touche MINUTE PLUS/DEPART

La touche **MINUTE PLUS/DEPART** permet de procéder aux opérations suivantes:

1. Départ immédiat de la cuisson

Vous pouvez commencer à cuire à la puissance maximale 100% (100P), par périodes d'une minute, en appuyant sur la touche **MINUTE PLUS/DEPART**.

REMARQUES:

Pour éviter qu'un enfant ne fasse un usage abusif de la touche **MINUTE PLUS/DEPART**, son utilisation n'est possible que dans la minute qui suit une autre opération.

2. Prolongation de la durée de cuisson

En appuyant sur la touche **MINUTE PLUS/DEPART** pendant la cuisson, vous pouvez prolonger la durée de celle-ci par périodes de 1 minute.

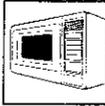


TABLEAU DE CUISSON AUTOMATIQUE R-ALPINE

Numéro du programme AC-8

Décongélation simple 1: Volaille

Poids ou volume : 0.9 - 1.5 kg
Ustensiles: Reportez-vous à la page 43
Poids ou volume: 100 g
Température initiale
des aliments: -18°C

Procédure

- Posez un plat retourné sur le plateau tournant et placez la volaille sur le plat.
- Lorsque le four émet un signal sonore et cesse de fonctionner, retournez la volaille.
- Lorsqu'à nouveau le four émet un signal sonore et cesse de fonctionner, retournez la volaille.
- Après décongélation, laissez reposer la volaille dans un feuille de papier d'aluminium pendant 30 à 90 minutes, ou jusqu'à ce que la décongélation soit totale.

Numéro du programme AC-8

Décongélation simple 1: Steaks/Côtelettes

Poids ou volume : 0.2 - 0.8 kg,
Ustensiles: Reportez-vous à la page 43
Poids ou volume: 100 g
Température initiale
des aliments: -18°C

Procédure

- Posez les aliments sur un plat, parties minces tournées vers le centre, de manière qu'ils ne forment qu'une couche. S'ils sont collés, tentez de les séparer dès que possible.
- Lorsque le four émet un signal sonore et cesse de fonctionner, retournez les aliments et changez-le de place.
- Lorsqu'à nouveau le four émet un signal sonore et cesse de fonctionner, retournez les aliments.
- Après décongélation, laissez reposer les aliments dans un feuille de papier d'aluminium pendant 30 à 90 minutes, ou jusqu'à ce que la décongélation soit totale.

Numéro du programme AC-8

Décongélation simple 1: Cuisses de poulet

Poids ou volume : 0.2 - 0.8 kg
Ustensiles: Reportez-vous à la page 43
Poids ou volume: 100 g
Température initiale
des aliments: -18°C

Procédure

- Posez les cuisses de poulet dans un plat.
- Lorsque le four émet un signal sonore et cesse de fonctionner, retournez les cuisses de poulet et changez-les de place.
- Lorsqu'à nouveau le four émet un signal sonore et cesse de fonctionner, retournez les cuisses de poulet.
- Après décongélation, laissez reposer les cuisses de poulet dans un feuille de papier d'aluminium pendant 10 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que la décongélation soit totale.

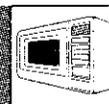
Numéro du programme AC-8

Décongélation simple 1: Filets de poisson

Poids ou volume : 0.2 - 0.8 kg
Ustensiles: Reportez-vous à la page 43
Poids ou volume: 100 g
Température initiale
des aliments: -18°C

Procédure

- Posez les filets de poisson avec les parties épaisses au centre en une seule couche dans un plat. Si des parties collent entre elles, essayez de les séparer dès que possible.
- Lorsque le four émet un signal sonore et cesse de fonctionner, retournez les filets de poisson et changez-les de place.
- Lorsque à nouveau le four émet un signal sonore et cesse de fonctionner, retournez les filets de poisson.
- Après décongélation, laissez reposer les filets de poisson dans une feuille de papier d'aluminium pendant 10 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que la décongélation soit totale.



Numéro du programme AC-4

Légumes congelés

Poids ou volume : 0.1 - 0.6 kg
 Ustensiles: Bol + couvercle
 Poids ou volume: 100 g
 Température initiale des aliments: -18°C
 Légumes conseillés: Choux de Bruxelles, Haricots verts, Pois, Légumes mixtes, Brocolis.

Procédure

- Ajoutez 1 à 4 cuillères à soupe d'eau. (Dans le cas des champignons, il est inutile d'ajouter de l'eau.)
- Couvrez.
- Lorsque le four émet un signal sonore et cesse de fonctionner, remuez et couvrez à nouveau.
- Après cuisson, laissez reposer les légumes 1 à 2 minutes.

Remarque: Si les légumes forment un bloc, utilisez le fonctionnement manuel.

Numéro du programme AC-5

Légumes frais

Poids ou volume : 0.1 - 0.6 kg
 Ustensiles: Bol + couvercle
 Poids ou volume: 100 g
 Température initiale des aliments: 20°C
 Légumes conseillés: Choux-fleurs, Brocolis, Fenouils, Poireaux, Poivrons, Choux de Bruxelles, Courgettes, Epinards.

Procédure

- Ajoutez la quantité requise d'eau (environ 1 cuillère à soupe pour chaque 100 g) et une pointe de sel.
- Coupez les légumes en morceaux (cubes, tranches, rondelles).
- Couvrez.
- Lorsque le four émet un signal sonore et cesse de fonctionner, remuez et couvrez à nouveau.
- Après cuisson, laissez reposer les légumes 2 minutes environ.

Numéro du programme AC-6

Filets de poisson en sauce

Poids ou volume : 0.4 - 1.2 kg Poisson: 0.2 - 0.6 kg, Sauce: 0.2 - 0.6 kg.
 Ustensiles: Plat à quiche + Film pour four à micro-ondes
 Poids ou volume: 100g
 Température initiale des aliments: Poisson à 5°C, Sauce à 20°C
 Menus conseillés: Poissons: Morue, Rouget, Morue argentée
 Sauces: Provençale, Piquante, Poireaux et fromage, Curry.

Procédure

- Placez les filets dans un plat à quiche, les extrémités les plus minces tournées vers l'intérieur.
- Nappez les filets avec la sauce.
- Couvrez d'un film pour fours à micro-ondes.
- Après cuisson, laissez reposer les aliments 2 minutes environ.

Reportez-vous aux recettes de sauce figurant à la page 44.

Numéro du programme AC-7

Gratin

Poids ou volume : 0.5 - 1.5 kg
 Ustensiles: Plat à gratin peu profond, ovales
 Poids ou volume: 100 g
 Température initiale des aliments: 20°C
 Menus conseillés: Gratin d'épinards

Procédure

- Préparez le gratin. Reportez-vous aux recettes qui sont données dans le livre de recette à la page 46.
- Après la cuisson, laissez reposer les aliments à couvert pendant 5 à 10 minutes environ.



TABLEAU DE CUISSON AUTOMATIQUE B-21000

Numéro du programme AC-1

Boissons

Poids ou volume	1 - 5 tasses
Ustensiles:	Tasse, 150 ml/tasse
Poids ou volume:	150 ml
Température initiale des aliments:	20°C (Température de la pièce)
Menus conseillés:	Café

Procédure

- Posez le récipient sur le plateau tournant, éloigné du centre.
- Après réchauffage, remuez et laissez reposer 1 à 2 minutes.

Remarque:

Si la température initiale des aliments est égale à 5°C ($\pm 2^\circ\text{C}$), la température du réfrigérateur, utilisez le fonctionnement manuel.

Numéro du programme AC-2

Soupes, Ragoûts

Poids ou volume :	200 - 800 ml
Ustensiles:	200 ml Tasse + Film pour fours à micro-ondes: 400 - 800 ml Bol + feuille en plastique résistant au micro-ondes ou couvercle
Poids ou volume:	200 ml
Température initiale des aliments:	20°C (Température de la pièce)

Procédure

- Posez le récipient sur le plateau tournant au centre.
- Couvrez le récipient d'un film pour fours à micro-ondes ou d'un couvercle.
- Après cuisson, remuez et laissez reposer pendant 1 à 2 minutes.

Numéro du programme AC-3

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

Poids ou volume	0.1 - 0.8 kg
Ustensiles:	Bol + couvercle
Poids ou volume:	100 g
Température initiale des aliments:	20°C (Température de la pièce)

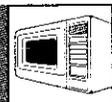
Procédure - Pommes de terre bouillies

- Pelez les pommes de terre et coupez-les en morceaux de mêmes dimensions, si cela est nécessaire.
- Placez-les dans un bol.
- Ajoutez la quantité requise d'eau (environ 2 cuillères à soupe pour chaque 100 g) et une pointe de sel.
- Couvrez.
- Lorsque le four émet un signal sonore et cesse de fonctionner, remuez et couvrez à nouveau.
- Après cuisson, laissez reposer les pommes de terre 1 à 2 minutes.

Procédure - Pommes de terre en robe des champs

- Choisissez des pommes de terre de mêmes dimensions et lavez-les.
- Placez-les dans un bol.
- Ajoutez la quantité requise d'eau (environ 2 cuillères à soupe pour chaque 100 g) et une pointe de sel.
- Couvrez.
- Lorsque le four émet un signal sonore et cesse de fonctionner, remuez et couvrez à nouveau.
- Après cuisson, laissez reposer les pommes de terre 1 à 2 minutes.

FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE R-2158/68



Le temps de cuisson et le niveau de puissance sont automatiquement déterminés par le four. Vous disposez 10 programmes **CUISSON AUTOMATIQUE**.

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

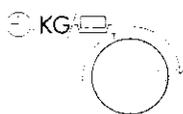
1. Choix d'un programme

Vous choisissez un programme de cuisson en appuyant sur la touche **AUTOMATIC** de manière à afficher le numéro du programme.

2. Entrée du poids ou de la quantité:

Le poids ou la quantité d'aliment peut être entré en tournant la **MINUTERIE/KG/PORTION** jusqu'à ce que le poids/la quantité soit affiché.

MINUTERIE/KG/PORTION

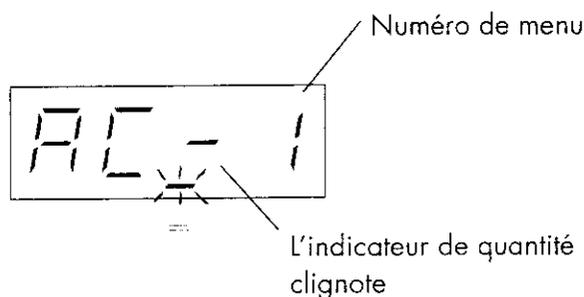


Indiquez uniquement le poids des aliments. Ne tenez pas compte du poids du récipient.
Si le poids ou la quantité des aliments diffèrent de ceux figurant dans les tableaux de cuisson, utilisez le fonctionnement manuel.
Vous obtiendrez les meilleurs résultats en respectant les indications fournies dans les tableaux de cuisson.

- La température finale dépend de la température initiale des aliments. Assurez-vous que la cuisson est effectivement terminée à l'expiration du temps prévu. Vous pouvez prolonger le temps de cuisson si nécessaire.

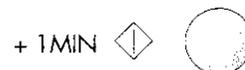
3. Messages affichés

- Lorsque vous appuyez sur la touche **AUTOMATIC**, voici ce qui s'affiche:

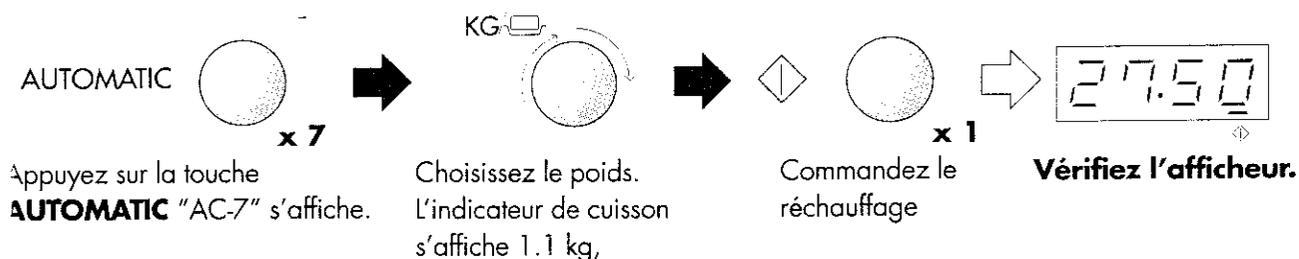


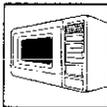
- Lorsqu'une action de votre part est requise (par exemple, retourner les aliments), le four cesse de fonctionner et émet un signal sonore; le temps de cuisson restant clignote. Pour poursuivre la cuisson, appuyez sur la touche **MINUTE PLUS/DEPART**. Des instructions détaillées sont fournies dans le tableau de cuisson.

Touche **MINUTE PLUS/DEPART**



Exemple: Supposons que vous vouliez cuire un gratin de 1.1 kg.



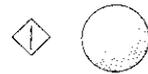


FONCTIONNEMENT MANUEL

REMARQUES:

1. L'ouverture de la porte pendant la cuisson provoque l'arrêt de l'indication fournie par l'afficheur numérique. Le décompte de la durée de cuisson reprend dès que vous fermez la porte et que vous appuyez sur la touche **MINUTE PLUS/DEPART**.
2. Pour connaître le niveau de puissance pendant la cuisson, appuyez sur la touche **REGLAGE DE PUISSANCE/PORTION**. Le niveau est affiché aussi longtemps que vous maintenez la pression d'un doigt sur cette touche.
3. Vous pouvez faire pivoter la **MINUTERIE** dans le sens horlogique ou antihorlogique. Si vous tournez le bouton dans le sens antihorlogique, le temps de cuisson diminuera de 90 minutes par degrés.

R-2J28

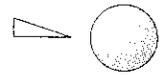


Touche **DEPART**

R-2J58/68



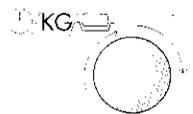
Touche **MINUTE PLUS/DEPART**



Touche **REGLAGE DE PUISSANCE**



MINUTERIE



MINUTERIE/KG/PORTION

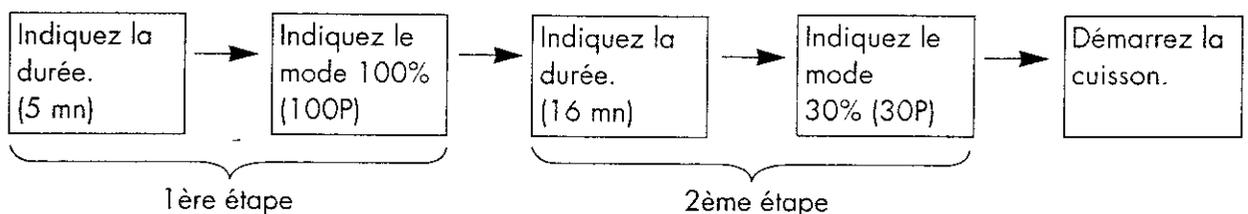


SÉQUENCE DE CUISSON

Vous pouvez composer une séquence comprenant 3 étapes qui comportant une indication manuelle du temps et du mode.

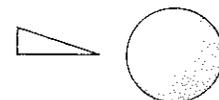
Exemple:

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



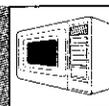
REMARQUE:

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



Touche **REGLAGE DE PUISSANCE**

NIVEAUX DE PUISSANCE



Vous avez le choix entre 6 niveaux de puissance. Consultez les indications fournies dans le livre de recettes pour déterminer le niveau de puissance à utiliser. D'une manière générale, nous vous conseillons de procéder comme suit.

100 W - 100% PUISSANCE MICRO-ONDES

(Afficheur 100P) Pour une cuisson ou un réchauffage rapide, p.ex. pour les plats garnis, les boissons chaudes, les légumes, etc.

70 W - 70% PUISSANCE MICRO-ONDES (Afficheur 70P)

Pour la cuisson longue de mets compacts (p. ex. les rôtis) ou des 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.

P = pour cent

350 W - 50% PUISSANCE MICRO-ONDES (Afficheur 50P)

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

210 W - 30% PUISSANCE MICRO-ONDES (Afficheur 30P)

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.

70 W - 10% PUISSANCE MICRO-ONDES (Afficheur 10P)

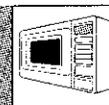
Il faut choisir la puissance la plus faible pour décongeler en douceur les mets délicats comme p.ex. les tartes à la crème.

0 W - 0% PUISSANCE MICRO-ONDES (Afficheur 0P)

Pour décongeler pendant une séquence, utiliser cette niveau comme la deuxième étape. (Voir la page 38).

Pour régler la puissance, appuyez sur la touche de **REGLAGE DE PUISSANCE** jusqu'à ce que le niveau désiré soit affiché. Si vous n'appuyez qu'une seule fois sur la touche de **REGLAGE DE PUISSANCE**, (100P) sera affiché. Si vous dépassez la puissance que vous désirez utiliser, continuez d'appuyer sur la touche de **REGLAGE DE PUISSANCE** jusqu'à ce que le niveau de puissance désiré soit à nouveau affiché. **Si vous ne choisissez aucun niveau de puissance, c'est le niveau 700 W (100P) qui est automatiquement utilisé.**

FONCTIONNEMENT MANUEL



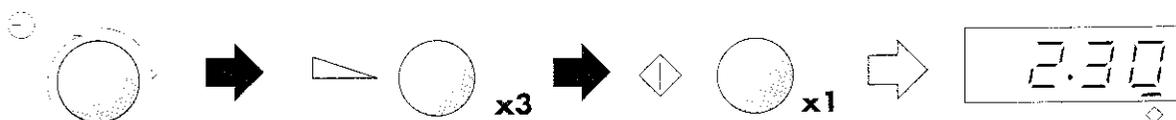
Vous pouvez choisir le temps de cuisson (90 minutes (90.00)).

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

Temps de cuisson Poids ou volume

0-5 minutes	10 secondes
5-10 minutes	30 secondes
10-30 minutes	1 minute
30-90 minutes	5 minutes

exemple: Supposons que vous vouliez réchauffer une soupe pendant 2 minutes et 30 secondes à la puissance 50% (50P).

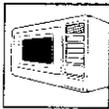


Introduisez le temps de cuisson désiré en tournant la **MINUTERIE** dans le sens horlogique. (2 min. 30 sec.)

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

Commandez le réchauffage.

Vérifiez l'afficheur.



INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SÉCURITÉ

sont destinés à griller un aliment) dont la température peut être très élevée.

Autres avertissements

Vous ne devez pas modifier le four.

Vous ne devez pas déplacer le four pendant son fonctionnement.

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

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

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

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

N'utilisez aucun ustensile métallique car ils réfléchissent les micro-ondes et peuvent provoquer un arc électrique. Ne tentez pas de cuire ou de réchauffer les aliments dans une boîte de conserve. N'utilisez que le plateau tournant et le pied du plateau conçus pour ce four.

Pour éviter de casser le plateau tournant:

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

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

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

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

REMARQUES

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

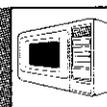
Ni le fabricant ni le distributeur ne peuvent être tenus pour responsable des dommages causés au four ou des blessures personnelles qui résulteraient de l'inobservation des consignes de branchement électrique.

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



INSTALLATION

- 1) Retirez tous les matériaux d'emballage qui se trouvent à l'intérieur du four. Retirer le film de protection et tout autocollant de la surface de la porte (ne pas retirer les films d'étanchéité intérieurs et extérieurs).
- 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).



Pour éviter toute secousse électrique

Sans aucun cas vous ne devez déposer larosserie extérieure du four.
 N'introduisez aucun objet ou liquide dans les ouvertures des verrous de la porte ou dans les ouïes d'aération. Si un liquide pénètre dans le four, mettez-le immédiatement hors tension, débranchez la fiche ou le cordon d'alimentation et adressez-vous à un technicien d'entretien agréé par SHARP.
 Ne plongez pas la fiche du cordon d'alimentation dans l'eau ou tout autre liquide.
 Veillez à ce que le cordon d'alimentation ne pende pas à l'extérieur de la table ou du meuble sur lequel est posé le four.
 Veillez à ce que le cordon d'alimentation soit éloigné des surfaces chauffées.
 Ne tentez pas de remplacer vous-même la lampe du four et ne laissez personne d'autre qu'un électricien agréé par SHARP faire ce travail.
 Si la lampe du four grille, adressez-vous au revendeur ou à un agent d'entretien agréé par SHARP.
 Si le cordon d'alimentation (FACCVA010WRK0) de l'appareil est endommagé, faites-le remplacer par un agent d'entretien agréé par SHARP.

Pour éviter toute explosion ou ébullition soudaine

N'utilisez jamais aucun récipient scellé. Retirez les bords d'étanchéité et le couvercle avant toute utilisation d'un tel récipient. Un récipient scellé peut exploser en raison de l'augmentation de pression et de la chaleur, même après que le four a été mis hors service. Prenez des précautions lorsque vous employez les micro-ondes pour chauffer des liquides. Utilisez des récipients à large ouverture de manière que les bulles puissent s'échapper.

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

- Pour éviter toute ébullition soudaine et tout risque:
1. Remuez le liquide avant de le chauffer ou de le réchauffer.
 2. Placez une tige de verre ou un objet similaire dans le récipient contenant le liquide.
 3. Conservez le liquide quelque temps dans le four

à la fin de la période de chauffage de manière à éviter toute ébullition soudaine différée.

Ne cuisez pas les œufs dans leur coquille. Ils peuvent exploser. Pour cuire ou réchauffer des œufs qui n'ont pas été brouillés ou mélangés, percez le jaune et le blanc pour éviter qu'ils n'exploient. Retirez la coquille des œufs durs et coupez-les en tranches avant de les réchauffer dans un four à micro-ondes.

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

Pour éviter toute brûlure

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

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

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

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

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

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

Pour éviter toute mauvaise utilisation par les enfants

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

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

Vous devez enseigner aux enfants les consignes de sécurité telles: l'usage d'un porte-récipient, le retrait avec précaution des produits d'emballage des aliments. Vous devez leur dire de porter une attention particulière aux emballages (par exemple, ceux qui



INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

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

Ce four n'est pas conçu pour être encastré.

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

La tension d'alimentation doit être égale à 230 V, 50 Hz et le circuit doit être équipé d'un fusible de 10 A minimum, ou d'un disjoncteur également de 10 A minimum.

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

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

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

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

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

N'utilisez que des récipients et des ustensiles conçus pour les fours à micro-ondes. Reportez-vous aux conseils qui sont donnés dans le livre de recette à la page 46.

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

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

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

ouvertures de ventilation.

N'obstruez pas les ouvertures de ventilation.

Retirez toutes les étiquettes, fils, etc. métalliques qui peuvent se trouver sur l'emballage des aliments. Ces éléments métalliques peuvent entraîner la formation d'un arc électrique qui à son tour peut produire un incendie. N'utilisez pas ce four pour faire de la friture. La température de l'huile ne peut pas être contrôlée et l'huile peut s'enflammer.

Pour faire des popcorns, n'utilisez que les ustensiles conçus pour les fours à micro-ondes.

Ne conservez aucun aliment ou produit à l'intérieur du four. Vérifiez les réglages après mise en service du four et assurez-vous que le four fonctionne correctement. Lisez et utilisez ce mode d'emploi et le livre de recette qui l'accompagne.

Pour éviter toute blessure

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

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

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

Ne faites pas fonctionner le four porte ouverte et ne modifiez pas les loquets de sécurité de la porte. N'utilisez pas le four si un objet est interposé entre le joint de porte et la surface de contact du joint.

Évitez que la graisse ou la saleté ne s'accumulent sur le joint de porte ou sur la surface de contact du joint. Respectez les instructions du paragraphe "Entretien et nettoyage" à la page 45.

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.



anien

BEFÜLLTE KARTOFFELN

tatas Rellenas

esamtgarzeit: ca. 11 - 16 Minuten

eschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Porzellanteiler

zutaten

- mittelgroße Kartoffeln (400 g)
- 100 ml Wasser
- 100 g Schinken, fein gewürfelt
- 1/2 Zwiebel (25 g), fein gehackt
- 5-100 ml Milch
- EL geriebener Parmesankäse (20 g)
- Salz
- Pfeffer
- EL geriebener Emmentaler Käse

1. Die Kartoffeln in die Schüssel geben, das Wasser zufügen und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.
9-12 Min. 100P
Abkühlen lassen.
2. Die Kartoffeln der Länge nach halbieren und vorsichtig aushöhlen. Die Kartoffelmasse mit dem Schinken, der Zwiebel, der Milch und dem Parmesankäse zu einem glatten Teig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Masse in die Kartoffelhälften füllen, mit dem Emmentaler bestreuen, auf den Teller setzen und garen.
2-4 Min. 100P
Die Kartoffeln nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen.

änemark

BEERENGRÜTZE MIT VANILLESAUCE

rodgrød med vanilie sovs

esamtgarzeit: ca. 12-15 Minuten

eschirr: 2 Schüsseln mit Deckel (2 l Inhalt)

zutaten

- 50 g Johannisbeeren, rot, gewaschen und verlesen
- 50 g Erdbeeren, gewaschen und verlesen
- 50 g Himbeeren, gewaschen und verlesen
- 50 ml Weißwein
- 100 g Zucker
- 10 ml Zitronensaft
- Blatt Gelatine
- 100 ml Milch
- Mark einer 1/2 Vanilleschote
- 10 g Zucker
- 5 g Speisestärke

1. Einige Früchte zum Garnieren zurückbehalten. Die restlichen Beeren mit dem Weißwein pürieren, in die Schüssel geben und abgedeckt erhitzen.
8-10 Min. 100P
Den Zucker und den Zitronensaft unterziehen.
2. Die Gelatine in kaltem Wasser ca. 10 Minuten einweichen, danach herausnehmen und ausdrücken. Die Gelatine in das heiße Früchtepüree rühren, bis sie sich gelöst hat. Die Grütze in den Kühlschrank stellen und fest werden lassen.
3. Für die Vanillesauce die Milch in eine Schüssel geben. Die Vanilleschote aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Das Vanillemark, den Zucker und die Speisestärke in die Milch einrühren und abgedeckt garen. Zwischendurch und zum Schluß noch einmal umrühren.
4-5 Min. 100P
4. Die Grütze auf einen Teller stürzen und mit den ganzen Früchten garnieren. Die Vanillesauce dazu reichen.

Tip: Zur Beerengrütze schmeckt auch eisgekühlte Sahne oder Joghurt sehr gut.

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

• LY

• CASO SI VERIFICASSERO PROBLEMI ALLA VOSTRA APPARECCHIATURA: POTRETE RIVOLGERVI PRESSO UN NOSTRO CENTRO DI ASSISTENZA AUTORIZZATO. SHARP
M. C. SOP TA Romana 123 20122 Milano. Phone: 25450150. Fax: 25450150 / Lab Tel. Via Giorgione 6, 25100 Brescia. Phone: 302301109. Fax: 302301109
Servizio Via Assisi 131, 10149 Torino. Phone: 112296000. Fax: 112296000 / Crusc. C. Sa Europa 454, 16148 Genova. Phone: 10380471. Fax: 103991351
Servizio Via Latalera 10, 39100 Bolzano. Phone: 471970221. Fax: 471970221 / Beni Rudi, Via Dagnini 21c, 40100 Bologna. Phone: 51442151. Fax: 51443314
c. Via R. Nard 34, 54100 Massa. Phone: 585251724. Fax: 585791177 / Technoconsult, Via Mad. Alta 185, 06100 Perugia. Phone: 755003089. Fax: 755003089
Laser, Via M.D. Resist 64, 60125 Ancona. Phone: 712804232. Fax: 712804232 / G.M. Via Zenedosio 49, 00176 Roma. Phone: 62757627. Fax: 62751026
no Laas, Via Naz. D. Puglie 294, 80026 Casoria (NA). Phone: 815845923. Fax: 817594277 / Marcanonno, Via G.M. Giovine 45, 70124 Bari. Phone: 805518029. Fax: 805518029
no Vidio, Via de Gasperi 44, 88018 V. Valentia (CZ). Phone: 96345571. Fax: 96345572 / AVS, C. Sa Pisanì 310, 95100 Catania. Phone: 95446696. Fax: 95434337
TEC, Via R. Villassano 227, 09100 Cagliari. Phone: 70524153. Fax: 70504109

• AIN

• Para de una reclamación con vuestra SHARP Microwave, preguntan por favor la casa dónde han comprado su máquina o informarse en una de las SHARP Service casas siguientes.

• ALCALIA

• ro Vitel, C.B., Poeta Pico Aquino, 51.4005 Almería. Phone: 950229755. Fax: 950222520 / Isevideo, Ruescas 7, 04770 Adra. Phone: 950401863. Fax: 950401863
• ro Leon Cruz, Cruz Española, 11.11009 Coaz. Phone: 956201417. Fax: 956258722 / Jose Barja y Jose Arana, San Antonio 31, 11201 Algeciras. Phone: 956666053
• ronica Jeca Divina Pastora, edif. I, local 4. 11402 Jerez de la Front. Phone: 956336499 / Electronica Ieda, Jiménez Sandoval 3, 11500 Pu. Sta. Maria. Phone: 956864606
• roo Duenas Carlos, Hermano Juan Fernández, 15.14014 Córdoba. Phone: 957263306 / Electronica Venezuela, Fontiveros 42A, 18008 Granada. Phone: 958811616. Fax: 958126399
• Almirante Garcia, Colombia, 1.18800 Baza. Phone: 958860257 / Telefonid. Dr. Fco. Vázquez Limón 4, 21002 Huelva. Phone: 955243860. Fax: 955243982
• ro Mimaga, S.A., Adorvas Barja 4C, 23001 Jaen. Phone: 953254256 / Biser, S.L., Lozano de Torres 8, 29013 Málaga. Phone: 952255553
• rooor, S.L. San Jacinto, 96.41010 Sevilla. Phone: 954338303. Fax: 954339861 / Auvitel, S.L., Pedro Pérez Fernández, 15A, 41011 Sevilla. Phone: 954275705. Fax: 954275706
• AQON

• ALICANTE

• ro C.B., Masón Remuado Siler, 4.44400 Alcoy. Phone: 974832677. Fax: 974832677 / Antonio Cincin Monterde, Via Universitat 52, 50010 Zaragoza. Phone: 976316965

• ALIBONIA

• lida Alvarez Oliver, San José, 12.33003 Oviaco. Phone: 985223739 / Setel C.B., Cano Bermudez 9, 33208 Gijón. Phone: 985391911

• ALMERIA

• es, S.L., San Nadal, 63 B, 07008 Palma de Maiorca. Phone: 971274947. Fax: 971249458 / Avaco Imagen, Vicente Serra 21, 07800 Ibiza. Phone: 971314659

• ALMORCHA

• araciones, Ortega, Via Púlica, 33 Bajos, 07800 Ibiza. Phone: 971890135 / Insat, Pintar Calbo, 07703 Menor. Phone: 971363318

• ALMURIA

• ma, Juan José Pérez del Molino, s/n, 39001 Santander. Phone: 942236919. Fax: 942371954

• ALMURIA

• ron Serv. Técnicos, C.B., Doctor Fleming, 3.02004 Albacete. Phone: 967224078. Fax: 967501831 / Electronica Lara, Jara 11, 13002 Ciudad Real. Phone: 926211877
• ronica Arelano, Carretera, 8.13600 Alcazar de San Juan. Phone: 926541839. Fax: 926541839 / Rafael Diaz, Manuel Fernández Puello, 7, 13300 Valdepeñas. Phone: 926322324
• ronica Garcia, Ramón y Cajal, 17.16004 Cuenca. Phone: 966211871. / Martinez Vieja C.B., Capitán Boixareu Rivera 51.16004 Guadaajara. Phone: 911232763. Fax: 911232763
• ronica Kivas, Barrio San Juan, 1, 19001 Talavera de la Reina. Phone: 925805546 / Electronica Fe-Ca, S.L., Avda Santa Barbara, 30, 45600 Toledo. Phone: 925212145. Fax: 925216827

• ALMURIA

• ronica Gredas, Eduardo Marquina, 24.05001 Avila. Phone: 920224839 / Servitec, Lavaderos 7.P. 09007 Burgos. Phone: 947224168. Fax: 947216232
• Hernandez Rodriguez, Plaza de los 12 Mártires, 5, 29004 Leon. Phone: 987203410 / Electronica Javier, Ramirez, 5, 34005 Palencia. Phone: 988750374. Fax: 988750433
• ron Electronica, Galilea, 21.37004 Salamanca. Phone: 923224508 / Taller Electronico Gujo, Ramón y Cajal, 1, 40002 Segovia. Phone: 911429418
• o, Zapatero, 25.42002 Sorio. Phone: 975226125 / Teleservicios, Esqueva 6, 47003 Valladolid. Phone: 983309261
• asca RTV, C.B. Cuba, 35.49005 Zamora. Phone: 988521170

• ALMURIA

• ro Adra, Balmes 160, 08008 Barcelona. Phone: 932122542 / 4 En : Reparaciones, Teqigrafía Martí, 19, 08028 Barcelona. Phone: 934309726
• ma: Avda. Matern, 5-7, 08915 Badalona. Phone: 934652200. Fax: 934643336 / Serv. Téc., Plaza Casagomes 20, 08911 Badalona. Phone: 933894460. Fax: 933841765
• araciones, Machado, Rossellón 29, 08400 Bellavista (Granollers). Phone: 938463684 / Metes Electronica, Ctra. de Caldes 76, 08400 Granollers. Phone: 938492877. Fax: 938463035
• ulch, San Antoni, 186, 08370 Collada. Phone: 937662233 / Eide, Inc. 55, 08240 Manresa. Phone: 938728542
• ro TV Vilaret, Meli del Vent, 21, 08303 Matara. Phone: 937980248 / Ce Ya Sat, Pa Rubia i Ori, 105, 08203 Sabadell. Phone: 937107613
• Va. Sat, S.C., C/r. Matadepera, 47, 08225 Terrassa. Phone: 937855111 / Laura Sat, Guillerms, 20, 08500 Vic. Phone: 938890248
• rante, Mister Ruler, 2, 08720 Vilafranca del Penedès. Phone: 938903591. Fax: 938172184 / Rafael Garcia, Pere Comte 11, 17005 Girona. Phone: 972235861
• r Soleras Puig, Pou Artesia, 4, 17600 Figueras. Phone: 972506754 / Riera Davis, Torres i Bages 19, 17600 Figueras. Phone: 972503264
• el, Foz de Barcelona, 12, 17800 Clot. Phone: 972265519 / Cristal, Valcalem 32, 25006 Lleida. Phone: 973270826
• o Tarragona, 40, 25005 Lleida. Phone: 973247127 / Juan Sanchez Rivas, Avda. Caralunya 41, 25300 Tarraga. Phone: 97331573
• ees, S.C., Caputxins, 22 bxos., 43001 Tarragona. Phone: 977221851 / Electronica Coca, Lesamo 15-18, 43202 Reus. Phone: 977322489
• o, Martorell Aïles, Kessa Moun, 10 bxos, 43205 Reus. Phone: 977733241 / Electronica Soix, Colomer de la Barca 3, 43520 Roquetes. Phone: 977512120
• roo Serv. C.B. Posaig Moreira, 8, 43500 Tortosa. Phone: 977445335

• ALMURIA

• ronica Bota, Plaza Portugal, 2.06001 Badajoz. Phone: 924221740 / Labelson, Ancho 126, 06400 Don Benito. Phone: 924804602
• ronico Munoz Vazquez, Canovas del Castillo, 16, 06600 Merida. Phone: 924300785 / Jose Ruiz Garcia, Ecuador, 38, 10005 Cáceres. Phone: 927224886.
• o, Gonzalez Cienfuegos, Avda. del Zafra 1, 06310 Puebla de Sancho Perez. Phone: 924552703. Fax: 924553308 / Arsenio Sanchez, Tomavacas 9, 10600 Plasencia. Phone: 927411121

• ALMURIA

• vicios Técnicos, Menéndez, Gil Vicente, 13 B, 15011 La Coruña. Phone: 981273252 / Talleres Instaluz, Juan Florez 110, 15005 La Coruña. Phone: 981268026
• ro Fidor, Nueva, 2 Loc. 15-16, 15706 Santiago de Compostela. Phone: 981396174 / Electronica Peneo, Sierra Gandariva 63 Bjos, 27004 Lugo. Phone: 982214743
• roveo, Canalal, s/n, 27880 Burela. Phone: 982581857 / Electronica Fouces, Benito Viretta 34, 27400 Malorte de Lemas. Phone: 982402438
• ys General Arnanca, 35, 32001 Orense. Phone: 988212272 / Imason, Laureiro Crespo 43, 36004 Pontevedra. Phone: 986841636
• ron de Servicios, Asturias, 10, 36206 Vigo. Phone: 986374745 / Alvima, conda Torcedreira 92, 36202 Vigo. Phone: 986299331. Fax: 986294743

• ALMURIA

• roto Aguado Cir., Avda. Viana, 10, 26001 Logroño. Phone: 941252553 / Top Service, Achuregui de Blas 17 Bjos, 26500 Calahorra. Phone: 941135035

• ALMURIA

• ervici, S.A., Pza. Puerta de la Cruz, 8 post., 28029 Madrid. Phone: 913861601. Fax: 917302711 / Electronica Anzor, Tamasa Ruiz 4, 28019 Madrid. Phone: 914604745. Fax: 914604825
• ronico, C.B., Mandarino, 15, 28027 Madrid. Phone: 913680179. Fax: 913680180 / Sertecun, Beder 6, 28601 Alcalá de Henares. Phone: 918890032. Fax: 918892640
• ronal, Isla de Corcega, 24, 28100 Alcobendas. Phone: 916620468 / Gormecan, Pza. del Jubilado 5, 28042 Barajas. Phone: 913054890. Fax: 913058490
• Norte, S.C., Santiago Apóstol, 12, 28400 Villalba. Phone: 918516347

• ALMURIA

• r. Servicios Siba, C.B., Ranao Nara, 3 Bajos, 30009 Murcia. Phone: 968298593 / Electro Serv. Plaza, Gómez Cortina, s/n, 30005 Murcia. Phone: 968284567
• o, C.B., Antonio Oliver, 17, 30290 Cartagena. Phone: 968510006 / Raimundo Caro Palau, José Maulini 45, 30800 Iorca. Phone: 968461811

• ALMURIA

• un, C.B., Guayra, 16, 31005 Pamplona. Phone: 948241950 / Unitec, Fr. Canongas 5, 31500 Tudela. Phone: 948827434

• ALMURIA

• velle, Autonomia, 24 galerias, 48012 Bilbao. Phone: 944448902 / Daniel Negredo, Padre Pánel 8, 48004 Bilbao. Phone: 944112282
• ra Collantes, Ortuno Alango, 7, 48920 Portugalete. Phone: 9444832122 / Estudios 3, Pza. de los Estudios 3, 20011 San Sebastian. Phone: 943453797
• o del Puerto Mongil, Matias, 33 Bajos, 20008 San Sebastian. Phone: 943210930 / Teknibar Electron ca, Zezenedo 4, 20600 Eibar. Phone: 943702437
• e Art. Marina Nicolas, Avda. Ludjizandi, 24, 01003 Vitoria. Phone: 945251892

• ALMURIA

• gel Avellan Sempere, Poeta Quintana, 13, 03004 Alicante. Phone: 965213255 / Electronica Eler, Finosa 8, 03012 Alicante. Phone: 965256332
• e Color, Del Vent, 9, 03500 Benidorm. Phone: 965852460 / Electronica Gomez, Baltasar Tristany 100, 03201 Elche. Phone: 965467581
• ite, S.L., Pintor López, 43 Bajos, 12004 Castellón. Phone: 964215769 / Francisco Carceller, Carrera 29, 12116 Vinaros. Phone: 964454465
• atlonic Servicio, S.L., Portacoeli, 24, 46019 Valencia. Phone: 963655250 / Serv. Electronicos, Doctor Clóriz 3, 46009 Valencia. Phone: 963402034
• onio Monleor, Avda. de la Plata, 91, 46006 Valencia. Phone: 963345387 / Envia Electronico, Juan 50, 46600 Alzira. Phone: 962412487
• eparaciones Mancho, Pare Pasqual Catalá, 5, 46700 Gandia. Phone: 962872329 / Tecno Hogar, Dos de Mayo 41, 46700 Gandia. Phone: 962865335

• ALMURIA

• S TELLA ON JOTAIN HUOMAUTETTAVAA MIKROAALTOJUNISTANNE OUKAA HYVÄ JA OITAKAA YHTEYS MYYJÄÄN. TAI VALTUTETTULUN SHARP HUOLTOON
• ovide Oy, Kuortaneenkatu 7, 00520 Helsinki. Phone: 901461500. Fax: 901461767 / Tehovideo Oy, Lukkoseppäkatu 6, 20320 Turku. Fax: 9212546856

• ALMURIA

• forfrågningar angående din mikrovagns var vänlig kontakta din återförsäljare eller någon av Sharps representanter.
• rnal Service Umeå, Sandbackavägen 3, 903 46 Umeå. Phone: 090125001. Fax: 090131135 / Servicegruppen, Handelsgatan 1, 213 75 Malmö/Jägerstr., Phone: 040219290. Fax: 040219410
• Elektroniskservice AB, Flygplatsfärdvägen 10A, 161 11 Brånna. Phone: 086275900. Fax: 086275160
• öpings Antenn & TV Service, Frihedsvägen 20, 553 02 Jönköping. Phone: 036161690. Fax: 036160211
• ronik Radio & TV Service, Norrlindsgatan 15, 931 32 Skellefteå. Phone: 091017305. Fax: 091016844
• rvicegruppen, Ekslingan 10, 25467 Helsingborg. Phone: 042202960. Fax: 042202977 / Tami Elektronik AB, Bäckvägen 90, 126 47 Högester. Phone: 08184170. Fax: 08186175
• ronik, Ostamovägen 33, 854 62 Sundsvall. Phone: 060155925. Fax: 060173690 / Tv-Tri Service AB, Sif Pålsgatan 37, 416 60 Göteborg. Phone: 031847200. Fax: 031847500

• ALMURIA

• pu helur einhverjar kvartarar vordardir öryggluafninn þinn, ef þú myndlegast hefur samband við sálaváða orbylgjufréttisinn, eða einhverj af eftirtöldum Sharp þjónustustudjum.
• ilbaer H.F., Hverfisgata 103, 101 Reykjavík. Phone: 1624215. Fax: 1627252

• ALMURIA

• di reklamationer vedrørende Dures mikrobølgeovn, bedes De venligst kontakte Dures forhandler eller en de nedennævnte SHARP Service-Centre.

• andia Service, Arnold-Nielsen-Blvd. 140-47, 2650 Hvidovre. Phone: 31497700. Fax: 31490522

• ALMURIA

• ase of any complaint regarding your microwave oven, please contact your dealer or the following SHARP Service branch
• omer Help Desk. Phone: 01345125387

• ALMURIA

• rnetel - Centro Técnico de Electrodomésticos, Lda, Rua Manuel Pinto de Azevedo, No 727, 44100 Porto. Phone: 026105949. Fax: 026105950

• rnetel - Centro Técnico de Electrodomésticos, Lda, Paralela do Alto de S. João, 17A, P: 900 Lisboa. Phone: 018150206. Fax: 018150381

(D) TECHNISCHE DATEN	Stromversorgung: Sicherung/Sicherungsautomat: Leistungsaufnahme: Leistungsabgabe: Mikrowellenfrequenz: Außenabmessungen: Garraumabmessungen: Garrauminhalt: Drehteller: Gewicht: Garraumlampe:	230 V, 50 Hz, Einphasenstrom Mindestens 10 A 1.2 kW 700 W (IEC 705) 2450 MHz 449 mm(B) x 282 mm(H) x 349 mm(T) 290 mm(B) x 174 mm(H) x 313 mm(T) 16 Liter ø 272 mm ca. 13.6 kg 25 W/230 V
-----------------------------	--	---

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

(F) FICHE TECHNIQUE	Tension d'alimentation: Fusible/Disjoncteur de protection: Consommation électrique: Puissance de sortie: Fréquence des micro-ondes: Dimensions extérieures: Dimensions de la cavité: Volume de la cavité: Plateau tournant: Poids: Éclairage du four:	230 V, 50 Hz, monophasé minimum 10 A 1.2 kW 700 W (IEC 705) 2450 MHz 449 mm(L) x 282 mm(H) x 349 mm(P) 290 mm(L) x 174 mm(H) x 313 mm(P) 16 litres ø 272 mm Environ 13.6 kg 25 W/230 V
----------------------------	---	--

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

(NL) SPECIFICATIES	Netspanning: Zekering/circuitonderbreker: Vereist vermogen: Uitgangsvermogen: Microgolffrequentie: Afmetingen buitenkant: Afmetingen binnenkant: Capaciteit oven: Draaitafel: Gewicht: Ovenlamp:	230 V, 50 Hz, enkele fase Minimaal 10 A 1.2 kW 700 W (IEC 705) 2450 MHz 449 mm(B) x 282 mm(H) x 349 mm(D) 290 mm(B) x 174 mm(H) x 313 mm(D) 16 Liter Doorsnee 272 mm ca. 13.6 kg 25 W/230 V
---------------------------	--	---

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

(I) DATI TECNICI	Tensione di linea: Fusibile linea distribuzione/interruttore automatico: Tensione di alimentazione: Potenza erogata: Frequenza microonde: Dimensioni esterne: Dimensioni cavità: Capacità forno: Piatto rotante: Peso: Lampada forno:	230 V, 50 Hz, monofase 10 A minimo 1.2 kW 700 W (IEC 705) 2450 MHz 449 mm(L) x 282 mm(A) x 349 mm(P) 290 mm(L) x 174 mm(A) x 313 mm(P) 16 litri ø 272 mm 13.6 kg circa 25 W/230 V
-------------------------	---	---

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

(E) ESPECIFICACIONES	Tensión alterna: Fusible/Interruptor: Energía eléctrica de CA: Potencia de salida: Frecuencia de microondas: Dimensiones exteriores: Dimensiones de la cavidad: Capacidad del horno: Plato giratorio: Peso: Lámpara del horno:	230 V, 50 Hz, monofásica Mínimo 10A 1.2 kW 700 W (IEC 705) 2450 MHz 449 mm(An.) x 282 mm(Al.) x 349 mm(Prof.) 290 mm(An.) x 174 mm(Al.) x 313 mm(Prof.) 16 litros ø 272 mm 13.6 kg aproximadamente 25 W/230 V
-----------------------------	--	---

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

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

Gedruckt in Grossbritannien
 Imprimé au Royaume-Uni
 Gedrukt in Groot-Brittanni
 Stampato in Gran Bretagna
 Impreso en el Reino Unido
 TINS - A007URRC