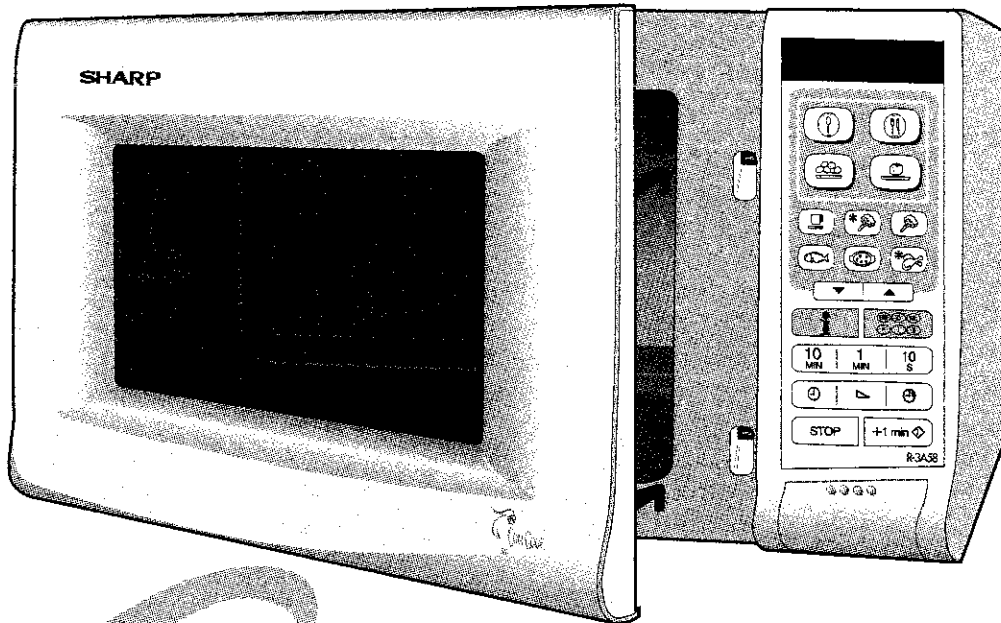


# SHARP

Achtung  
Avertissement  
Waarschuwing  
Avvertenza  
Advertencia



**R-3A58**

**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**



**800 W (IEC 705)**



DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL

## D Sehr geehrter Kunde,

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.

### INHALT

|   |    |   |     |
|---|----|---|-----|
| BEDIENUNGSANLEITUNG                               |    | ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN               | 20  |
| GERÄT: MIKROWELLENLEISTUNG                        | 4  | SPRACHENTASTE                             | 22  |
| GERÄT: BEZEICHNUNG DER BAUTEILE                   | 6  | INFORMATIONSTASTE                         | 22  |
| ZUBEHÖR   | 7  | REZEPTE (FÜR PROGRAMM 4)                  | 23  |
| ELEKTRONISCHES BEDIENFELD                         | 8  | REINIGUNG UND PFLEGE                      | 24  |
| UHR   | 9  | FUNKTIONSPRÜFUNG                          | 24  |
| WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE /AUFSTELLANWEISUNGEN | 11 | SERVICE NIEDERLASSUNGEN                   | 161 |
| VOR INBETRIEBNAHME                                | 13 | TECHNISCHE DATEN                          | 163 |
| MANUELLER BETRIEB                                 | 14 | KOCHBUCH                                  |     |
| AUTOMATIKPROGRAMME                                | 14 | WISSENSWERTES ÜBER MIKROWELLEN            | 25  |
| SNACK TASTEN/TABELLE                              | 15 | DAS GEEIGNETE GESCHIRR/TIPS UND TECHNIKEN | 25  |
| KARTOFFEL-TASTEN/TABELLE                          | 16 | TABELLE                                   | 30  |
| PORTIONS-AUTOMATIK/TABELLE                        | 17 | REZEPTE                                   | 32  |

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem neuen Mikrowellengerät, das Ihnen ab jetzt die Arbeit im Haushalt wesentlich erleichtern wird.

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

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*

## F Chère cliente, cher client,

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.

### TABLE DES MATIERES

|   |    |   |     |
|---|----|---|-----|
| MODE D'EMPLOI                                     |    | AUTRES FONCTIONS                                  | 50  |
| FOUR: CUISSON PAR MICRO-ONDES                     | 4  | TOUCHE DE SELECTION DE LA LANGUE                  | 52  |
| FOUR: LES ORGANES                                 | 6  | TOUCHE INFORMATION                                | 52  |
| ACCESSOIRES                                       | 7  | RECETTES (POUR LE PROGRAMME 4)                    | 53  |
| TABLEAU DE COMMANDE                               | 8  | ENTRETIEN ET NETTOYAGE                            | 54  |
| L'HORLOGE   | 9  | AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR                      | 54  |
| INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE/INSTALLATION | 41 | ADDRESSES D'ENTRETIEN                             | 161 |
| MISE EN SERVICE                                   | 43 | FICHE TECHNIQUE                                   | 163 |
| FONCTIONNEMENT MANUEL                             | 44 | LIVRE DE RECETTE                                  |     |
| FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE                        | 44 | CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR AU SUJET DES MICRO-ONDES | 55  |
| TOUCHES SNACK/TABLEAU                             | 45 | BIEN CHOISIR LA VAISSELLE/CONSEILS ET TECHNIQUES  | 55  |
| TOUCHES POMMES DE TERRE/TABLEAU                   | 46 | TABLEAUX  | 60  |
| ACTION INSTANTANEE/TABLEAU                        | 47 | RECETTES  | 62  |

Nous vous félicitons de l'achat de votre nouveau 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 micro-ondes et, bien sûr, bon appétit

*Votre équipe de spécialistes de la cuisine aux micro-ondes*

## **NL** *Geachte klant,*

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.

### **INHOUDSOPGAVE**

|   |                                  |     |
|---|----------------------------------|-----|
| GEBRUIKSAANWIJZING                              | ANDERE HANDIGE KENMERKEN         | 80  |
| OVEN: KOKEN MET DE MAGNETRON                    | TAAAL-TOETS                      | 82  |
| OVEN: NAMEN VAN ONDERDELEN                      | INFORMATIEFUNKTIE                | 82  |
| TOEBEHOREN                                      | RECEPTEN (MENU NUMMER 4)         | 83  |
| BEDIENINGSPANEEL                                | ONDERHOUD EN REINIGEN            | 84  |
| KLOK  | IN GEVAL VAN STORINGEN           | 84  |
| BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMATREGELEN / INSTALLATIE | ONDERHOUDSADRESSEN               | 161 |
| ALVORENS IN GEBRUIK TE NEMEN                    | SPECIFICATIES                    | 163 |
| HANDBEDIENING                                   | KOOKBOEK                         |     |
| AUTOMATISCHE BEDIENING                          | WAT ZIJN MICROGOELVEN?           | 85  |
| SNACK-TOETSEN/TABEL                             | GESCHIKTE SCHALEN/TIPS EN ADVIES | 85  |
| AARDAPPELTOETSEN/TABEL                          | TABEL                            | 90  |
| ONMIDDELLIJKE AKTIE/KAART                       | RECEPTEN                         | 92  |

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,*

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.

### **INDICE**

|   |   |     |
|---|---|-----|
| MANUALE D'ISTRUZIONI                                  | ALTRE COMODE FUNZIONI                         | 110 |
| FORNO: COTTURA A MICROONDE                            | PULSANTE DELLA LINGUA                         | 112 |
| FORNO: NOME DELLE PARTI                               | PULSANTE INFORMAZIONI                         | 112 |
| ACCESSORI   | RICETTE (NUMERO DEL MENU 4)                   | 113 |
| PANNELLO DEI COMANDI                                  | MANUTENZIONE E PULIZIA                        | 114 |
| OROLOGIO  | DIAGNOSTICA                                   | 114 |
| ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA / INSTALLAZIONE | DIRECCIONES DE SERVICIO                       | 161 |
| PRIMA DI USARE IL FORNO                               | DATI TECNICI                                  | 163 |
| OPERAZIONI MANUALI                                    | LIBRO DI RICETTE                              |     |
| OPERAZIONI AUTOMATICHE                                | CHE COSA SONO LE MICROONDE                    | 115 |
| PULSANTI DELLO SPUNTINO/TABELLA                       | UTENSILI ADATTI/CONSIGLIE TECNICHE DI COTTURA | 115 |
| PULSANTI DELLE PATATE/TABELLA                         | TABELLAS                                      | 120 |
| AZIONE Istantanea/TABELLA                             | RICETTE                                       | 122 |

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:*

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.

### INDICE

|  |     |
|--|-----|
| MANUAL DE INSTRUCCIONES                        |     |
| HORNO: COCCIÓN POR MICROONDAS                  | 5   |
| HORNO: NOMBRE DE LAS PIEZAS                    | 6   |
| ACCESORIOS                                     | 7   |
| PANEL DE CONTROL                               | 8-9 |
| RELOJ  | 9   |
| MEDIDAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD / INSTALACION | 131 |
| ANTES DE LA PUESTA EN FUNCIONAMIENTO           | 133 |
| OPERACIONES MANUALES                           | 134 |
| OPERACION AUTOMATICAS                          | 134 |
| TECLAS DE COMIDAS RAPIDAS/TABLA                | 135 |
| TECLA DE LAS PATATAS/TABLA                     | 136 |
| ACCION INSTANTANEA/TABLA                       | 137 |

|   |     |
|---|-----|
| OTRAS FUNCIONES CONVENIENTES                  | 140 |
| TECLA LANGUAGE (IDIOMAS)                      | 142 |
| TECLA INFORMACIÓN                             | 142 |
| RÉCETAS (NÚMERO DEL MENÚ 4)                   | 143 |
| LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO                      | 144 |
| LOCALIZACION DE AVERIAS                       | 144 |
| INDIRIZZI DI SERVIZIO                         | 161 |
| ESPECIFICACIONES                              | 163 |
| RECETARIO                                     |     |
| QUE SON LAS MICROONDAS                        | 145 |
| LA VAJILLA APPROPRIADA/SUGERENCIAS Y TECNICAS | 145 |
| TABLAS  | 150 |
| RECETAS                                       | 152 |

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, pues, Vd. no sólo puede proceder a descongelación y cocción con celeridad sino también a la preparación de enteros menús.

Cortos tiempos de cocción, poca agua y poca materia grasa hacen que se preserven muchas vitaminas, sustancias minerales y el sabor propio.

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

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

*el equipo "microondas"*



## GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO

### D **MIKROWELLENLEISTUNG**

Für den manuellen Betrieb stehen 6 verschiedene Leistungsstufen zur Auswahl. Zur Wahl der Mikrowellenleistung sollten Sie sich an den Angaben in dem Kochbuch-Ratgeber orientieren. Generell gelten folgende Empfehlungen:

#### **HIGH - 800 W - 100% LEISTUNG (ANZEIGE 100%)**

wird zum schnellen Garen oder Erhitzen benutzt, z.B. für Tellergerichte, heiße Getränke, Gemüse, Fisch, etc.

#### **MEDIUM HIGH - 560 W - 70% LEISTUNG (ANZEIGE 70%)**

Für längere Garvorgänge von kompakten Speisen, wie z.B. Braten, oder empfindliche Speisen, wie z.B. Käsesauce die Mikrowellenleistung reduzieren. Bei niedriger Leistung kochen die Speisen nicht über und Fleisch gart gleichmäßig ohne an den Seiten zu übergaren.

### F **GUISSON PAR MICRO-ONDES**

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.

#### **HIGH - 800 W - 100% PUISSANCE MICRO-ONDES**

(AFFICHAGE 100%) Pour une cuisson ou un réchauffement rapide, p.ex. pour les plats garnis, les boissons chaudes, les légumes, etc.

#### **MEDIUM - 400 W - 50% LEISTUNG (ANZEIGE 50%)**

Für kompakte Speisen, die auf herkömmliche Weise eine lange Garzeit benötigen, z.B. Rindfleischgerichte, empfiehlt es sich, die Leistung zu reduzieren und die Garzeit etwas zu verlängern. So wird das Fleisch zarter.

#### **MEDIUM LOW - 240 W - 30% LEISTUNG (ANZEIGE 30%)**

Zum Auftauen eine niedrige Leistungsstufe wählen. Das gewährleistet, daß die Speise gleichmäßig auftaut. Diese Stufe ist außerdem ideal zum Garziehen von Reis, Nudeln und Klößen.

#### **LOW - 80 W - 10% LEISTUNG (ANZEIGE 10%)**

Zum schonenden Auftauen, z.B. von Sahnetorten, sollten Sie die niedrigste Leistungsstufe wählen.

#### **HOLD (PAUSE) - 0 W - 0% LEISTUNG (ANZEIGE 0%)**

#### **MEDIUM HIGH - 560 W - 70% PUISSANCE MICRO-ONDES (AFFICHAGE 70%)**

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.



**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 55/56.

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.

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

**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 modifier 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 54.**

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

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

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



## INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SÉCURITÉ

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

Ne plongez pas la fiche du cordon d'alimentation dans l'eau ou tout autre liquide. Veillez à ce que le cordon d'alimentation ne pende pas à l'extérieur de la table ou du meuble sur lequel est posé le four. Veillez à ce que le cordon d'alimentation soit éloigné des surfaces chauffées. 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 (QACCVA063WRE1) de cet appareil est endommagé, faites-le remplacer par un agent d'entretien agréé par SHARP.

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

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

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

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

### **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 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.

## INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE



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 par le fabricant 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.

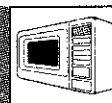
Ni le fabricant ni le distributeur ne peuvent être tenus pour responsable des dommages causés au four ou des blessures personnelles qui résulteraient de l'inobservation des consignes de branchement électrique.

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.

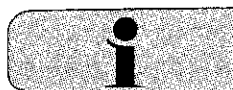
### INSTALLATION

- 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).

## MISE EN SERVICE



Le four dispose d'un système d'affichage qui vous fournit toutes les instructions nécessaires pour vous guider dans les différentes fonctions. Vous pouvez obtenir ces informations dans la langue désirée. Le four dispose d'une touche **INFORMATION** affichant les instructions relatives à chaque touche. Voir page 52.



Touche **INFORMATION**



Touche **ARRET (STOP)**

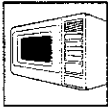
Branchez la prise du cordon d'alimentation du four.

\* L'afficheur du four indique: **APPUIER STOP**

### Utilisation de la touche **ARRET (STOP)**:

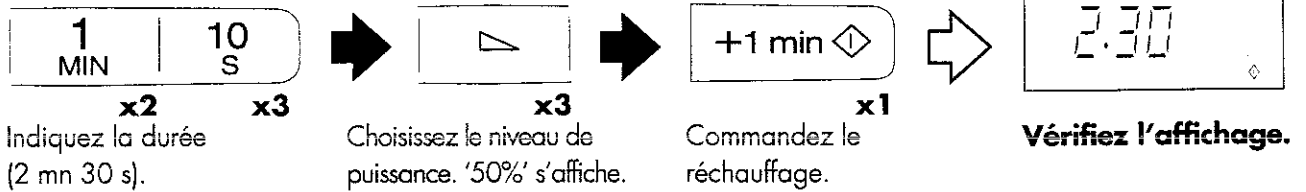
Utilisez la touche **ARRET (STOP)** pour:

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



## FONCTIONNEMENT MANUEL

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

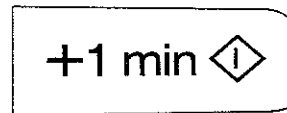


### REMARQUES:

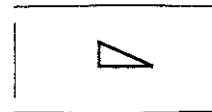
1. L'ouverture de la porte pendant la cuisson provoque l'arrêt de l'indication fournie par l'afficheur numérique. Le décompte de la durée de cuisson reprend dès que vous fermez la porte et que vous appuyez sur la touche **MINUTE PLUS/DEPART**.
2. Pour connaître le niveau de puissance pendant la cuisson, 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.

Si vous dépassez la puissance que vous désirez utiliser, continuez d'appuyer sur la touche **REGLAGE DE PUISSANCE/PORTION** 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 100% qui est automatiquement utilisé.**

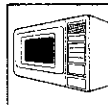


la touche **MINUTE PLUS/DEPART**



la touche **REGLAGE DE PUISSANCE/PORTION**

Vous choisissez vous-même le temps de cuisson (99 minutes et 90 secondes au maximum) et le mode de cuisson. Lorsque le temps de cuisson que vous indiquez est écoulé, le four s'arrête et l'affichage revient à l'indication de l'heure.



## FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE

Le temps de cuisson et le niveau de puissance sont automatiquement déterminés par le four. Vous disposez de deux programmes **SNACK**, de deux programmes **POMME DE TERRE**, et de six programmes **CUISSON AUTOMATIQUE**.

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

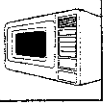
1. Indication du poids ou de la quantité
- Vous indiquez le poids ou la quantité d'aliment en appuyant sur la touche **REGLAGE DE PUISSANCE/PORTION**. Le nombre de pressions sur cette touche dépend du poids ou de la quantité. La manière d'indiquer ce poids ou cette quantité est indiquée dans les tableaux de cuisson et sur l'étiquette de menus. Indiquez uniquement le poids des aliments. Ne tenez pas compte du poids du récipient.

Si le poids ou la quantité d'aliment 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.

2. Temps de cuisson: Les temps de cuisson programmés sont des temps moyens. Pour diminuer ou augmenter ces temps utilisez la touche **MOINS (▼)** ou la touche **PLUS (▲)** respectivement. Voir la page 50.
3. Pour éviter que les enfants ne fassent un mauvais usage du four, les touches de fonctionnement automatique n'ont d'effet que dans la minute qui suit l'opération précédente.
4. 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.

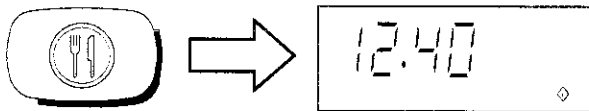


## Touches SNACK



Les touches **SNACK** permettent de cuire rapidement et aisément un plat préparé surgelé (à tourner).

**Exemple:** Supposons que vous vouliez cuire un plat préparé surgelé (à tourner) de 600 g.



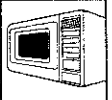
x4

Appuyez sur la touche **SNACK**. '0.6 kg' s'affiche.

Deux secondes plus tard, le four se met en service.

**Vérifiez l'affichage.**

## TABLEAU SNACK

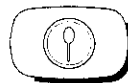


### Numéro du programme 1

#### Soupes Ragoûts

Poids: 200 - 800 ml  
 Utensiles: 200 ml Tasse & Film pour fours à micro-ondes ou couvercle  
 400 - 800 ml Bol & Film pour fours à micro-ondes ou couvercle

Poids ou volume par pression: 200 ml  
 Température initiale des aliments: 20°C



Procédure:

- Posez la tasse sur le plateau tournant, éloigné du centre, le bol au centre du plateau tournant.
- 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.

#### REMARQUE:

Si la température initiale des aliments est égale à 5°C ± 2°C (la température du réfrigérateur), appuyez sur la touche **PLUS** (▲) avant d'appuyer sur la touche **SNACK**.

### Numéro du programme 1

#### Plats préparés surgelés

Poids ou volume : 0.3 - 0.8 kg\*  
 Utensiles: Casserole + Film pour fours à micro-ondes ou couvercle

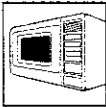
Poids ou volume par pression: 100 g  
 Température initiale des aliments: -18°C  
 Menus conseillés: Choisissez des mets pouvant être remués, par exemple, tortellini, tagliatelli, plats chinois



Procédure

- Transférez le plat dans un récipient prévu pour les fours à micro-ondes.
- Ajoutez le liquide conseillé par le fabricant.
- Couvrez le récipient d'un film pour fours à micro-ondes ou d'un couvercle.
- Cuisez à découvert si le fabricant le suggère.
- Lorsque le four émet un signal sonore et cesse de fonctionner, remuez et couvrez à nouveau.
- Après cuisson, remuez et laissez reposer pendant 1 à 2 minutes.

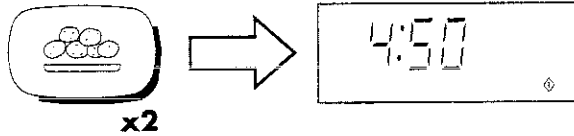
\* Si le fabricant du plat conseille l'ajout d'un liquide, vous devez tenir compte du poids de ce liquide lorsque vous utilisez la touche **SNACK**.



## Touches POMMES DE TERRE

Les touches **POMME DE TERRE** permettent de bouillir des pommes de terre, de cuire des pommes de terre en robe des champs et de cuire des pommes de terre comme au four.

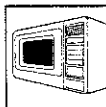
**Exemple:** Pour bouillir 200 g de pommes de terre.



x2

Choisissez le menu **POMME DE TERRE** et indiquez le poids. '0.2 kg' s'affiche.

Deux secondes plus tard, le four se met en service. **Vérifiez l'affichage.**



## TABLEAU POMME DE TERRE

### Numéro du programme 1 Pommes de terre bouillies, Pommes de terre en robe des champs



Poids: 0.1 - 0.8 kg  
Utensile: Bol + Couvercle  
Poid par pression: 100 g  
Température initiale des aliments: 20°C

#### Procédure:

##### Pommes de terre bouillies

- Pelez les pommes de terre et, si nécessaire, coupez-les en morceaux de même taille. Placez-les dans un bol.
- Ajoutez la quantité d'eau nécessaire (environ 2 cuillères à soupe pour 100 g) et un peu de sel.
- Couvrez le bol.
- Lorsque le signal sonore se fait entendre remuez et couvrez à nouveau.
- Après la cuisson, laissez les pommes de terre reposer pendant environ 1 à 2 minutes.

##### Pommes de terre en robe des champs:

- Choisissez des pommes de terre de même taille et lavez-les.
- Placez les pommes de terre dans un bol, ajoutez la quantité d'eau nécessaire (environ 2 cuillères à soupe pour 100 g) et un peu de sel.
- Couvrez le bol. Lorsque le signal sonore se fait entendre, remuez et couvrez à nouveau.
- Après la cuisson, laissez les pommes de terre reposer pendant environ 1 à 2 minutes.

### Numéro du programme 2 Pommes de terre au four



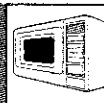
Poids: 0.2 - 1.4 kg, 1 pomme de terre (environ 0.2 à 0.3 kg)

Poids par pression: 100 g  
Température initiale des aliments: 20°C

#### Procédure:

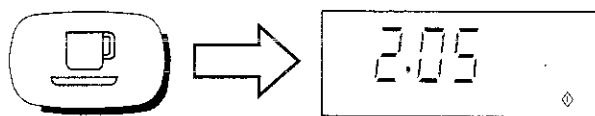
- Piquez les pommes de terre avec une fourchette de manière que la vapeur s'échapper.
- Placez les pommes de terre sur le plateau tournant.
- Lorsque le signal sonore se fait entendre, retournez les pommes de terre.
- Après la cuisson, laissez les pommes de terre reposer pendant environ 1 à 2 minutes.

## ACTION INSTANTANÉE



Les touches **ACTION INSTANTANÉE** déterminent automatiquement le niveau de puissance micro-ondes et le temps de cuisson.

**Exemple:** Supposons que vous vouliez réchauffer deux tasses de boisson (20°C).

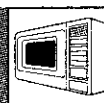


x2

Choisissez le programme d'**ACTION INSTANTANÉE** et indiquez le nombre de tasses ou de portions.  
'2 TASSES' s'affiche.

Deux secondes plus tard, le four se met en service.  
**Vérifiez l'affichage.**

## TABLEAU ACTION INSTANTANÉE



### Numéro de programmation 1

#### Boissons

|                                    |                            |
|------------------------------------|----------------------------|
| Poids:                             | 1 - 5 tasses, 150 ml tasse |
| Utensile:                          | Tasse                      |
| Poids par pression:                | 150 ml                     |
| Température initiale des aliments: | 20°C                       |
| Menus conseillés:                  | Café                       |



#### Procédure

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

#### REMARQUE:

Si la température initiale des aliments est égale à 5°C ± 2°C (la température du réfrigérateur), appuyez sur la touche **PLUS** (▲) avant d'appuyer sur la touche **ACTION INSTANTANÉE**.

### Numéro de programmation 2

#### Légumes congelés

|                                    |                 |
|------------------------------------|-----------------|
| Poids:                             | 0.1 - 0.6 kg    |
| Utensile:                          | Bol & couvercle |
| Poids par pression:                | 100 g           |
| Température initiale des aliments: | -18°C           |

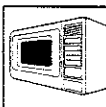


#### Procédure

- Ajoutez 1 à 3 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, remuez et couvrez à nouveau.
- Après cuisson, laissez reposer les légumes 1 à 2 minutes.

#### REMARQUE:

Si les légumes forment un bloc, appuyez sur la touche **PLUS** (▲) avant d'appuyer sur la touche **ACTION INSTANTANÉE**.



## TABLEAU ACTION INSTANTANÉE

### Numéro de programmation 3

#### Légumes frais



Poids: 0.1 - 0.6 kg.  
Utensiler: Bol & couvercle  
Poids par pression: 100 g  
Température initiale des aliments: 20°C  
Menus conseillés: Choux-fleurs, Brocolis, Fenouils, Poireaux, Poivrons, Choux de Bruxelles, Courgettes, Haricots verts\*, Carottes\*, Céleris-raves\*, 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, remuez et couvrez à nouveau.
- Après cuisson, laissez reposer les légumes 2 minutes environ.

#### REMARQUE:

- \* Nous vous conseillons d'appuyer sur la touche **PLUS** (▲) pour ces légumes.
- \*\* Nous vous conseillons d'appuyer sur la touche **MOINS** (▼) pour ces légumes.

### Numéro de programmation 4

#### Filets de poisson en sauce



Poids: 0.4 - 1.2 kg.  
Poisson: 0.2 - 0.6 kg,  
Sauce: 0.2 - 0.6 kg  
Utensile: Plat à gratin, peu profond  
Poids par pression: 100 g  
Température initiale des aliments: Fisch 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 53.

### Numéro de programmation 5

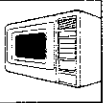
#### Gratin



Poids: 0.5 - 1.5 kg  
Utensile: Plat oval à gratin, peu profond  
Poids par pression: 100 g  
Température initiale des aliments: 20°C  
Menus conseillés: Gratin de pâtes aux courgettes

#### Procédure

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



**Numéro de programmation 6**  
**Décongélation simple**



**Volaille**

Poids: 0.9 - 1.5 kg.  
 Utensile: (Voir **REMARQUES** ci-dessous)  
 Poids par pression: 100 g  
 Température initiale des aliments: -18°C

Procédure

- Retournez une assiette, posez-la sur le plateau tournant et placez la volaille sur cette assiette.
- Lorsque vous entendez le signal, retournez.
- Lorsque vous entendez le second signal, retournez à nouveau.
- Après la décongélation, laissez reposer dans une feuille de papier d'aluminium pendant environ 30 à 90 minutes, jusqu'à décongélation totale.

**Numéro de programmation 6**  
**Décongélation simple**



**Cuisses de poulet**

Poids: 0.2 - 0.8 kg.  
 Utensile: (Voir **REMARQUES** ci-dessous)  
 Poids par pression: 100 g  
 Température initiale des aliments: -18°C

Procédure

- Déposez les cuisses de poulet sur un plat.
- Lorsque vous entendez le signal, retournez et changez les positions.
- Lorsque vous entendez le second signal, retournez à nouveau.
- Après la décongélation, laissez reposer dans une feuille de papier aluminium pendant environ 10 à 15 minutes, jusqu'à décongélation totale.

**Numéro de programmation 6**  
**Décongélation simple**



**Steaks, côtelettes**

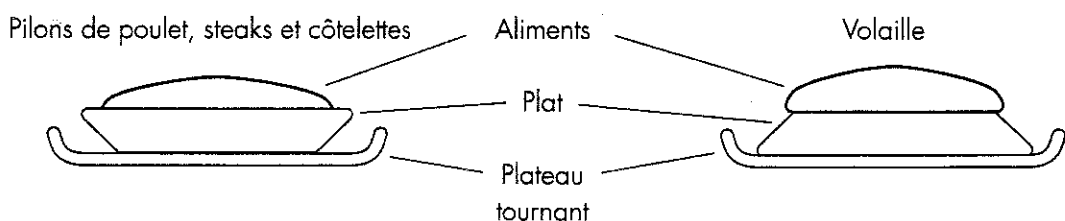
Poids: 0.2 - 0.8 kg.  
 (environ 1.5 à 2 cm d'épaisseur)  
 Utensile: (Voir **REMARQUES** ci-dessous)  
 Poids par pression: 100 g  
 Température initiale des aliments: -18°C

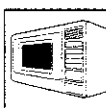
Procédure:

- Déposez une seule couche d'aliments sur un plat, de manière que la partie la plus mince soit tournée vers le centre. Si les aliments sont collés, tentez de les séparer.
- Lorsque vous entendez le signal, retournez et changez les positions.
- Lorsque vous entendez le second signal, retournez à nouveau.
- Après la décongélation, laissez reposer dans une feuille de papier aluminium pendant environ 10 à 15 minutes, jusqu'à décongélation totale.

**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 petites feuilles de papier aluminium.
3. La volaille et la viande doivent être traités immédiatement après la décongélation.
4. Places les aliments dans le four, comme indiqué.





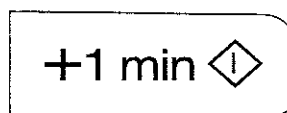
## AUTRES FONCTIONS

### Touche **MINUTE PLUS/DEPART**

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

#### 1. **Démarrage direct**

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



Touche **MINUTE PLUS/DEPART**

#### **REMARQUE:**

Pour protéger les enfants contre un mauvais usage, il faut appuyer sur la touche **MINUTE PLUS/DEPART** immédiatement après l'action précédent.

#### 2. **Augmentation du temps de cuisson**

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

### Touches **PLUS (▲) /MOINS (▼)**

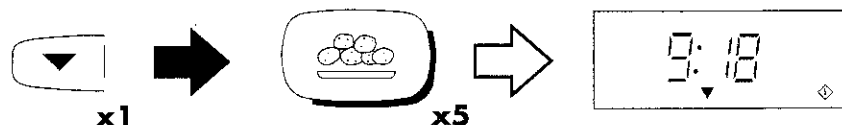
Grâce aux touches **PLUS (▲)** et **MOINS (▼)**, vous pouvez changer le temps réglé programmé pour les opérations automatiques, ou augmenter ou diminuer facilement le temps de cuisson pendant le fonctionnement.



Touche **PLUS (▲) /MOINS (▼)**

#### **Modification du temps réglé programmé**

**Exemple:** Pour cuire 0.5 kg de pommes de terre en robe des champs en utilisant la touche **POMME DE TERRE** et de manière que la cuisson ne soit pas complète.



Choisissez le résultat désiré (cuisson incomplète)

Choisissez le menu **POMME DE TERRE** et indiquez le poids. La valeur 0.5 kg s'affiche.

Deux secondes plus tard, le four se met en service. **Vérifiez l'affichage.**

#### **REMARQUES:**

Pour annuler la sélection touche **PLUS (▲)** ou **MOINS (▼)**, il vous suffit d'appuyer une nouvelle fois sur la même touche. Vous avez appuyé sur la touche **PLUS (▲)** au lieu de la touche **MOINS (▼)**. Pour corriger, il vous suffit d'appuyer sur la touche **MOINS (▼)**. Vous avez appuyé sur la touche **MOINS (▼)** au lieu de la touche **PLUS (▲)**. Pour corriger, il vous suffit d'appuyer sur la touche **PLUS (▲)**.

#### **Modification du temps de cuisson pendant le fonctionnement**

Le temps de cuisson est augmenté ou diminué par pas de 1 minute chaque fois que vous appuyez sur les touches **PLUS (▲)** ou **MOINS (▼)**.

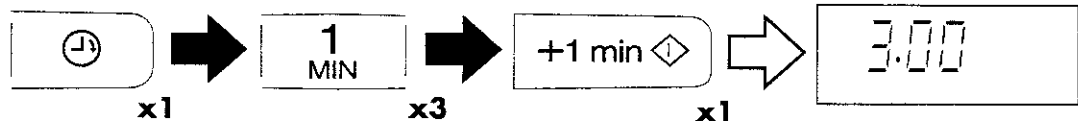
**REMARQUE:** Le temps de cuisson peut être augmenté jusqu'à ce que l'affichage numérique montre 99 minutes.



## MINUTERIE

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

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



Choisissez la fonction **MINUTERIE**.

Programmez le temps souhaité (3 minutes).

Mettez la minuterie en marche.

**Vérifiez l'affichage.**

**REMARQUE:**

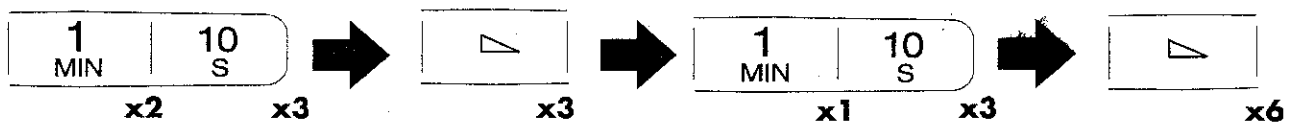
Un temps quelconque jusqu'à 99 minutes, 90 secondes peut être indiqué.

## SEQUENCE DE CUISSON

Une séquence comprenant 3 étapes qui se composent d'une indication manuelle du temps et du mode, peut être définie.

**Exemple:**

Supposons qu'à l'aide d'un premier programme, vous vouliez cuire un aliment avec un niveau de puissance 50% pendant 2 minutes et 30 secondes et ensuite à l'aide d'un deuxième programme, vous vouliez mettre l'aliment en réserve avec une puissance nulle 0% pendant une minute et 30 secondes.



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

Choisissez le niveau de puissance souhaité 50%.

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

Choisissez le niveau de puissance souhaité 0%.



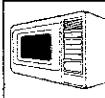
Commencez à cuire.

**Vérifiez l'affichage.**

**Vérifiez l'affichage.**

**REMARQUE:**

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



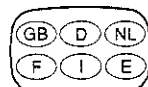
## Touche de SELECTION DE LA LANGUE

Le four est préréglé pour l'anglais. Il vous est loisible de changer de langue. A cet effet, appuyez sur la touche de **SELECTION DE LA LANGUE** jusqu'à ce que la langue souhaitée soit affichée. Appuyez ensuite sur la touche **MINUTE PLUS/DEPART**.

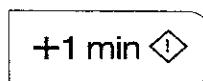
### Exemple:

Supposons que vous voulez sélectionner l'italien.

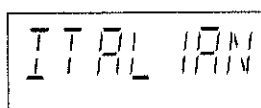
| Appuyez sur la touche <b>LANGUE</b> | LANGUE/L'AFFICHAGE |
|-------------------------------------|--------------------|
| 1 fois                              | ENGLISH            |
| 2 fois                              | DEUTSCH            |
| 3 fois                              | NEDERLANDS         |
| 4 fois                              | FRANCAIS           |
| 5 fois                              | ITALIAN            |
| 6 fois                              | ESPAÑOL            |



x5



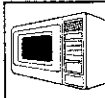
x1



Sélectionnez la langue désirée.

Démarrez la programmation.

Vérifiez l'affichage.



## Touche INFORMATION



### Touche **INFORMATION**

Chaque touche est dotée d'une touche d'information pour faciliter l'emploi du four. Si vous souhaitez obtenir une information, appuyez sur la touche **INFORMATION** avant d'appuyer sur la touche de fonction désirée.

### Exemple:

Supposons que vous souhaitez obtenir plus de renseignements sur la cuisson des légumes frais.

### REMARQUES:

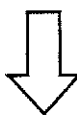
1. Le message sera affiché deux fois, ensuite l'affichage indiquera l'heure et le jour.
2. Si vous souhaitez l'affichage des informations, appuyez sur la touche **ARRET (STOP)**.



x1



x1



|         |         |
|---------|---------|
| LEGUME  | FRAIS   |
| 0.1 KG  | 0.5 KG  |
| AJOUTER | EAU     |
| ET      | COUVRIR |

Vérifiez l'affichage.





## Filets de poisson en sauce

### Filets de morue à la provençale

#### Ingrédients

|                         |                                 |
|-------------------------|---------------------------------|
| 15 - 20 g               | beurre                          |
| ca. 75 g                | champignons coupés en lamelles  |
| 1 gousse                | aïl (écrasée)                   |
| 40 - 50 g               | oignon de printemps             |
| 600 g                   | tomates sans jus, bien égoutées |
| 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 oval à gratin, cuisez ensemble le beurre, les champignons, les oignons et l'aïl pendant 3 à 4 minutes à 100%.
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 4 "Filets de poisson en sauce".

### Filets de poisson aux poireaux et fromage

#### Ingrédients

|                     |   |
|---------------------|---|
| 40 g                | beurre                                      |
| ca. 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 cuillère à soupe  | persil haché                                |
| 600 g               | filets de poisson (par ex., morue argentée) |

#### Préparation

1. Dans un plat à quiche, cuisez ensemble le beurre, les oignons et la marjolaine pendant 3 à 4 minutes à 100%.
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%.
4. Ajoutez le fromage et goûtez l'assaisonnement.
5. Placez les filets de poisson dans un plat oval à gratin et nappez-les de sauce.
6. Utilisez le programme AUTOMATIC 4 "Filets de poisson en sauce".
7. Après cuisson, retirez les filets de poisson et remuez soigneusement la sauce.

#### 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                   |
| ca. 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 oval à gratin et nappez-les avec la sauce.
3. Utilisez le programme AUTOMATIC 4 "Filets de poisson en sauce".

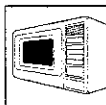
## Filets de poisson au curry

### 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%.
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% et remuez après cuisson.
5. Ajoutez les pois et remuez.
6. Corrigez l'assaisonnement.
7. Placez les filets de poisson dans un plat oval à gratin et nappez avec la sauce.
8. Cuisez à couvert en utilisant le programme AUTOMATIC 4 "Filets de poisson en sauce".



## ENTRETIEN ET NETTOYAGE

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

### **Extérieur du four:**

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

### **Tableau de commande:**

Ouvrez la porte avant de le nettoyer pour rendre inopérante le tableau de commande.

Nettoyez à l'aide d'un chiffon humecté d'eau.

Évitez de 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.

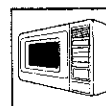
Assurez-vous que l'eau savonneuse ou l'eau ne pénètrent pas dans les petites ouvertures des parois. Sinon, elle risque de causer des dommages au four. N'utilisez pas un vaporisateur pour nettoyer l'intérieur du four.

### **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:**

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



## AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR

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

1. Alimentation: Vérifiez que le four est convenablement raccordé à une prise murale. Vérifiez le fusible et le disjoncteur.

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

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

La lampe doit s'éteindre si la porte est correctement fermée. Programmez le four pour 1 minute à l'allure 100% et appuyez sur la touche **MINUTE PLUS/DEPART**.

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

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

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

La ventilation est-elle normale? (Pour vous en assurer, posez la main sur les ouvertures de ventilation.)

Vous devez sentir un courant d'air OUI \_\_\_ NON \_\_\_

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

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

Est-ce que la tasse avec 150 ml d'eau est chaude après les opérations ci-dessus? 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.

## QUE VOUS DEVEZ SAVOIR AU SUJET DES MICRO-ONDES?

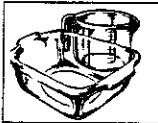


Dans le micro-ondes, les ondes sont générées par le magnétron et font vibrer les molécules d'eau des aliments. La friction qui en résulte dégage de la chaleur qui décongèle, réchauffe ou cuit les aliments.

## CONSEILS LA VAISSELLE/CONSEILS ET TECHNIQUES



### VERRE, VERRE CERAMIQUE ET PORCELAINE



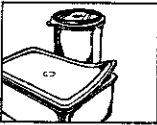
La vaisselle en verre résistant à la chaleur est tout à fait adaptée à une utilisation dans le micro-ondes. La vaisselle ne doit pas contenir de métal (p. ex. cristal au plomb) ou être recouverte de métal (p. ex. bord doré, bleu de cobalt).



### CERAMIQUE

La céramique convient généralement. Elle doit être émaillée, sinon l'humidité peut pénétrer à l'intérieur de la céramique. L'humidité réchauffe cette matière et peut la fêler. Si vous n'êtes pas sûr que votre vaisselle convient à la cuisson aux micro ondes, veuillez faire le test décrit à la page 56.

### MATIERES PLASTIQUES ET VAISSELLE EN CARTON



La vaisselle en matière plastique ou en carton 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.

### PAPIER ABSORBANT

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

### FILM PLASTIQUE POUR MICRO-ONDES

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

### SACHETS À ROTIR

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

### FILM PLASTIQUE NON RESISTANT A LA CHALEUR

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

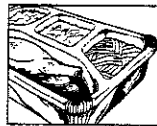
### PLAT BRUNISSEUR

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

### METAUX



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



brochettes métalliques ou des barquettes en aluminium (comme ceux contenant les plats cuisinés) mais ils doivent être de dimensions réduites par rapport à la quantité d'aliments. Les barquettes en aluminium doivent par exemple être au moins aux  $\frac{2}{3}$  ou aux  $\frac{3}{4}$  pleins. Il est conseillé de mettre les mets dans de la vaisselle appropriée à l'utilisation dans un micro-ondes.



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

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

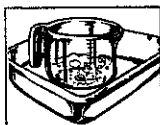
### TEST D'APTITUDE POUR LA VAISSELLE

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

### AVANT DE COMMENCER ...

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

### REGLAGE DES TEMPS



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

### TEMPERATURE DE DEPART

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

### 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.

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

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

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

### ADDITION D'EAU

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

### ALIMENTS A PEAU

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



### ALIMENTS GRAS

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

### BLANCHIR LES LEGUMES

Il faut blanchir les légumes avant de les congeler pour assurer une meilleure conservation de la qualité et de l'arôme. Voici comment procéder : laver les légumes et les couper en petits morceaux mettre dans une terrine 250 g de légumes et 275 ml d'eau, couvrir la terrine et réchauffer de 3 à 5 minutes ; plonger immédiatement les légumes blanchis dans de l'eau glacée pour arrêter la cuisson puis les égoutter; emballer hermétiquement les légumes blanchis et les congeler.

### CONSERVES DE FRUITS ET DE LEGUMES



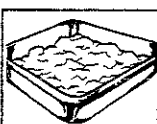
Il est simple et facile de faire des conserves avec le micro-ondes. On trouve dans le commerce des bocaux à conserves, des joints en caoutchouc

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

### PETITES ET GRANDES QUANTITES

Les temps de fonctionnement de votre micro-ondes sont directement fonction de la quantité d'aliments que vous voulez décongeler, réchauffer ou cuire. Cela signifie que les petites portions cuisent plus rapidement que les grandes. En règle générale :  
**QUANTITE DOUBLE = TEMPS PRESQUE DOUBLE**  
**QUANTITE DEUX FOIS INFÉRIEURE = MOITIÉ MOINS DE TEMPS**

### RECIPIENTS CREUX ET PLATS



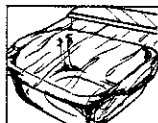
Si l'on prend deux récipients de même contenance, un creux et un plat, le récipient creux nécessitera un temps de cuisson plus long. On

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

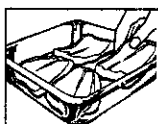
Les aliments cuisent plus uniformément dans des récipients ronds et ovales que dans des récipients rectangulaires : l'énergie des micro-ondes se concentre dans les angles et peut y entraîner une cuisson exagérée.

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

### PIECES DE FORME IRREGULIERE



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

### FAUT-IL REMUER LES METS ?



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

### COMMENT DISPOSER LES METS ?

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

### RETOURNER

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

### TEMPS DE REPOS



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



## RECHAUFFAGE

Le tableau: Réchauffage de boissons et des mets à la page 60 comporte quelques exemples.

- 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.



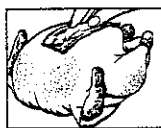
## DECONGELATION

Le tableau: Décongélation d'aliments à la page 61 comporte quelques exemples.

### EMBALLAGES ET RECIPIENTS

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

### COUVRIR



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



### RETOURNER/REMUER

Il faut retourner ou remuer une fois presque tous les aliments. Séparer et

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

### LES PETITES QUANTITES

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

### LES ALIMENTS DELICATS

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

### LE TEMPS DE REPOS...

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

## CUISSON DES LÉGUMES FRAIS



Le tableau: Cuisson des légumes frais à la page 62 comporte quelques exemples.

- 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 62.

- On cuit 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



Le tableau: Cuisson de viandes, de poissons, et de volaille à la page 61 comporte quelques exemples.

- 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 bœuf doit avoir reposé assez longtemps et ne pas être tendineuse.
- Même si les morceaux de viande sont de taille identique, ils peuvent cuire différemment. Cela est dû entre autres à la nature de la viande, aux différences de teneur en graisse et en liquide ainsi qu'à la température de la viande avant la cuisson.
- Lorsque la cuisson dépasse 15 minutes, les mets

prennent naturellement une couleur brune qui peut être accentuée par l'utilisation de produits de brunissage. Pour que la surface soit croustillante, il est conseillé d'utiliser un plat brunisseur ou de saisir l'aliment à la poêle et de terminer la cuisson au micro-ondes. Vous disposerez alors d'un fond pour préparer une sauce.

- Retournez les grosses pièces de viande, de poisson et de volaille à la moitié du temps de cuisson afin qu'elles cuisent de façon uniforme de tous les côtés.
- Après la cuisson, couvrez le rôti d'une feuille d'aluminium et laissez-le reposer environ 10 minutes (temps de repos). Pendant ce temps, la cuisson se poursuit et le liquide se répartit uniformément dans la viande. On perdra ainsi moins de jus de viande en découpant le rôti.

## DÉCONGÉLATION ET CUISSON DES ALIMENTS



Le micro-ondes permet de décongeler et de cuire en une seule opération les plats surgelés. Le tableau à la page 60 comporte quelques exemples. Tenez également compte des remarques sur le "Réchauffage" et la "Décongélation" des

aliments. Pour les plats cuisinés surgelés du commerce, respectez les indications de l'emballage qui comporte en général des temps de cuisson exacts et de conseils pour la cuisson au micro-ondes.



# 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<br>-g/ml- | Puissance<br>-Niveau- | Temps<br>-Mn-  | Conseils de preparation  |
|---|-----------------|-----------------------|--|--|
| Café, 1 Tasse                                 | 150             | 100%                  | ca.1   | ne pas couvrir   |
| Lait, 1 Tasse                                 | 150             | 100%                  | ca.1   | ne pas couvrir   |
| Eau, 1 Tasse                                  | 150             | 100%                  | 1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> -2                             | ne pas couvrir, porter à ébullition  |
| 6 Tasses                                      | 900             | 100%                  | 8-11   | ne pas couvrir, porter à ébullition  |
| 1 Terrine                                     | 1000            | 100%                  | 11 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> -13                           | couvrir, porter à ébullition   |
| Plat garni<br>(Légumes, Viande et Garnitures) | 400             | 100%                  | 3-6  | arroser la sauce d'eau, couvrir,<br>remuer une fois  |
| Potée   | 200             | 100%                  | 1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> -2 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> | couvrir, remuer après le réchauffage   |
| Consommé                                      | 200             | 100%                  | 1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> -2                             | couvrir, remuer après le réchauffage   |
| Velouté                                       | 200             | 100%                  | 1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> -2 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> | couvrir, remuer après le réchauffage   |
| Légumes                                       | 200             | 100%                  | 2-3  | ajouter éventuellement de l'eau, couvrir   |
|   | 500             | 100%                  | 4-5  | remuer à la moitié du temps de réchauffage   |
| Garnitures                                    | 200             | 100%                  | 2-3  | arroser un peu d'eau, couvrir,   |
|   | 500             | 100%                  | 4-5  | remuer une fois  |
| Viande, 1 Tranche                             | 200             | 100%                  | 3-4  | couvrir, arroser d'un peu de sauce   |
| Filet de Poisson                              | 200             | 100%                  | 3-5  | couvrir  |
| 2 Saucisses                                   | 180             | 100%                  | 1-1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>                              | percer la peau en plusieurs endroits   |
| Gâteau, 1 portion                             | 150             | 50%                   | 1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> -1                             | poser sur une grille à gâteaux   |
| Aliments pour bébés. 1 pot                    | 190             | 50%                   | 1-2  | enlever le couvercle, bien remuer après le<br>réchauffage et vérifier la température                 |
| Faire fondre de la margarine ou du beurre     | 50              | 100%                  | 1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> -1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> |  |
| Faire fondre du chocolat                      | 100             | 50%                   | 2-3  | remuer une fois  |
| Dissoudre 6 feuilles de gélatine              | 10              | 50%                   | 1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> -1                             | faire tremper dans de l'eau, en extraire l'eau et<br>mettre dans une tasse, remuer une fois          |
| Gelée à tarte pour 1/4 de litre de liquide    | 10              | 50%                   | 5-6  | mélanger avec du sucre et 250 ml de liquide,<br>couvrir, bien remuer pendant et après le réchauffage |

## TABLEAU: DECONGELATION ET CUISSON D'ALIMENTS

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





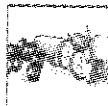
**TABLEAU: DECONGELATION D'ALIMENTS**

| Aliments   | Quant<br>-g- | Puissance<br>-Niveau- | Temps de cuisson<br>-Mh- | Conseils de préparation  | Temps de repos<br>-Mh- |
|--|--------------|-----------------------|--------------------------|--|------------------------|
| Viande à rôtir (p.ex. porc, boeuf, agneau, veau)     | 1500         | 10%                   | 58-64                    | poser sur un plat renversé, retourner à la   | 30-90                  |
|  | 1000         | 10%                   | 42-48                    | moitié du temps de décongélation   | 30-90                  |
|  | 500          | 10%                   | 10-14                    |  | 30-90                  |
| Steaks, escalopes, côtelettes, foie<br>Goulasch      | 200          | 30%                   | 4-5                      | retourner à la moitié du temps de décongélation                                      | 10-15                  |
|  | 500          | 30%                   | 8-12                     | remuer deux fois au cours de l'opération et<br>séparer les morceaux dès que possible | 15-30                  |
| 8 saucisses  | 600          | 30%                   | 6-9                      | poser l'une à côté de l'autre,   | 5-10                   |
| 4 saucisses  | 300          | 30%                   | 4-5                      | retourner à la moitié du temps de décongélation                                      | 5-10                   |
| Canard/dinde   | 1500         | 10%                   | 48-52                    | poser sur un plat renversé<br>retourner à la moitié du temps de décongélation        | 30-90                  |
| Poulet   | 1200         | 10%                   | 39-43                    | poser sur un plat renversé,<br>retourner à la moitié du temps de décongélation       | 30-90                  |
|  | 1000         | 10%                   | 33-37                    | poser sur un plat renversé,<br>retourner à la moitié du temps de décongélation       | 30-90                  |
| Cuisse de poulet                                     | 200          | 30%                   | 4-5                      | retourner à la moitié du temps de décongélation                                      | 10-15                  |
| Poissons en tranches                                 | 800          | 30%                   | 9-12                     | retourner à la moitié du temps de décongélation                                      | 10-15                  |
| Filets de poisson                                    | 400          | 30%                   | 7-10                     | retourner à la moitié du temps de décongélation                                      | 5-10                   |
| Crabes   | 300          | 30%                   | 6-8                      | retourner à la moitié du temps de décongélation<br>retirer les morceaux décongelés   | 30                     |
| 2 petits pains                                       | 80           | 30%                   | 1-1/2                    | décongeler légèrement  | -                      |
| Tranches de pain                                     | 250          | 30%                   | 2-4                      | poser les tranches l'une à côté de l'autre, décongeler légèrement                    | -                      |
| Pain à plusieurs céréales, 1 michie                  | 500          | 30%                   | 7-10                     | retourner à la moitié du temps de décongélation (le coeur reste gelé)                | 15                     |
| Gâteau, 1 portion                                    | 150          | 10%                   | 2-5                      | poser sur une grille   | 5                      |
| Tarte à la crème, 1 portion                          |              | 10%                   | 2-3                      | poser sur une grille   | 10                     |
| Tarte entière, 28cm diam                             |              | 10%                   | 20-24                    | poser sur une grille   | 30-60                  |
| Beurre   | 250          | 30%                   | 2-4                      | décongeler légèrement  | 15                     |
| Fruits comme fraises, framboises,<br>cerises, prunes | 250          | 30%                   | 4-5                      | repartir uniformément, retourner à la moitié<br>du temps de décongélation            | 5                      |

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

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

| Viande et volaille                     | Quant<br>-g- | Puissance<br>-Niveau- | Temps<br>-Min-                            | Conseils de préparation  | Temps de repos<br>-Min- |
|--|--------------|-----------------------|---|--|-------------------------|
| Rôtis<br>(p.ex. porc,<br>veau, agneau) | 500          | 100%                  | 8-10                                      | assaisonner, poser sur un plat à gratin,   | 10                      |
|  |              | 50%                   | 8-10                                      |  |                         |
|  | 1000         | 100%                  | 18-22                                     | retourner à la moitié du temps   | 10                      |
|  |              | 50%                   | 8-12                                      |  |                         |
| Rosbif a la point                      | 1500         | 100%                  | 28-32                                     | de cuisson   | 10                      |
|  |              | 50%                   | 13-17                                     |  |                         |
|  | 1000         | 100%                  | 9-11                                      | assaisonner, poser sur un plat à gratin,   | 10                      |
|  |              | 50%                   | 5-7                                       |  |                         |
| 1500                                   | 100%         | 12-14                 | retourner à la moitié du temps de cuisson | 10   |                         |
|  | 50%          | 8-10                  |   |  |                         |
| Rôti viande hachée                     | 1000         | 100%                  | 16-18                                     | préparer la viande hachée à partir de hachis mélangés (moitié porc/moitié boeuf), la mettre dans un moule à gratin | 10                      |
| Filet de poisson                       | 200          | 70%                   | 4-5                                       | épicer, poser sur un plat, couvrir   | 1-2                     |
| Poulet                                 | 1200         | 70%                   | 27-30                                     | épicer, poser sur un plat à gratin, retourner à la<br>moitié du temps de cuisson                                   | 3                       |
| Cuisses de poulet                      | 200          | 100%                  | 2-3                                       | assaisonner, poser sur un plat, couvrir  | 3                       |



## TABLEAUX

**TABLEAU : CUISSON DES LEGUMES FRAIS**

| Légumes              | Quant<br>-g- | Puissance<br>-Niveau- | Temps<br>-Cuiss-Mn- | Conseils de préparation   | Addition d'eau<br>-CS/ml- |
|----------------------|--------------|-----------------------|---------------------|---|---------------------------|
| Artichauts           | 300          | 100%                  | 6-8                 |   |                           |
| Epinards en branches | 300          | 100%                  | 5-7                 | laver, bien égoutter, couvrir,<br>remuer une ou deux fois                         |                           |
| Chou-fleur           | 800          | 100%                  | 15-17               | entier, couvrir, mettre en morceaux   | 5-6 CS                    |
|                      | 500          | 100%                  | 10-12               | remuer une fois   | 4-5 CS                    |
| Brocoli              | 500          | 100%                  | 9-11                | mettre en morceaux, couvrir, remuer une fois                                      | 4-5 CS                    |
| Champignons          | 500          | 100%                  | 8-10                | entiers, couvrir, remuer une fois   |                           |
| Chou chinois         | 300          | 100%                  | 9-11                | couper en lamelles, couvrir, remuer une fois                                      | 4-5 CS                    |
| Pois                 | 500          | 100%                  | 9-11                | couvrir, remuer une fois  | 4-5 CS                    |
| Fenouil              | 500          | 100%                  | 9-11                | couper en quatre, couvrir, remuer une fois  | 4-5 CS                    |
| Oignons              | 250          | 100%                  | 5-7                 | entiers, envelopper dans une film de plastique<br>pour micro-ondes                |                           |
| Courgette            | 500          | 100%                  | 9-11                | couper en rondelles, couvrir, remuer une fois                                     | 4-5 CS                    |
| Chou-rave            | 500          | 100%                  | 10-12               | couper en dés, couvrir, remuer une fois   | 50 ml                     |
| Carottes             | 500          | 100%                  | 10-12               | couper en rondelles, couvrir, remuer une fois                                     | 4-5 CS                    |
| Poivron              | 500          | 100%                  | 9-11                | couper en dés, couvrir, remuer une fois   | 4-5 CS                    |
| Pommes de terre      | 500          | 100%                  | 9-11                | couvrir, remuer une fois, en robe de champs                                       | 4-5 CS                    |
| Poireau              | 500          | 100%                  | 9-11                | couper en rondelles, couvrir, remuer une fois                                     | 4-5CS                     |
| Chou rouge           | 500          | 100%                  | 10-12               | couper en lamelles, couvrir, remuer une ou deux fois                              | 50 ml                     |
| Choux de Bruxelles   | 500          | 100%                  | 9-11                | têtes entières, couvrir, remuer une ou deux fois                                  | 50 ml                     |
| Pomme de terre       | 500          | 100%                  | 9-11                | couper en morceaux de taille égale, salar légèrement,<br>couvrir, remuer une fois | 150 ml                    |
| Céleri               | 500          | 100%                  | 9-11                | couper en petits dés, couvrir, remuer une fois                                    | 50 ml                     |
| Chou blanc           | 500          | 100%                  | 10-12               | couper en lamelles, couvrir, remuer une fois                                      | 50 ml                     |



## 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).



Espagne

## VELOUTE D'AVOCATS

Sopa de aguacates

Temps de cuisson total : env. 10 - 12 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. 10 - 12 mn 100%
3. Remuer la soupe jusqu'à ce qu'elle soit bien veloutée et la décorer avec les tranches d'avocat.

Suisse

## POTAGE A L'ORGE DES GRISONS

Bündner Gerstensuppe

Temps de cuisson total env. 35 - 40 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingédients

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

1. Mettre le beurre et l'oignon haché dans la terrine, couvrir et cuire à l'étuvée. env. 1 - 2 mn 100%
2. Mettre les légumes dans la terrine. Ajouter les os, le lard maigre et l'orge et verser le bouillon de viande. Poivrer, couvrir et cuire.
  1. 17 - 19 mn 100%
  2. 17 - 19 Min. 50%
3. Couper les saucisses en petits morceaux et les mettre dans la soupe 5 minutes avant la fin de la cuisson.
4. Après la cuisson, laisser reposer la soupe environ 5 minutes. Retirer les os avant de servir.

Pays-Bas

## SOUPE AUX CHAMPIGNONS DE PARIS

Champignonsoep

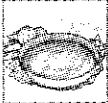
Temps de cuisson total : env. 13 - 17 minutes

Vaisselle : terrine à couvercle (2 litres)

Ingédients

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

1. Mettre les légumes et le bouillon de viande dans la terrine, couvrir et cuire. 8 - 9 mn 100%.
2. Réduire tous les ingrédients en purée au mixer.
3. Pétrir la farine et le beurre et bien mélanger à la soupe la pâte ainsi obtenue. Saler, poivrer, couvrir et cuire. Remuer à la fin du temps de cuisson. 4 - 6 mn 100%.
4. Mélanger le jaune d'œuf et la crème fraîche, puis les mélanger peu à peu à la soupe. Réchauffer sans faire bouillir. 1 - 2 mn. 100%  
Après la cuisson, laisser reposer la soupe environ 5 minutes.



## HORS D'OEUVRES ET SOLIPES

Allemagne

### TOAST AU CAMEMBERT

Camemberttoast

Temps de cuisson total : env. 1 1/2 - 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 1/2 - 2 mn. 100%.

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.

Garniture à potage

### ROYALE

pour 1/2 litre de soupe

Temps de cuisson total : env. 3 - 5 minutes

Vaisselle : tasse à café (150 ml)

Ingédients

- 1 oeuf
- 4 CS de lait ou de crème (50 ml)
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de muscade

1. Mélanger tous les ingrédients, les mettre dans la tasse et les réchauffer jusqu'à ce que le mélange se raffermisse.  
3 - 5 mn 30%.
2. Renverser la royale et la refroidir. Couper en petits dees et les mettre dans la tasse prête à servir.



## VIANDES, POISSONS ET VOLAILLES

France

### THON FRAIS BRAISÉ AUX TOMATES ET AUX POIVRONS

Temps de cuisson total : env. 18 - 20 minutes

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

Ingédients

- 500 g de thon frais en tranches
- 2 CS de jus de citron
- 1 CC d'huile végétale pour graisser le plat
- 1/2 poivron vert (125 g) coupé en lamelles
- 2 oignons (125 g) hachés menu
- 1 carotte (50 g) coupée en rondelles
- 1 - 2 tomates (125 g) coupées en dés
- 40 ml de vin blanc
- 1 gousse d'ail
- Bouquet garni
- sel & poivre

1. Laver le thon, le sécher et l'arroser de jus de citron. Laisser le poisson reposer environ 15 minutes, puis le sécher à nouveau et le saler.
2. Huiler le fond du plat et y disposer les tranches de thon. Recouvrir le poisson avec les légumes. Ajouter le vin blanc, la gousse d'ail et le bouquet garni et épicer. Couvrir le plat et cuire.  
18 - 20mn 70%.  
Après la cuisson, laisser reposer le thon environ 2 minutes. Avant de servir, enlever le bouquet garni et la gousse d'ail.

Conseil:

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



Grèce

**AGNEAU BRAISE AUX HARICOTS VERTS**

Kréas mé fasólia

Temps de cuisson total : env. 20 - 24 minutes

Vaisselle : terrine à couvercle (2 litre)

Ingédients

- 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

Suisse

**EMINCE DE VEAU A LA ZURICHOISE**

Züricher Geschnetzeltes

Temps de cuisson total : env. 12 - 16 Minuten

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingédients

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

France

**FILETS DE SOLE**

2 Portions

Temps de cuisson total: 11 - 14 Minuten

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

Ingédients

- 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. Peler les tomates, enlever la partie dure et les réduire en purée au mixer.
2. Couper la viande d'agneau en gros dées. Beurrer la terrine, y mettre la viande, l'oignon et la gousse d'ail, épicer, couvrir et cuire. 9 - 11 mn 100%.
3. Ajouter les haricots et la purée de tomates à la viande, couvrir et continuer la cuisson. 11 - 13mn 70%.  
Après la cuisson, laisser l'agneau braisé reposer environ 5 minutes.

Conseil:

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

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. 7 - 10 Mn. 100%
3. Ajouter le vin blanc, le liant à sauce et la crème remuer, couvrir et continuer la cuisson. Remuer une fois pendant la cuisson. 5 - 6 Mn. 100%
4. Goûter l'émincé, remuer encore une fois et laisser reposer environ 5 minutes. Le garnir de persil.
1. Laver et sécher les filets de sole. Enlever les arêtes.
2. Couper le citron et les tomates en tranches fines.
3. Beurrer le plat, y disposer les filets et les arroser d'huile végétale.
4. Saupoudrer le poisson de persil, y disposer les tranches de tomates, saler et poivrer. Recouvrir les tomates avec les tranches de citron et arroser de vin blanc.
5. Parsemer les rondelles de citron de petites noisettes de beurre, couvrir et cuire. 11 - 14 Mn. 70%



Chine

### CREVETTES AUX PIMENTS FORTS

2 portions

Temps de cuisson total : env. 5 - 7 minutes

Vaisselle : terrine à couvercle (1 litre)

terrine à couvercle (2 litre)

Ingédients

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

1. Laver les crevettes, enlever la carapace et la queue. Inciser le dos et les vider. Couper les crevettes en 2 ou 3 morceaux. Inciser chaque morceau afin qu'il ne se contracte pas pendant la cuisson. Mettre les crevettes et mariner.
  2. Laver les poireaux et les piments et les sécher. Couper les poireaux en morceaux de 5 cm, couper les piments en deux et enlever les pépins. Peler le gingembre et le couper en rondelles.
  3. Retirer les crevettes du vin et les saupoudrer de fécule.
  4. Mettre l'huile, le poireau, les piments et les rondelles de gingembre dans la terrine, couvrir et réchauffer.  
env. 2 mn 100%.
  5. Ajouter les crevettes, les assaisonner de sauce de soja, de sucre et de vinaigre, remuer, couvrir et cuire.  
3 - 5 mn 100%.
- Après la cuisson, laisser reposer de 1 à 2 minutes. Servir chaud.

Allemagne

### ROTI DE PORC DORE

Schweinebraten mit kruste

Temps de cuisson total : env. 56 - 64 minutes

Vaisselle : terrine à couvercle (2 litres)

terrine à couvercle (1 litres)

Ingédients

- 1000 g d'épaule de porc désossée, avec la couenne
- 1 - 2 gousses d'ail
- sel
- poivre gris fraîchement moulu
- 1 CC de cumin
- 2 carottes (125 g) coupées en rondelles
- 60 g de céleri coupé en dés fins
- 60 g de poireau coupé en dés rondelles
- sel & poivre
- 75 ml d'eau
- 75 ml de bière
- Liant à sauce, foncé, pour 1/4 à 1/2 l de sauce

1. Laver la viande et la sécher. inciser la couenne en croix.
  2. Ecraser les gousses d'ail, les mélanger au sel, au poivre et au cumin et assaisonner la viande.
  3. Mettre la viande dans la terrine, la couenne vers le bas. Épicer les légumes et les ajouter à la viande. Mélanger l'eau et la bière et les verser dans la terrine. Couvrir et cuire. retourner à l moitié du temps de cuisson.  
6 - 7 mn 100%, 46 - 52 mn 70%.
  4. Retirer le rôti, l'envelopper de feuille d'aluminium et le laisser reposer 10 minutes. Passer le jus de cuisson et le verser dans la petite terrine. incorporer la quantité nécessaire de liant à sauce, couvrir et cuire. Remuer de temps en temps.  
4 - 5mn 100%.
- Si nécessaire, épicer la sauce, la verser sur le rôti découpé et servir.

Conseil:

Les légumes, les quenelles ou les pommes de terre à l'eau sont des garnitures idéales.



Italie

**LASAGNE AU FORNO**

Temps de cuisson total : env. 22 - 27 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.  
7 - 9 mn. 100%
  2. Mélanger la crème fraîche, le lait, le parmesan, les herbes et l'huile et assaisonner.
  3. Graisser le plat à gratin et disposer au fond un tiers des lasagnes avec la moitié du hachis et y verser un peu de sauce. Couvrir avec le second tiers des pâtes puis le hachis, un peu de sauce puis le reste des pâtes. Pour terminer, napper abondamment les pâtes de sauce et saupoudrer de parmesan. Répartir le beurre en petites noisettes, couvrir et cuire.  
15 - 18 mn. 70%
- Après la cuisson, laisser les lasagnes reposer de 5 à 10 minutes.

Espagne

**POMMES DE TERRE FARCIES**

Patatas rellenas

Temps de cuisson total : env. 12 - 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
- 60 g de jambon
- 1/2 oignon (25 g) haché menu
- 75-100 ml 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 du cuisson.  
8 - 10 mn 100%.  
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.  
4 - 6 mn 100%.  
Après la cuisson, laisser les pommes de terre reposer environ 2 minutes.



Autriche

### GRATIN D'EPINARDS

Temps de cuisson total : env. 37 - 42 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

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

Ingredients

- 2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
- 1 oignon (50 g) haché menu
- 600 g d'épinards en branches surgelés  
sel, poivre, noix de muscade, ail en poudre
- 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat
- 500 g de pommes de terre bouillies coupées en rondelles
- 200 g de jambon cuit coupé en dés
- 4 oeufs
- 125 ml de crème fraîche  
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.  
2 - 3 mn. 100%
2. Ajouter les épinards, couvrir la terrine et cuire. Remuer une ou deux fois pendant la cuisson.  
17 - 19 mn. 100%  
Verser l'eau de cuisson et assaisonner les épinards.
3. Graisser le plat à gratin. Disposer les rondelles de pomme de terre, les dés de jambon et les épinards en couches alternées dans le plat à gratin. Terminer par une couche d'épinards.
4. Mélanger les oeufs avec la crème fraîche, assaisonner et verser sur les légumes. Saupoudrer le gratin de fromage râpé puis de paprika en poudre.  
18 - 24 mn. 70%  
Après la cuisson, laisser le gratin reposer environ 10 minutes.

Conseil :

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

France

### RATATOUILLE SPECIALE

Temps de cuisson total : env. 19 - 21 minutes

Vaisselle : terrine à couvercle (2 litre)

Ingredients

- 5 CS d'huile d'olive (50 ml)
- 1 gousse d'ail broyée
- 1 oignon (50 g) coupé en rondelles
- 1 petite aubergine (250 g), 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.  
19 - 21 mn 100%.  
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





Danemark

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

Rodgroed med vanilie sovs

Temps de cuisson total : env. 10 - 13 minutes

Vaisselle : 2 terrines à couvercle (2 litres)

Ingrédients

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

1. Laver les fruits, les équeuter et les sécher. En garder quelques-uns pour la décoration. Réduire le reste des fruits en purée avec le vin blanc, les verser dans la terrine, couvrir et réchauffer. 7 - 9 Mn. 100%  
Incorporer le sucre et le jus de citron.
2. Faire tremper la gélatine environ 10 minutes dans l'eau puis l'en retirer et extraire l'eau. Mélanger la gélatine à la purée de fruits chaude jusqu'à ce qu'elle soit dissoute. Mettre la gelée au réfrigérateur jusqu'à ce qu'elle soit ferme.
3. Verser le lait dans une terrine. Ouvrir la gousse de vanille et en gratter la pulpe. Mélanger la pulpe de la vanille, le sucre et la fécule au lait, couvrir et cuire. Remuer de temps en temps et après la cuisson. 3 - 4 Mn. 100%
4. Démouler la gelée sur un plat et la garnir avec les fruits entiers: la servir avec la sauce à la vanille.

Conseil :

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

Pays-Bas

### VIN CHAUD AU RHUM

Vuurdrank

10 portions

Temps de cuisson total : env. 9 - 11 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

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

1. Verser le vin et le rhum dans la terrine. Eplucher l'orange avec soin pour obtenir une peau fine. Mettre le zeste d'orange, la cannelle et le sucre dans la terrine. Couvrir et réchauffer. 9 - 11 Mn. 100%  
Retirer le zeste d'orange et la cannelle. Mettre une cuillerée à café de sucre candi dans chaque verre à grog, y verser le vin chaud et servir.

Allemagne

### CITRON CHAUD

Heiße Zitronen

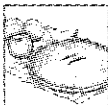
1 portion

Temps de cuisson total : env. 1 - 2 minutes

Vaisselle : 1 verre à thé (150 ml)

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

1. Verser l'eau et le jus de citron dans une tasse et réchauffer. env. 1 - 2 Mn. 100%  
Sucrer à votre goût.



France

### POIRES AU CHOCOLAT

Temps de cuisson total : env. 12 - 16 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

1 terrine à couvercle (1 litre)

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

1. Eplucher les poires entières.
2. Mettre dans la terrine le sucre, le sucre vanillé, la liqueur et l'eau, couvrir et réchauffer.  
1 - 2 mn. 100%
3. Mettre les poires dans le jus, couvrir et cuire.  
9 - 11 mn. 100%  
Retirer les poires du jus et les mettre au frais.
4. Mettre 50 ml de jus de poire dans la petite terrine. Ajouter le chocolat broyé et la crème fraîche, couvrir et réchauffer.  
2 - 3 mn. 100%
5. Bien remuer la sauce. Napper les poires de sauce et servir.

Conseil :

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

Autriche

### CHOCOLAT A LA CREME

Schokolade mit Sahne 1 Portion

Temps de cuisson total : env. 1 - 2 minutes

Vaisselle : 1 grande tasse (200 ml)

Ingrédients

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

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